



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

**VÍNCULO ENTRE EL CONTENIDO DEL CONFLICTO Y EL ROMPIMIENTO EN LAS
RELACIONES ROMÁNTICAS**

T E S I S

PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

BERENICE MORENO ESTRADA

DIRECTORA: DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN

REVISORA: DRA. CLAUDIA IVETHE JAEN CORTÉS

SINODALES:

DRA. MIRNA GARCÍA MÉNDEZ

DR. ROLANDO DÍAZ LOVING

DR. GERARDO BENJAMÍN TONATIUH VILLANUEVA OROZCO

PROYECTO PPIIT IN306417

La transición en las relaciones románticas: del inicio al rompimiento.

CIUDAD DE MÉXICO

2020





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO 1.	10
CONFLICTO	10
Definición de conflicto	10
Conflicto en la pareja	12
Motivos de conflicto.....	14
1. Actividades de la pareja	14
2. Actividades propias	15
3. Ideología e intereses	17
4. Religión.....	18
5. Orden-responsabilidad.....	19
6. Adicciones	20
7. Personalidad.....	22
8. Educación de los hijos	24
9. Celos.....	25
10. Dinero/irresponsabilidad	26
11. Familia de origen.....	27
12. Familia política	28
13. Sexualidad.	28
14. Desconfianza	30
CAPÍTULO 2.	32
ROMPIMIENTO.....	32
SIGNIFICADO DEL ROMPIMIENTO.....	32
Depresión	32
Sufrimiento.....	33
Disparidad	33
Transgresión.....	35
Hipocresía.....	36

Crecimiento	38
Progreso	41
MOTIVOS DE ROMPIMIENTO	42
Violencia	43
Transgresión/traición	45
Desconfianza	47
Intransigencia/rigidez.....	48
Irritabilidad.....	49
Conflicto	50
ESTRATEGIAS DE ROMPIMIENTO	52
Confrontación directa	54
Evitación/retirada.....	55
Desinterés	56
Descuido/manejo negativo	56
Violencia.....	58
Conductas de deterioro.....	59
CONSECUENCIAS DE ROMPIMIENTO	61
Conflicto interpersonal.....	62
Inestabilidad emocional/emociones negativas.....	64
Desajuste psicológico	65
Autoestima negativa.	66
Desinterés/desmotivación.	67
Cambios económicos.	68
Crecimiento.....	68
CAPÍTULO 3.	70
MÉTODO.....	70
Justificación	70
Pregunta de investigación.....	70
Objetivo general.....	71
Objetivos específicos.....	71
Hipótesis.....	71
Identificación y Definición de variables	73
Diseño.....	74

Tipo de estudio.....	74
Muestra	75
Instrumentos de medición	76
1. Instrumento para medir áreas del conflicto	76
Confiabilidad	78
2. Instrumento de medición para la variable rompimiento.....	78
Procedimiento.....	82
CAPÍTULO 4.	83
RESULTADOS	83
1. Conflicto y Significado de rompimiento	83
2. Conflicto y Motivos de Rompimiento	86
3. Conflicto y Estrategias de Rompimiento	89
4. Conflicto y consecuencias de Rompimiento	93
CAPÍTULO 5.	96
DISCUSIÓN.....	96
CONCLUSIONES	98
REFERENCIAS.....	99
ANEXO 1	107
ANEXO 2	109

AGRADECIMIENTOS

A *Benito*, por siempre apoyarme incondicionalmente cuando lo necesito y a pesar de todo.

A *Josefina*, por ayudarme a hacerle frente a la vida y a guiarme en ella con valentía.

A *Mauricio*, por existir.

A *Dante*, por amarme y enseñarme a amar cada día, por ser mi alma gemela.

A *Antonio*, por ser el mejor compañero de aventuras y locuras, por siempre tener las palabras precisas.

A *Jusaind*, por siempre estar, por seguir siendo el cómplice perfecto en mi vida.

A *Arturo*, por llenarme de sonrisas y multiplicarme las sonrisas, por ser mi otro pedazo que siempre encuentro.

A *Daniela*, por ser la mejor amiga que nunca pensé tener.

A *Alejandro*, por ser una luz en mi vida.

A *Leticia y Rosario*, por brindarme un hogar.

A *Lilia*, por brindarme siempre tu apoyo.

A *Sofía*, por abrirme sus alas cuando más lo necesitaba.

A *Rosa*, por cuidar a mi corazón y a mi alma.

A *Esperanza*, por siempre confiar y tener fe en mí.

A *Alicia y José Eduardo*, por enseñarme a creer.

A *Diego*, por alentarme a superar cada reto.

A *Rayo*, por ser mi ángel guardián y mi motivo al despertar.

A *Gatita*, por llegar a mi vida, por quedarse día a día a ser mi segundo ángel

A *Pecas*, por siempre darme amor incondicional y haberme llenado de dicha con su existencia.

A todos ellos, porque revelan la esencia pura de que el amor existe, por hacérmelo vivir antes, ahora y siempre...

¡GRACIAS!

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como propósito encontrar la relación entre los factores del conflicto y el rompimiento en las relaciones amorosas. Se buscó cuáles son los principales motivos de conflicto en los vínculos románticos, algunos podrían ser diferencias entre el aprendizaje obtenido en la infancia que ahora es reproducido en la familia; los disgustos hacia la conducta del compañero; o bien, pueden ser generados desde la propia individualidad de cada integrante de la diada. Además, se buscaron cuáles son los principales significados y motivos que las personas le otorgan al rompimiento de una relación romántica, así mismo, identificar las estrategias y consecuencias más vistos en estas; que generalmente podrían clasificarse en los extremos positivo y negativo de una ruptura amorosa. Una Se utilizaron dos instrumentos de medición ya validados y confiables, se aplicó la Escala del Contenido del Conflicto versión corta de Rivera, Díaz-Loving y Cruz (2004) en una muestra de 377 hombres y mujeres de 18 a 75 años de edad de la zona metropolitana; y se trabajó en conjunto con los resultados del Inventario Multidimensional de Rompimiento de la Relación Romántica de Rivera et al. (2019) aplicado en una muestra de 673 hombres y mujeres de 18 a 69 años de edad. Así se pudieron obtener los resultados realizando con éstos un análisis de correlación entre ambas variables para saber el punto de contacto entre el contenido del conflicto y el rompimiento romántico, de igual manera saber de qué forma se da; teniendo como resultado la existencia de un contraste revelador entre los significados y motivos de rompimiento existiendo mayor presencia de conflicto en las estrategias y consecuencias del rompimiento de la relación romántica.

ABSTRACT

The purpose of this research work was to find the relationship between the factors of conflict and the breakdown in love relationships. It was sought what are the main reasons for conflict in romantic ties, some could be differences between the learning obtained in childhood that is now reproduced in the family; dislikes towards the partner's behavior; Or, they can be generated from the individuality of each member of the dyad. In addition, the main meanings and motives that people give to the breaking of a romantic relationship were sought, as well as identifying the strategies and consequences most seen in these; they could generally be classified into the positive and negative ends of a love breakup. One Two previously validated and reliable measurement instruments were used, the Conflict Content Scale short version of Rivera, Díaz-Loving and Cruz (2004) was applied to a sample of 377 men and women from 18 to 75 years of age from the Metropolitan area; and it was worked together with the results of the Multidimensional Inventory of Breakdown of the Romantic Relationship of Rivera et al. (2019) applied to a sample of 673 men and women between 18 and 69 years of age. Thus, the results could be obtained by performing a correlation analysis between the two variables in order to know the point of contact between the content of the conflict and the romantic breakup, as well as knowing how it occurs; having as a result the existence of a revealing contrast between the meanings and reasons for breaking up, and there is a greater presence of conflict in the strategies and consequences of breaking up the romantic relationship.

INTRODUCCIÓN

El estar involucrado en una relación romántica es algo similar a estar en distintos lugares a la vez, lugares los cuales tienen diferentes ambientes, unos son un tanto cálidos y otros fríos, unos son terrenos fáciles de caminar y por otros se necesita construir tu propio barco para poder recorrer el sendero, en algunos, durante el viaje llueve demasiado y en otros el sol resplandece tocando con sus rayos hasta el último rincón que existe en aquel lugar.

Me permito tomar y aplicar la noción que Arriaga (2006) menciona. Este autor deja claro que al utilizar el término “de pareja” se está refiriendo a cualquier relación amorosa entre dos personas que se atraen física y emocionalmente, sean denominados novios, pareja, esposos o amantes. Por lo que en todo el desarrollo del texto estas etiquetas mencionadas sólo serán sinónimos de una relación romántica, es decir una relación de pareja.

Como se mencionó al inicio, aterrizando la analogía a vida amorosa, hay veces, en las relaciones románticas en las que algunas de las pequeñas cosas que minúsculamente molestaban al principio, o disgustos sin mucha importancia comienzan a mirarse de manera bastante negativa, y ya no es tan fácil dejarlos de lado como cuando iniciaba la relación. Cuando estos aspectos suceden, el conflicto en una relación romántica se hace presente y ahí podría estar amenazada la unión de los enamorados. Entonces, ellos deberán decidir si desean, de acuerdo con sus convicciones, compartir su vida con esa persona, o si realmente no aceptan este aspecto que ahora notan en la pareja. En los casos en los que se desea continuar la relación, el manejo de conflicto es esencial para que logren salir de esas trabas que por lo regular son situaciones comunes y básicas, pero que pueden desencadenar en una ruptura amorosa y en una guerra letal para ambos.

Damos por entendido que, siendo un lugar tan diverso recorrido por personas tan distintas, las interacciones románticas no siempre son fáciles de vivenciar. Se necesita entender y observar de cerca qué es lo que pasa en las relaciones amorosas cuando el conflicto y rompimiento se hace presente; es por esta razón que en el contenido de esta tesis se desarrolla de la siguiente manera.

En el primer capítulo se expone ampliamente el contenido del conflicto en la relación amorosa, esto es, se explican los 14 factores que abarcan las formas más comunes que provocan disgustos en los amoríos partiendo desde la individualidad de cada persona como lo son las ideologías, personalidad o intereses propios; continuando hacia ámbitos consanguíneos como las costumbres o tradiciones de la familia política y de origen; y se termina con comportamientos nocivos como lo es la desconfianza, las adicciones o los celos.

En el segundo capítulo se desarrollan los cuatro factores del rompimiento de las relaciones románticas, los cuales son significados, motivos, estrategias y consecuencias de un rompimiento de pareja, cada uno de ellos manteniendo sus propios factores. El **significado** de una disolución amorosa conlleva depresión, sufrimiento, transgresión, hipocresía, disparidad, crecimiento y progreso. Dentro de los **motivos** del rompimiento encontramos a la desconfianza, la transgresión/traición, la transigencia/rigidez, violencia, conflicto e irritabilidad. Las **estrategias** utilizadas pueden ser confrontación directa, violencia, evitación/retirada, descuido/manejo negativo, conductas de deterioro y desinterés. Y finalmente, en las **consecuencias** del rompimiento podemos encontrar el desajuste psicológico, inestabilidad emocional/emociones negativas, autoestima negativa, desinterés/desmotivación, conflicto interpersonal, cambios económicos y crecimiento.

El tercer capítulo corresponde al método desarrollado. Se aplicó la Escala del Contenido del Conflicto (versión corta que consta de 66 reactivos, Rivera, Díaz-Loving y Cruz, 2004), se realizó un Análisis Factorial de componentes principales con rotación ortogonal (varimax) de la Escala de Conflicto, para ver cómo se comportaban los reactivos. Y para medir la variable rompimiento se aplicó el Inventario Multidimensional de Rompimiento de la Relación Romántica, que está constituido por cuatro subescalas: Significado, Motivos, Estrategias y Consecuencias (Rivera et al., en prensa). En el cuarto capítulo, concerniente a los resultados, se pueden ver las correlaciones entre los 14 motivos de conflicto en las parejas y los 26 factores correspondientes a las variables del rompimiento de una relación romántica. Se muestra detenidamente cada correlación entre el conflicto y los significados, motivos, estrategias y consecuencias del rompimiento, además de describir el análisis descriptivo de las tablas que ahí se presentan sobre los resultados de dicha correlación. Finalmente, en el quinto capítulo se expone la discusión de los resultados sobre esta vinculación entre los factores de conflicto y rompimiento en las relaciones románticas.

CAPÍTULO 1.

CONFLICTO

Definición de conflicto

La palabra conflicto viene del latín *conflictus*, formado por el prefijo *con-* (*convergencia, unión*) y el participio de *fligiere-* (*flictus=golpe*). Sus diferentes significados según la Real Academia Española (2019) son: combate, lucha, pelea (usado también en sentido figurado), enfrentamiento armado, apuro, situación desgraciada y de difícil salida, cuestiona manera de discusión. En psicología, significa la coexistencia de tendencias contradictorias en el individuo, capaces de generar angustia y trastornos neuróticos; y en desuso, el momento en que la batalla es más dura y violenta.

El conflicto define al conjunto de dos o más hipotéticas situaciones que son excluyentes, es decir que no pueden darse en forma simultánea. Por lo tanto, cuando surge un conflicto, se produce un enfrentamiento, pelea, lucha o discusión, donde una de las partes intervinientes intenta imponerse a la otra (Pérez & Gardey, 2008).

Las definiciones dependen del enfoque de las diferentes perspectivas teóricas con los que se analicen. Tal cual es la psicología clínica, que lo relaciona con factores internos y lo estudia para fines terapéuticos (Milliren, Milliren, & Eckstein, 2007 en Meza de Luna, 2010)

Es una manifestación ubicua en la vida. Cada reacción entre las personas en una socialización, entonces el conflicto debe contar como tal, ya que es una de las reacciones más intensas (Simmel, 1903 en Meza de Luna, 2010)

Los conflictos tienen diferentes características según los siguientes autores:

Simmel (1903 en Meza de Luna, 2010) menciona que el conflicto social en sí mismo es la resolución de la tensión entre los contrarios, con connotación positiva que promueve la relación y unidad. Para este autor, los grupos no pueden ser enteramente armoniosos, requieren armonía y desarmonía, disociación y asociación; y tiene funciones sociales, en vez de disfuncionalidad.

Kriesberg (1998 en Meza de Luna, 2010) plantea que el conflicto es un aspecto típico de la interacción entre partes. Socialmente, se da en la interacción de las personas (individuales o en grupos) que se reconocen como adversarias al tratar de alcanzar sus metas. Se presenta cuando dos o más personas o grupos manifiestan la creencia de que tienen objetivos incompatibles, lo hacen con ataque, proclamando que la contraparte debe cambiar movilizándolo al otro bajo la creencia de que al menos una de sus metas es incompatible y frustrada por el otro. Para él, las creencias son relevantes ya que involucran el cómo las personas ven la situación y la relación; enfocándose en la interacción secuencial en la que los rivales contienden entre sí. Y es este proceso el que da formato a su modelo basado en las fases de: emergencia, escalación, de escalación y término de la lucha. Los clasifican de acuerdo al *resultado*, pueden ser constructivos (se logran con la persuasión y/o promesas de beneficios; las partes adversarias se reconocen como entidades legítimas y no amenazan la existencia del otro, interactúan para resolver el problema que enfrentan bajo un esquema aceptable para ambos, promueven la relación para que en un futuro se puedan resolver los conflictos constructivamente; estas acciones pueden ser llevadas por una o ambas partes en grados distintos) o destructivos (si son severos, si existe daño derivado de la coerción, violencia, hostilidad que se basa en valores y creencias sobre el enemigo, amenaza la sobrevivencia o perpetúan la pugna, imponen resultados unilateralmente, no considera intereses o necesidades de la parte a la que se le impone, entonces esta se ve oprimida y despierta sentimientos de revancha).

Coser (1956 en Meza de Luna, 2010) propone que a partir del conflicto se entiende las relaciones sociales, cambio social y progreso. Es una forma básica de la interacción humana. Este autor lo entiende como un ejercicio sobre la búsqueda de valores o búsqueda de estatus, poder y recursos escasos; deduciendo que se relaciona con la lucha de poder pudiendo desembocar en violencia. Pueden ser manejados destructivamente con grandes pérdidas y/o violentamente; o también manejados constructivamente. Los clasifican de acuerdo con su *origen*: realistas (surgen de la frustración a demandas específicas dentro de la interacción donde los integrantes estiman sus ganancias, buscan resultados específicos que pueden ser permutados por modos alternativos de interacción con la contraparte si les parecen más adecuadas para su fin. Son ocasionados por el antagonismo con el rival) y los no-realistas (surgen de la necesidad de liberación de tensión de uno o ambos, no buscan resultados

específicos, entonces el rival puede ser sustituido por cualquiera que sirva como blanco y están ligados a la hostilidad).

Straus (1979 en Meza de Luna, 2010) ve al conflicto como una confrontación ante la incompatibilidad; las cuales pueden ser el conflicto de intereses, donde cada persona busca vivir en concordancia con su agenda personal, siendo obvio la discrepancia con los otros.

Bartos y Wher (2002 en Meza de Luna, 2010) atribuyen sus causas a la incompatibilidad de metas, hostilidad, o por ambas; involucrando el comportamiento conflictivo, aquel que se usa contra otro (persona o grupo) para expresar las metas incompatibles y/o expresar su hostilidad. Sus componentes son partes, cuestiones (asuntos), dinámicas y contextos. Los clasifican de acuerdo con las *estrategias utilizadas*: son coercitivos (utilizan violencia física/simbólica, logrando infundir miedo, vergüenza, culpa, etc. buscando provocar el debilitamiento del oponente, forzándolo a hacer lo que no quiere) o no coercitivos (utilizan la persuasión, se hace ver al oponente las ventajas de tomar la acción deseada; y la recompensa, incrementando las retribuciones del oponente).

Estos autores coinciden en que el conflicto es un fenómeno social, donde hay desacuerdos o incompatibilidades, de una o dos más personas, donde pueden desarrollarse hostilidades con manifestaciones antagónicas con conductas agresivas (Meza de Luna, 2010).

Conflicto en la pareja

Los conflictos en las relaciones románticas se refieren a interacciones diarias, en las que los integrantes de la diada tienen un contraste de opiniones. Pueden ser generados por concepciones erróneas o estereotipadas y/o conductas negativas que se repiten (Nava, 1988 en Flores, Díaz & Rivera, 2004). Por lo que, los conflictos son percibidos como una variable que disminuye la calidad de vida y la satisfacción amorosa (Flores-Galaz, Díaz-Loving & Rivera-Aragón, 2002 en Díaz-Loving, Reyes & López, 2018). No surgen de la nada, nacen de la complejidad que está conformada por un conjunto de factores predisponentes (Meza de Luna, 2010).

Siendo así, y teniendo en cuenta todo lo que engloba el conflicto, las relaciones amorosas a menudo se encuentran en situaciones del mismo, y las razones para ello son múltiples: elementos como el aspecto **financiero**, las actividades de la **casa o tareas del hogar**, las relaciones con los **parientes**, las diferencias de **valores**, las **expectativas** sobre la relación y **filosofías** de vida, las diferencias **religiosas**, el uso del **tiempo** libre, la falta de **atención**, la **sexualidad**, la **crianza** y planificación de los **hijos**, las relaciones con las **amistades**, la **creencia** de conocimientos, y las destrezas de **comunicación** constructiva afectiva, (Beck, 1993); por **diferencias individuales**, por la etapa de la vida en la que se encuentren, los **roles** (Cahn, 1992); así como la hostilidad, aspectos de **personalidad** como inestabilidad emocional, impulsividad, posesividad o celos (Gottman, 1979; Mead, Vatcher, Wyne, & Roberts, 1990 en López-Parra, 2013), otra razón es el atractivo axiológico, que son los tipos o naturaleza de **valores** que tienen los miembros de la pareja (y no en pocas ocasiones la familia de los dos), por ejemplo los económicos, éticos, estéticos, sociales, políticos y religiosos (Rage, 1996 en Gonzáles, 2002).

Algunos autores argumentan que las fuentes de conflicto se dan principalmente en cuatro esferas (Arnaldo 2001 en López-Parra 2013):

- Crítica: elementos verbales y no verbales que se perciben como dañinos o humillantes
- Demandas legítimas: petición al otro de cosas que son percibidas como injustas
- Desaires: situaciones en las que se hace la expectativa de una reacción particular y el otro no responde de forma esperada
- Molestias acumuladas: hechos que molestan al otro, aunque inicialmente no se les dé mayor importancia, con el tiempo éstos mismos hechos resultan realmente molestos.

Dentro de estas esferas se coadyuvan los elementos que generan conflicto mencionados anteriormente.

Estar sumergido en el conflicto puede parecer una guerra en donde usan las palabras como armas, consigue traer tal frustración en una persona que puede derivar en ansiedad o depresión; tiene significado de desconcierto, preocupación, y por lo regular es visto como algo negativo y limitante, es decir, como algo que no se puede resolver; algo infinito y para siempre.

Motivos de conflicto

En seguida se describirán los 14 motivos de conflicto más frecuentes: religión, familia política, educación de los hijos, dinero/irresponsabilidad, sexualidad, familia de origen, celos, actividades de la pareja, actividades propias, orden-responsabilidad, adicciones, desconfianzas, ideología e intereses, personalidad. No obstante, esta lista no es única, ya que, dependiendo de la cultura y la etapa, estos pueden cambiar o aumentar.

1. Actividades de la pareja

A medida que pasa el tiempo los integrantes que conforman una pareja, se van conociendo y aceptando las cualidades y deficiencias del otro, así va aumentando la confianza entre ellos y sobre sus conductas, ya que estas son consistentemente gratificantes y no aversivas. Esto como antecedente va a permitir que hombre y mujer puedan identificarse y compartir ideas, pensamientos, sentimientos profundos trayendo una mayor y mejor comunicación e interacción (Mc Cary, 1983). Una pareja debe aprender a compartir entre ambos la mayoría de las cosas en su vida, tales como compartir información sobre los sucesos que les acontecen y las emociones que éstos les generan, compartir ideas, situaciones, oportunidades, beneficios, intereses, actividades, retos, responsabilidades, gastos y desazones; la responsabilidad del crecimiento y la realización personal del otro, la realización profesional, y si así fuese, compartirían el poder. Casi todo es susceptible de ser compartido. Dos personas integran una relación de pareja para vivir juntos y no sólo para pagar las facturas entre dos, aunque muchas uniones terminen solamente en una dinámica de compartidores de gastos y dificultades (Arriaga, 2013).

La relación de una pareja parte de dos individuos, hombre y mujer, y de ambos mas no de uno solo, dependerá dicha relación, en tanto que se trata de interacción e intercambio continuo entre ellos.

La retribución de sólo un miembro del amorío podría traer como consecuencia conflictos, ya que la individualidad de cada persona dentro de una relación amorosa, debido a que en nuestra sociedad, dada su ideología, es bastante común encontrarnos con lo que se

podría nombrar el síndrome de “yo no quiero, ni puedo hacer nada sin él/ella”, con un significado que nos habla de una especie de propia anulación, pudiendo convertirse en algo sofocante para ambos y además ser el motivo de conflictos en la pareja (Rincón, 2013).

Una pareja debe aprender a compartir la gran mayoría de las cosas en su vida, pero sin perder su individualidad (Arriaga, 2013).

Will (1993 en Rincón 2013) argumenta que existen diferentes tipos de reproches, como puede ser que, un miembro de la diada al no recibir la atención que necesita expresa su inconformidad con “está ausente muy a menudo” “te dedicas demasiado a la profesión” “me das muy poco consuelo y amor” “eres una sabelotodo”. Principalmente lo que se reprochan son conductas molestas esperando y con la expectativa de que su compañero las cambie, esto se puede mostrar de forma directa, con seriedad y mayormente con enojo (Rincón, 2013).

Liberman, Weler, Visser y Kuehnel (1987 en Rincón, 2013) señalan que, para llegar a acuerdos e intentar solucionar el conflicto es necesaria una comunicación demandando a cada miembro sin amenazas, y de forma positiva lo que se quiere o desea. Ya que es evidente que emerjan en cada uno diferentes necesidades como lo es cuando ambos están solos o bien, al estar juntos (Rincón, 2013).

2. Actividades propias

Es importante recordar que en el compartir también deben existir límites. Aunque se forme parte de una relación romántica, sus miembros no están obligados a compartirlo todo para funcionar, ya que esto podría resultar en una dolorosa confluencia (Martínez, 2006 en Arriaga, 2013). Al integrar una relación amorosa, un gran error que afecta tanto a la persona como a la misma relación es renunciar a uno como ser individual que somos y dedicarnos exclusivamente a la otra persona

Se debe y es necesario hacer una distinción entre su vida personal, la del otro y la vida que tienen en común. Para mantener una relación buena es esencial que la vida particular de cada uno sea aceptada, esto conlleva aceptarla tal y como es, sin intentar cambiar ninguna característica de su personalidad, asumiendo tanto sus cualidades como carencias o defectos,

mostrar interés por su vida, preocupándose e interesándonos por su trabajo, familia, proyectos o estado de ánimo; y sobre todo que sea respetada por el otro, significando aceptar las diferencias personales en cuanto a gustos, ideas, costumbres y formas de entender la vida (Arriaga, 2013).

Existe la idea y sobre todo la expectativa muy común y arraigada implícitamente en la sociedad de que “mi pareja me pertenece totalmente, y esto incluye su tiempo, sus atenciones, sus pensamientos, etc.” (Arriaga, 2013). Esto puede ser un motivo grave de conflicto ya que la persona tiene derecho a realizar sus propias actividades sin temor a que su pareja se enoje o le reclame sobre ejercer su individualidad, mantener su privacidad de la manera que decida personalmente y maneje su tiempo o gustos idealmente para sí mismo.

Las ideas o creencias que mantienen son no realistas, por ejemplo: “nuestra pareja preferiría estar con nosotros que estar a solas” o “nuestra pareja preferiría estar con nosotros que estar con alguien más”.

Debe considerarse que este tipo de juicios denotan miedo, inseguridad y dependencia; perjudica la identidad de nuestro compañero ya que no le reconocemos autonomía, capacidad de decisión y de forma de vida. Los celos irracionales son lo que más sobresalen al generar estas ideas, estos deterioran la confianza y seguridad de la relación romántica originando a la vez conflictos que pueden poner en peligro constante el amorío.

No es lo mismo relacionarse con amigos en un estado de soltería, en donde no existe otra persona significativa para nosotros (pareja amorosa) que nos pida renunciar a nuestras amistades o hábitos, ya que se es totalmente independiente; que cuando se decide comenzar una relación con otra persona. A nuestras parejas les puede resultar inaceptable e incluso amenazador. Es necesario que las parejas mantengan amistades que los refuercen, si la pareja y el amigo es incompatible, éste último debe ser apartado mientras que la pareja supera esa etapa. Un conflicto surge cuando la pareja se siente aislada y solitaria, y es fácil que empiece a cuestionarse si su decisión fue la correcta (González, 2002).

Toda persona debe restablecer y redefinir series de límites privados, entre los más importantes son determinar la privacidad individual dentro de la relación; determinar la

privacidad que implica a otras personas –padres, parientes, amigos-, y decidir si se sacrifica la privacidad individual y la privacidad de pareja por el hecho de tener hijos.

En ocasiones las personas cometen el error de llegar al matrimonio o al formar una relación de pareja, con el criterio de que simplemente van a incorporar a otra persona a su mundo individual; y esto no es así, el juntarse con alguien crea una realidad completamente nueva, y a veces estamos obligados a ceder en determinadas cuestiones personales a fin de crear un nuevo ámbito de la privacidad.

Cada pareja puede establecer sus territorios de privacidad mediante el acuerdo y la colaboración.

3. Ideología e intereses

Una buena relación se puede mantener cuando la vida particular de cada uno es aceptada y respetada por el otro, este respeto hacia uno mismo es tan importante como el respeto hacia la pareja, respetar sentimientos, creencias u opiniones ya sean propias o de los demás, de una forma honesta, oportuna y respetuosa para que puedan lograr una comunicación satisfactoria que no agrave los conflictos y de ser posible los evite.

Cada persona es un ser multifacético en gustos, aversiones, experiencias, talentos, y demás ámbitos, cuando buscamos conectarnos con otra persona y en especial con una que nos atraiga, nos surgen facetas que buscan agradarle; y es de esta manera como podrían unirse sentimentalmente. Porque consideran que tienen puntos de coincidencia importantes, pero a pesar de eso quedan algunos que no encajen con los del otro y eso es natural, pero será necesario que se busque o continúe el contacto con otras personas que estimulen estos puntos ya que la pérdida de estos atributos lo dejarían en situación inferior a la persona original, cortando lo que fue o lo que podría llegar a ser (Arriaga, 2013). Surge el conflicto cuando al pasar el tiempo la verdadera identidad de cada uno comienza a emerger, ahí es cuando necesitan decidir si desean continuar en la relación con una persona que no es la que idealizaban en un principio, es decir cuando se conocieron, y que ahora ya no cumple esas expectativas.

Con respecto a los riesgos, estos siempre existen y son mayores cuando se limita y se detiene la individualidad y el desarrollo del otro, cuando se rehúsa a dejar de crecer a la otra o tratar de negar su existencia como un individuo diferente.

Puede existir la creencia errónea de que los integrantes de la diada no deben y no pueden estar en desacuerdo entre sí, ya que esto equivaldría a decir que el amor se está perdiendo. Y cuando una pareja permanece igual o ahoga el crecimiento de su enamorado, es una pareja destinada al aburrimiento y a la frustración. Cada uno de ellos tiene sus propias ideas, y deben tratarse de forma que fortalezcan y no estrangulen la relación, y al contrario la enriquecerá, además de reforzar la individualidad (Arriaga, 2013).

4. Religión

Las personas eligen a aquella persona con la que quieren estar, de acuerdo con las similitudes entre ambas, estas son respecto a actitudes, valores, personalidad, atractivo físico y características sociales tales como la edad, medio familiar, educación, experiencia, orientación religiosa, raza y cultura a la que pertenecen. Y a la vez, los lleva a la compatibilidad por tres razones: (1) refuerza los puntos fuertes de cada uno, pero también refuerza los débiles; (2) confirma la autoestima o valía de ambos; y (3) conlleva a la expectativa de la mutua satisfacción en el futuro (González, 2006 en Arriaga, 2013). La función de la semejanza es atraer y aumentar cuando la similitud es percibida, entonces a mayor semejanza mayor probabilidad de estar en una relación constructiva (Arriaga, 2013).

Las religiones son doctrinas constituidas por un conjunto de principios, creencias y prácticas sobre cuestiones de coherencia existencial, moral y espiritual; mantienen normas de comportamiento específicas. Su función es la consolidación de un sistema de valores que permita la cohesión del grupo social en función de un proyecto en común, y por el otro, crear cierto grado de satisfacción espiritual a través de la fe para superar el sufrimiento y alcanzar la felicidad.

Las creencias religiosas de las parejas románticas son un factor de conflicto en estas y, por supuesto influyen sobre la decisión o al menos la posibilidad de terminar con su amorío, ya que el peso de la religión aún continúa siendo un factor en la aceptación o rechazo de

separaciones, por ejemplo, ante la realidad de una vida de pareja infeliz, muchas parejas religiosas abordan la decisión de separarse como una cuestión de conciencia o de responsabilidad ante sí mismas (González, 2002).

Se vuelven factores de conflicto cuando a veces todas las cosas están en función de las creencias religiosas que abordan los aspectos sexuales y de procreación de la diada, como resultado de las necesidades y demandas sociales, y no precisamente las personales, que es lo que tendría que ser.

Las religiones definen los roles, actividades y/o sentimientos de una persona, un claro ejemplo es el caso de la iglesia, ésta ha favorecido la represión de los sentimientos, el perfeccionismo, el constante tratar de ser mejores en lo exterior, cuando muchas veces el interior está lleno de resentimientos (Rincón, 2013). Lo que las parejas hacen frente a la demás gente es aparentar, es de esperarse que esto conlleve al conflicto repetidamente; y además las expectativas de que el compañero asuma tal o cual rol (muchas veces basado en lo que uno de los padres hizo o debió hacer, en presiones culturales o sociales, etc.) y que pretender enmarcar la conducta de la otra persona, en cierto momento estas suelen poner límites o desaprobación deseos genuinos del otro, lo que en varios casos puede transformarse en tema de discusiones y desavenencias.

5. Orden-responsabilidad

Díaz (1998 en Arriaga, 2013) asegura que la relación amorosa, y la diada irán cobrando sentido sólo si los dos miembros deciden participar con el acuerdo de mantener igualdad de oportunidades y responsabilidades, que serán aceptadas a través del compromiso emocional, donde se reconocen las individuales como diferencias y no como trabas para el desarrollo ya mencionado.

En los tiempos modernos, González (2002) expone que las relaciones románticas se van enfrentando a la adaptación de un nuevo estilo de vida, en donde cambios sociales como la industrialización, la crisis económica, y el desarrollo tecnológico han provocado un cambio en los roles tradicionales de la pareja. El contexto demanda ya sea por necesidad o por superación personal que las mujeres se dediquen a actividades fuera del hogar, y esto ha

traído por consecuencia un reordenamiento de la educación de los hijos y del manejo del hogar. Si este reordenamiento puede negociarse entre los amantes, surge una relación caracterizada por una relación interpersonal con respeto, afecto y comprensión mutua, democrática e igualitaria (González, 2002).

Para Master y Johnson (1978 en González, 2002) la pareja es la relación de una persona con otra, generalmente del sexo opuesto, por medio de la cual se establece el compromiso de seguir unidos, apoyándose para el mutuo desarrollo y superación en las diferentes actividades que realicen (González, 2002).

6. Adicciones

Machorro (1988 en González, 2002) menciona que existen factores que nos hablan de algunas fallas que afectan la felicidad conyugal, entre ellos están las adicciones.

Las conductas adictivas provocan un desequilibrio, todas las relaciones mantienen un equilibrio que exige un continuo afinamiento en los integrantes de la pareja al encontrarse con múltiples presiones, cambios y ansiedades existenciales que emergen inevitablemente a través del tiempo. Es en el correr de los años, las vicisitudes del envejecimiento de la relación, o al pasar por acontecimientos específicos, como por ejemplo el consumo de alguna droga lícita e ilícita, es en donde la pareja se ve afectada (González, 2002)

El consumo de drogas o la conducta adictiva no sólo causa deterioro en la relación por un mal acoplamiento ante el conflicto o su manejo, sino que además es un factor directamente relacionado con comportamientos violentos.

Los resultados de un estudio en jóvenes chilenos (Saldivia & Vizcarra, 2012) del comportamiento y hábitos de vida de jóvenes chilenos se comprueba una relación significativa y directa entre el consumo de drogas y violencia física y psicológica en el noviazgo.

Los efectos en el desarrollo de vida de cualquier persona tiene efectos considerables a nivel individual, como el detrimento de la salud física y psicológica; el deterioro de las funciones cognitivas y alteraciones emocionales (Espada, Méndez, Griffin & Botvin, 2003

en Saldivia & Vizcarra, 2012); a nivel familiar y psicosocial como el aislamiento familiar, social, alteración de la dinámica familiar, conductas de riesgo como conductas delictivas y promiscuas, involucramiento en microtráfico y tráfico de sustancias, aumento de la violencia interpersonal e intentos de suicidio; y a nivel económico para el consumidor, su familia y la sociedad (Rees & Valenzuela, 2003; Rodríguez, Fernández, Hernández & Ramírez, 2006 Saldivia & Vizcarra, 2012).

Investigaciones internacionales pueden comprobar la relación entre el consumo de drogas y violencia en el noviazgo (Guzmán, Esparza, Alcántara, Escobedo & Henggeler, 2009; Muñoz-Rivas, Gámez-Guadix, Graña & Fernández, 2010; Wolfe & Feiring, 2000 en Saldivia & Vizcarra, 2012). Como lo es González (2008 en Saldivia & Vizcarra, 2012), donde a través de un metaanálisis el consumo está dado como factor de riesgo, o como consecuencia de la violencia en la pareja.

Es categorizado como factor de riesgo en la victimización, ya que altera el juicio de realidad, impide reconocer y evitar situaciones de peligro, especialmente en casos de agresiones sexuales (Foshee et al, 2007; Hernando, 2007; Vézina & Hébert, 2007 en Saldivia & Vizcarra, 2012), en la perpetración de la violencia psicológica (sólo si el consumo es moderado o severo, ya que alteraría la percepción de los patrones de interacción y comunicacionales en la pareja) (Guzmán et al., 2009 en Saldivia & Vizcarra, 2012); y en caso de los agresores, el consumo habitual altera el juicio de realidad, disminuyendo la inhibición de impulsos, conduciendo a mayor riesgo de cometer agresiones físicas y sexuales (González, 2008 en Muñoz-Rivas et al., 2010 en Saldivia & Vizcarra, 2012).

Desde otra perspectiva donde igualmente se pueden asociar las adicciones y las relaciones románticas serían las consecuencias como los síntomas clínicos y psicosociales, por ejemplo, la depresión, baja autoestima, bajo rendimiento académico y deserción escolar (Anglin, Song & Lunghofer, 1995 en Vizcarra & Poo, 2007; González et al., 2003 en Saldivia & Vizcarra, 2012)). Es importante aclarar que el consumo y la violencia en el noviazgo no es una relación causa-efecto, es un fenómeno multicausal donde cuentan la base de ambos fenómenos, factores comunes que influyen en la aparición y mantención de ambas problemáticas.

7. Personalidad

Algunas definiciones que nos permiten imaginarnos a la personalidad de manera más global, abarcando distintos aspectos del contexto del ser humano. Son Ucha (2008) menciona que es el conjunto de características físicas, genéticas y sociales que reúne un individuo, y que lo hacen diferente y único respecto del resto. Por otra parte, Rubín (2019) dice que es el conjunto de formas de comportarse y pensar que suponen diferencias individuales y que se ven afectadas por el desarrollo de la persona; incluye actitudes, formas de pensar y relacionarse con los demás, habilidades y hábitos.

Para determinar qué es la personalidad, Ucha (2008) menciona que es el conjunto de características físicas, genéticas y sociales que reúne un individuo, y que lo hacen diferente y único respecto del resto. Por otra parte, Rubín (2019) dice que es el conjunto de formas de comportarse y pensar que suponen diferencias individuales y que se ven afectadas por el desarrollo de la persona; incluye actitudes, formas de pensar y relacionarse con los demás, habilidades y hábitos.

Algunas definiciones que nos permiten imaginarnos a la personalidad de manera más global, abarcando distintos aspectos del contexto del ser humano. Son Ucha (2008) menciona que es el conjunto de características físicas, genéticas y sociales que reúne un individuo, y que lo hacen diferente y único respecto del resto. Por otra parte, Rubín (2019) dice que es el conjunto de formas de comportarse y pensar que suponen diferencias individuales y que se ven afectadas por el desarrollo de la persona; incluye actitudes, formas de pensar y relacionarse con los demás, habilidades y hábitos.

Empero, la personalidad está compuesta de dos elementos: el temperamento y el carácter.

El **temperamento**, que se refiere al estilo constitucional del comportamiento, es decir, a las diferencias de carácter constitucional que se dan en los procesos de reactividad fisiológica y autorregulación, y que están influidas a lo largo del tiempo por la herencia, maduración y experiencia.

Las características asociadas al temperamento son: dimensión biológica; influencias innatas y constitucionales que influyen en la personalidad; origen genético y base biológica; desarrollo temporal, esto significa que está sujeto a procesos de maduración y experiencia; aparición temprana (en los primeros años de vida antes de la personalidad) y; que está vinculado a la esfera de las emociones, incluyendo dimensiones de la forma y estilo de la conducta.

Y el **carácter** que, a diferencia del temperamento, está en función de los valores de cada sociedad, de su sistema educativo y cómo son transmitidos.

Se trata de un conjunto de costumbres, sentimientos, ideales, valores, etcétera; que hace relativamente estables y predecibles las reacciones de un individuo. Incluye valores (componentes afectivos y cognitivos) y componentes motivacionales y comportamentales (Rubín, 2019).

Creighton (2002) argumenta que existen creencias clave acerca de los conflictos, y una de ellas es que las personas que discuten son innatamente peleadoras y hostiles. Significando esto que el conflicto es el resultado de un defecto en la personalidad de alguien.

Entonces se considera que si alguien pelea mucho es porque es una persona sin remedio, creer esto anula las esperanzas de mejora en la relación, ignorando que quizá los resultados se deben más a procedimientos, que a “quiénes somos”, es decir, que a nuestra personalidad. Desde esta posición, lo mejor que cualquiera podría hacer es terminar la relación y encontrar a alguien con mejor carácter; buscar a alguien que no tenga ese “defecto”.

Sin embargo, el destino del amor depende de muchos factores, desde el temperamento y el carácter de los enamorados hasta su capacidad para la tolerancia, para pasar por alto o para perdonar (Rojas, 2008).

Los factores internos constantes en la vida de la persona matizan, afectan y se ven afectados por la presencia del amor en sus diferentes variedades. El paradigma de la personalidad se ha abocado a encontrar los diferentes tipos de amor y de amante, que se derivan de las características individuales que son relativamente constantes durante la vida de las personas (Zizumbo, 2007). Como podría ser la hostilidad, inestabilidad emocional,

impulsividad, posesividad o celos (Gottman, 1979; Mead, Vatcher, Wyne, & Roberts, 1990 en López-Parra, 2013) que son aspectos de la personalidad que generan conflicto en la vida de los enamorados.

Otro ejemplo puede ser el de la personalidad pasiva y dependiente de la mujer, en el que muchas veces sirve para mantener el equilibrio y armonía de la relación (Rojas, 2008), aunque esto, en el momento en que la mujer cambie a un estado positivo, implique el desencadenamiento de conflictos, a los cuales, si la pareja no resuelve o no se adapta a la nueva dinámica la ruptura será altamente probable.

8. Educación de los hijos

Un suceso importante en la historia de toda pareja amorosa es el nacimiento de los hijos, por lo regular se le da una connotación de felicidad, esperanza e ilusiones cumplidas, empero otras veces esto no es así. El nacimiento de un hijo puede significar la perturbación de la relación amorosa donde se pierde la armonía y perfección de su interacción. Los niños cambian la dinámica de la pareja al introducirse como actores importantes en el hogar.

Los hijos son generadores de conflicto entre los enamorados todo el tiempo, esto no significa que sean destructores perversos del amor que se tienen, más bien puede dar evidencia de que cada uno de la diada tenga una idea totalmente diferente de lo que es ser padre o madre, pudiendo así derivar toda clase de conflictos.

Este elemento depende de cómo es que los padres manejan el cuidado de los hijos, algunas veces lo hacen a través de acuerdos establecidos, en otras ocasiones los padres exageran sus responsabilidades para con los hijos y se involucran en demasía, o bien se puede dar el caso contrario, en el que la responsabilidad es nula y no hay involucramiento (López-Parra, 2013).

Tal como lo es el tiempo dedicado a los hijos que suscita inestabilidad en la pareja. Cuando uno de los padres, generalmente la madre, se une intensamente al hijo, de forma que la pareja siente que ella se separa de él, que ya ni él ni sus necesidades son prioridad para ella. Cuando el hombre logra superar su sentimiento de exclusión, en ocasiones la mujer le impone otra exigencia, y es, que él quiera que al hijo con la misma intensidad y entusiasmo

que lo hace ella. Cuanto más incapaz se sienta de satisfacer esta expectativa, más rechaza a la mujer por hacerle sentirse inadecuado o culpable. Como resultado la armonía de la relación disminuye y el equilibrio se altera.

A menudo estas parejas carecen de reciprocidad, pasión, intimidad, idealización y vida emocional. Estas relaciones amorosas son más ineficaces y vacías que conflictivas, ya que en las parejas que pelean queda aún pasión (Rojas, 2008).

9. Celos.

Hay sentimientos de impotencia, frustración, enojo y tristeza, sean infundados o no, reales o imaginados, es verdad que la gente los vive y no es grato el tenerlos presentes. Los celos que una persona puede experimentar son equivalentes al sentimiento de inseguridad que sienta en relación con el amor que su querido le tiene. Son algo peligroso que da nacimiento al conflicto, es un comportamiento que muchas veces se va reforzando en vez de cesar, es decir, los celos pueden brotar del conflicto o un conflicto puede fortalecer razones para sentir celos, cayendo en un círculo vicioso del cual es muy difícil salir, pues la confianza se va debilitando. Pudiendo caer en violencia cuando son extremos.

Una persona puede sentir celos como respuesta a un estímulo simbólico que pudo ser significado de la interpretación subjetiva de quien lo experimenta (Hansen, 1982 en López-Parra, 2013). Son considerados como un estado sentimental y emocional que se dan en un miembro de la pareja, ante una violación a la regla de exclusividad sea esta real o irreal, son caracterizados por miedo a la derrota, ansiedad, desconfianza, ira, baja autoestima y la motivación del acercamiento. (Parrot & Smith, 1993; Reidl, Sierra, Domínguez & González, 2000; DeSteno, Valdesolo & Bartlett, 2006; Harmon-Jones, Peterson & Harris, 2009 en López-Parra, 2013).

Los celos son un sentimiento de temor a la pérdida de una atención especial, teniendo como núcleo la necesidad de ser necesitado, se viven sentimientos de venganza e indignación. El celoso duda y se compara obsesivamente con el que considera su rival, lo que frecuentemente desata sentimientos de ira y venganza (Reidl, 2005 en López-Parra, 2012). Mantiene constante la desconfianza en su capacidad para mantener enamorado a quien ama,

esto le genera el mayor sufrimiento y le confiere el carácter irracional que los celos pueden tener. Martínez (2006) afirma que quien los siente tiene problemas con su autovaloración, son la medida de un sentimiento de inseguridad.

Los celos también son explicados o definidos como un fenómeno de corte emocional, como sentimientos, o sentimientos y emociones, producto de la socialización y la cultura en la que se crece, y/o que además de las emociones implican pensamientos y conductas. (López-Parra, 2013).

10. Dinero/irresponsabilidad

El dinero es visto como una forma de mantener el control y poder dentro de la relación amorosa. Desde esta perspectiva implica un trato injusto y la mayoría de las veces trae como consecuencia la disfunción de uno de los miembros de la pareja (López-Parra, 2013).

Tradicionalmente existían roles muy rígidos, por ejemplo, que los hombres son los únicos que pueden llevar dinero al hogar y que las mujeres son las amas de casa. Actualmente las mujeres no necesitan depender de un hombre o de una relación para asegurar una familia o un sostén económico (Quintero, 2015); lo que las puede llevar a alcanzar un nivel de poder que no precisamente sea agradable a su pareja hombre, o que lo posicione en un lugar de desventaja. Si el hombre percibe esto puede ser causa de conflictos en el amorío.

Cada miembro de la diada tiene expectativas de los diferentes elementos involucrados en su relación amorosa, uno de ellos es el manejo del dinero. Si no se considera expresarle abierta y transparentemente a su compañero la idea de cómo se espera que sean las cosas, los conflictos surgirán, ya que no se está pidiendo o diciendo lo que se piensa; puede que las expectativas no sean realistas ni correspondan al momento que se está viviendo; o que se espere que la pareja responda a una serie de exigencias que no son razonables (Quintero, 2015).

Un motivo de conflicto es la distribución del ingreso económico, ya que se pueden generar fricciones al no llegar a un acuerdo; la cantidad de dinero que pueda llegar a poseer una pareja es menos relevante que la forma en que se administre tal dinero

Muchas veces depende del significado que pueda simbolizar las necesidades o expectativas no comunicadas, pero que se encuentran presentes (González, 2002).

Entre los significados que los enamorados le dan al dinero están:

Poder: permite estar en posibilidad de obtener toda clase de objetos deseables, capacidad de influencia a través del dinero en las personas o situaciones, controlar el propio destino, denota autoridad, toma las decisiones importantes en la pareja. Se presentan en la misma manera que son en la sociedad, utilizándolo como castigo, soborno, recompensa, reprimenda, etc. (González, 2002).

Amor: se convierte en un símbolo de amor, haciendo la función de sustituto directo de este. Hay diadas que les cuesta trabajo manejar el dinero, y esta incapacidad está vinculada con el no saber manejar las emociones, es decir con la capacidad de amar (González, 2002).

Autoestima: a partir de él se desprende la identificación con la competencia, éxito, inteligencia y autoestima (González, 2002).

De esta manera el dinero es fuente potencial de conflictos debido a que puede estar representado en todos estos ámbitos, y la identificación de la relación entre ellos y el dinero puede ser difícil de percibir, por lo que, si no se sabe el origen del conflicto, resulta complicado saber cómo manejarlo.

11. Familia de origen

Todas las personas al nacer dependemos de nuestros padres o de alguna persona que pueda satisfacer nuestras necesidades básicas, conforme vamos creciendo y desarrollándonos hasta ser adultos dejamos de serlo en el aspecto social, económico y físico. En cambio, en el ámbito emocional no sucede así (Hernández, 2015).

Para las personas, los sentimientos de ser autónomos e independientes surgen cuando se inicia una relación amorosa, es aquí donde afloran los sueños y anhelos más profundos. La persona quiere realizarlos, pero surge un freno que no permite el desprendimiento total de la familia. Sus orígenes comienzan a hacer presencia, los introyectos de las figuras paternas toman fuerza; y es aquí donde su vida se desestabiliza apareciendo temores, inseguridad y un

vínculo o gancho afectivo que no le permite la desunión con su familia nuclear (Hernández, 2015).

Este suceso genera conflicto de manera más común en las etapas iniciales de la relación y en ocasiones perdura a través del tiempo, debido a la influencia que pueden generar las familias en cada uno de los integrantes de la pareja (López-Parra, 2013).

En algunas relaciones amorosas esto puede causar conflicto ya que la familia de origen representa para alguno de los miembros de la diada una fuerte dependencia emocional.

Es necesario que se supere esta dependencia para que la persona pueda comprometerse con una nueva estructura, con otra persona que proviene de una familia de origen distinta. Esta unión representa que se forme un nuevo sistema familiar, una nueva estructura y reorganización personal con las familias extensas y con los amigos para incluir al ser amado (Hernández, 2015).

12. Familia política

El ser humano por naturaleza necesita estar en contacto con su medio, participando en el mundo de las cosas y acontecimientos, establecer encuentros y diálogos con otras personas, tener relaciones auténticas con otros seres afines (Hernández, 2015), tal es el caso de la familia política, sin embargo, las parejas necesitan convivir con ella, donde muchas veces surgen riñas.

Ambos miembros de la pareja tienen una familia de origen distinta en cuanto a pautas y valores (González, 2002), aun cuando sean más o menos similares en ideologías o costumbres, siempre habrá puntos de desacuerdo; es aquí cuando puede surgir el conflicto respecto a que la familia política intente anteponerse a los acuerdos de la pareja, o cuando ésta aún no haya tomado una decisión sólida e intenten persuadirla de manera hostil.

13. Sexualidad.

Cada persona somos diferente al resto, esto también aplica en las relaciones amorosas. En ocasiones se piensa que porque existe un amor recíproco también existe un deseo que

debe surgir como y/o en el momento que nosotros queramos. Cuando no es así, brotan los conflictos y hasta se puede llegar a herir los sentimientos de nuestro amado compañero.

Existe una influencia social que nos indica cuales conductas son más sensuales que otras, pero hay una alta gama de variación personal en las conductas susceptibles de generar deseo. La forma como una persona despierta el deseo sexual de otra no obedece a reglas fijas (Martínez, 2006).

Existen veces en las que una vez que el vínculo se ha establecido sucede una disminución en sus conductas seductoras y sexuales, quedando a cargo de la existencia del vínculo en sí mismo. Esto quiere decir que ninguno se ocupa de generar deseo en su amado, sino que se da por hecho que la existencia de la relación supone el deseo en sí misma (Martínez, 2006).

Por otro lado, la sexualidad también puede experimentarse como una forma explícita de dominio, ya sea evitando o utilizando la coerción para tener relaciones sexuales. Pues existen quejas por la frecuencia, tiempo, modo y/o lugar en el que se tienen relaciones (López-Parra, 2013).

Otros motivos de conflicto son los referidos más bien a la biología del ser humano, y en algunos casos a factores psicológicos; algunas propuestas son las siguientes:

En las mujeres: Insensibilidad, ellas experimentan problemas para llegar a un estado de excitación o anorgasmia; vaginismo, que es una reacción de ansiedad que provoca que los músculos alrededor de la vagina se contraigan; o dispareunia, significando de dolor durante el intercurso (González, 2002).

En los hombres: la incapacidad para alcanzar la erección; situación de eyaculación prematura y determinados grados de temor a la impotencia (González, 2002).

En ambos (Betcher y Macauley (1990 en González 2002): experimentan situaciones emocionales o psicológicas desplazadas a la sexualidad en pareja como miedo a la intimidad; riesgos de perder o ejercer el control; fidelidades invisibles; represión de placer; desconocimiento de los diferentes aspectos sexuales.

14. Desconfianza

Los autores Canary y Daiton (2004 en Gonzáles, 2017) mencionan que existen conductas que promueven la estabilidad y cuidado de la relación, y que la diada debe realizar necesariamente para mantenerse a través del tiempo, tal como lo son: el compromiso, amor, confianza, apoyo y cierto grado de satisfacción.

Las relaciones amorosas con un alto grado de compromiso suelen incluir una promesa explícita o implícita de lealtad sexual y emocional entre los dos amados; esta fidelidad otorga estabilidad y define a la relación como única y exclusiva (Díaz-Loving et. al., 2018). La función que tiene el convenio con respecto a la intimidad es el de regular las interacciones tanto dentro como fuera de la relación; una violación del compromiso la afecta en muchos niveles y a menudo resulta en una pérdida de confusión, dolor inmenso y desconfianza (Fife, Weeks, & Gambescia, 2008 en Silva & Vázquez, 2016) siendo la desconfianza la que va quebrando por completo la relación. Díaz-Loving (et. al., 2018) determina a la confianza como uno de los tres pilares más importantes para que una relación amorosa sea satisfactoria para la diada.

Un ejemplo en donde la desconfianza está siempre presente es en los celos, donde estos son un concepto multidimensional que tiene además componentes tales como enojo, dolor, necesidad de poder e intriga hacia la pareja (Díaz-Loving, Rivera & Flores, 1989 en Zizumbo, 2007). Rodríguez (2013 en Silva & Vázquez, 2016) encontró que los hombres perciben el comienzo del conflicto en los celos y la desconfianza.

Los conflictos por desconfianza incluyen mentiras de parte de uno mismo y de la pareja, la pérdida de intimidad y el que no se platicuen sobre lo que hacen, en la medida en que a su pareja le gustaría que le platique.

Algunos de los conflictos ocasionados en el amor entre dos cuentan con las características para poder resolverse y algunas personas tienen la capacidad para ser flexibles ante las posibles soluciones y lograr un equilibrio adaptativo que salve su relación amorosa. En cambio, existen otras relaciones en las que no existe un final feliz para algún miembro de la diada o para ambos, y es aquí donde el rompimiento hace acto de presencia.

Existen significados que se refieren a la idea o concepto que se tiene sobre el rompimiento, los motivos que son las causas que lo determinan, las estrategias que pueden verse como la serie de conductas encaminadas a la muerte de la relación amorosa y, por último, las consecuencias del rompimiento que puede verse como el impacto ya sea positivo o negativo que tuvo esta muerte en los integrantes de la diada.

CAPÍTULO 2.

ROMPIMIENTO

SIGNIFICADO DEL ROMPIMIENTO

El rompimiento con el ser amado o con la persona que fue nuestro ser amado es considerado por muchas personas como un evento -doloroso-. Esto le da un significado negativo, pero también tiene significados que pueden considerarse positivos, por ejemplo, la aceptación, o el aprendizaje o crecimiento.

A continuación, se expondrán diferentes vertientes desde las cuales se plantea el rompimiento.

Depresión

El rompimiento puede ser visto como un suceso depresivo, el porqué de esta argumentación puede vincularse directamente a los sentimientos o síntomas de una persona deprimida; por ejemplo, el deprimido tiene el constante pensamiento de que sus problemas y experiencias comunes continuarán indefinidamente, tendencia a deformar sus experiencias y malinterpretar acontecimientos tomándolos como fracaso, privación o rechazo personal, exagerar y analizar excesivamente cualquier situación por más sencilla que sea, y tendencia a hacer predicciones indiscriminadas y negativas del futuro (Dethelefsen & Dahlke, 1990 en Barajas, 2006).

Torres (2002 en Barajas, 2006) concluye que el enfermo con depresión clínicamente se ve afectado en cuatro áreas de su funcionamiento:

- Afectiva. Manifestación de pena y tristeza mucho más duradera. En algunos pacientes, la irritabilidad y pérdida de interés en general pueden ser los efectos predominantes
- Cognoscitiva. Manifestaciones de menosprecio hacia sí mismo. La persona piensa que es indeseable e inútil y se subestima y critica por esto.

- Motivacional. Se observa un desempeño generalmente decreciente y desinterés por las actividades.
- Somática. Caracterizada por la fatiga, trastornos del apetito y sueño (insomnio e hipersomnias), pérdida de energía y la libido, cefalea y dolor de espalda, así como aumento o pérdida de peso.

De esta manera las personas que han sufrido un rompimiento de pareja lo pueden relacionar con un estado depresivo.

Sufrimiento

En los seres humanos el afecto es un componente esencial de la vida y para vivir, tanto es así que el no tenerlo o perderlo provoca un dolor casi insoportable.

En determinadas investigaciones se respalda la premisa de que la privación de afecto (Floyd, 2014 en Hesse & Tian, 2019) es relevante en las relaciones personales. Lo que se encontró es que en el momento en que las personas perciben que reciben menos afecto de lo que ellos necesitan, equivale a mayor probabilidad de que experimenten angustia psicológica e insatisfacción en su relación. Estos estudios sostienen que tanto la comunicación afectiva como la privación de afecto pueden influir en el bienestar mental y relacional de las personas (Bradbury, Fincham & Beach, 2000 en Hesse & Tian, 2019).

Floyd y Morman (1998 en Hesse & Tian, 2019,) definieron la comunicación afectiva como "la actuación o expresión intencional y abierta de un individuo de sentimientos de cercanía, cuidado y cariño por otro" (p. 145). De manera que la disolución de una relación amorosa es la pérdida o separación de una persona significativa en nuestra vida, lo que se interpreta como un sufrimiento irreparable ante la privación del cariño de la persona amada.

Disparidad

Las diferencias entre iguales nos permiten enriquecernos en todos los ámbitos de nuestra vida, Riso (2006 en Lleana, 2010) afirma que:

Una de las características que nos ayuda a crear un vínculo en cualquier nivel, es la posibilidad de reconocer en el otro a un ser humano igual a uno mismo. Esto visto desde nuestros orígenes, y eso nos hace imperfectos, es decir podemos cometer errores, tenemos la capacidad de sentir deseo, ternura y de igual manera conservar la propia identidad como punto central en una relación amorosa (pp19).

Además de las diferencias respecto a las identidades, existen las diferencias de sexo, y una vertiente de esta es la comunicación afectiva. Investigaciones han demostrado que el sexo femenino comunica más afecto que los hombres (Floyd, 2019), se perciben a sí mismas como seres comunicando más afecto que los hombres (Floyd, 1997); en términos de recibir una comunicación cariñosa, Floyd (2019) menciona que los análisis complementarios de los datos de Floyd (2002) mostraron una diferencia grupal significativa, y es que ellas recibieron más afecto en general que los hombres.

Por lo tanto, es importante tener en cuenta las diferencias de sexo al examinar la comunicación afectiva en las relaciones entre ambos, ya que el rompimiento podría deberse a la percepción personal de la cantidad de cariño que recibe o comunica.

Puede existir disparidad significativa a la percepción de recibir demasiada o muy poca comunicación afectiva, esta no es adaptativa para un individuo. Floyd (2019) lo especifica argumentando que este rango "está limitado en el extremo inferior por la necesidad, o la cantidad de emoción o comportamiento afectuoso, y en el extremo superior por el deseo, o la cantidad de emoción o comportamiento afectuoso que se desea" (p 32).

También la privación de afecto se puede relacionar con cierto grado de disparidad. Es probable que, aunque la percepción de privación no esté por definición vinculada a los niveles de comunicación afectiva, existe una relación inversa general entre la comunicación afectiva y la privación de afecto en el contexto de la relación. En otras palabras, alguien que está recibiendo niveles más altos de comunicación cariñosa es probable que se perciba a sí mismo como alguien que satisface su necesidad de afecto.

Puede haber disparidad relacionada al nivel de compromiso que la pareja demuestre, por lo regular los individuos se comprometen más en la relación amorosa, se puede observar

cuando en vez de pensar en sí y para sí mimos, comienzan a considerar a la pareja, viéndose como parte de una unidad colectiva y cambian de una orientación de "yo" a una de "nosotros" (Agnew, Van Lange, Rusbult & Langston, 1998 en Rusbult, Olsen, Davis & Hannon, 2001); estos autores lo nombraron "nosotros", refiriéndose a una orientación de interdependencia cognitiva: "un estado mental caracterizado por una representación pluralista y colectiva de la auto-relación" (p. 939) y se caracteriza por la inclusión percibida de otro en el yo, la centralidad de los pensamientos de relación y un mayor número de pensamientos plurales (Agnew et al., 1998 en Rusbult et. al., 2001), más específicamente debe motivar el uso de comportamientos que sirven para proteger y mantener relaciones continuas (Rusbult et. al., 2001). Por lo que el no existir el "nosotros" puede provocar un sentido de disparidad en la pareja, cuando uno de los miembros de la diada invierte más en la relación que el otro. Cuando no se percibe la inclusión de uno en el otro, de la misma manera que éste incluye a su compañero, cuando no hay una correspondencia, el rompimiento puede considerarse una posibilidad.

Por otro lado, si una mujer percibe que su compañero romántico la está objetivando, puede sentir una desigualdad dentro de la relación, lo que conduce a una menor satisfacción en ésta (Hesse & Tian, 2019).

Transgresión

Las personas deben encontrar maneras para poder manejar los terrenos desafiantes en los que se pueda ubicar la relación, y proponer reglas para estar satisfechos de acuerdo a las conductas que estén dispuestos a aceptar o no en la relación, más específicamente son normas de relación de expectativas, que prohíben y prescriben ciertos comportamientos, roles, creencias y actitudes entre los miembros de la relación (e.g. Clark & Mills, 1979; Sakaluk, Todd, Milhausen, & Lachowsky, 2014).

Ya sea que las normas en el emparejamiento amoroso promuevan relaciones románticas de mayor calidad o ayuden a los socios a alinear mejor sus objetivos y coordinar su conducta, alguno de los miembros de la diada puede violarlas, y esto pueda resultar imperdonable para su compañero. Lo que se convierte en un motivo de rompimiento.

Los acuerdos normativos le dan un significado de equidad entre los miembros de la diada aunado a que representa la presencia de valores relacionales compartidos. Ambos percibirán que estas reglas son buenas ya que reflejan el tipo de relación que los dos quieren y eligieron tener, por lo que tendrán una valoración positiva de ella (La Guardia & Patrick, 2008 en Sakaluk, Biernat, Le, Lundy & Impett, 2019).

De igual manera puede hacer que las fuertes normas de relación pueden hacer que las parejas románticas se sientan controladas entre sí (La Guardia y Patrick, 2008 en Sakaluk, Biernat, Le, Lundy & Impett 2019), lo que reduce su sentido de autonomía y competencia y, por lo tanto, amenaza su relación. Estos dos resultados potenciales de la fuerza de la norma pueden tener consecuencias importantes, pero sobre todo contrarios quedando así que lo que se implementó para un mejor control en la relación, resultará para fines opuestos.

Hipocresía

El significado de hipocresía frente al rompimiento de una relación romántica viene desde la idea de que uno de los miembros de la pareja esconde los verdaderos pensamientos o sentimientos que surgen tras el objetivo de atender sólo los intereses propios dentro de la relación.

Se da en los casos en los que es evidente la falta de comunicación afectiva, esta es definida como "la actuación o expresión intencional y abierta de un individuo de sentimientos de cercanía, cuidado y cariño por otro" (p. 145); y se puede ver en expresiones verbales como decir "te amo", y en acciones como dar un abrazo o un beso. Esto daría evidencia de que los sentimientos ante la persona coinciden con la forma de comportarse con su compañero (Floyd & Morman, 1998 en Hesse & Tian, 2019)

En Floyd (2006), se expone que no necesariamente covarían las emociones con los sentimientos y que son dos experiencias separadas. Por ejemplo, comunicar afecto sin que éste sea verdadero, podría otorgar beneficios en el contexto de las relaciones románticas (Horan & Booth-Butterfield, 2013 en Hesse & Tian, 2019); por lo tanto, la comunicación afectiva es cualquier muestra de calidez y cuidado hacia la pareja, incluso sin experimentarlo realmente (Floyd, 2006 en Hesse & Tian, 2019).

Otro motivo por el cual se puede determinar que la persona está dentro de la relación amorosa con otra sin que necesariamente sean los atributos de la pareja o el cariño lo que lo haga permanecer ahí y que sean motivos sólo personales, sería el que tener comportamientos beneficiosos para alguna relación requiere de un mayor esfuerzo, en comparación con los impulsivos y egocéntricos (Buck & Neff, 2012 en Hesse & Tian, 2019). Es probable que las personas hagan tal esfuerzo solo cuando sienten que están en una relación en la cual vale la pena el trabajo duro (Davis, B. & Weigel, 2019).

Otro significado de hipocresía es cuando alguno de los dos objetiviza a su pareja. Sosteniendo una relación por los beneficios que puedan traerle la objetivación dentro de su relación romántica, por lo regular esto está basado en apariencias y las consecuencias son negativas.

Un ejemplo sumamente común es la apariencia física, a pesar de que es un factor importante al momento de elegir estar con una persona, esto no se debe volver lo único que cuente como factor existiendo además otros igual o más importantes.

Las conceptualizaciones de objetivación tienden a involucrar un énfasis exagerado en la apariencia física (por ejemplo, Gervais et al., 2011; Strelan & Hargreaves, 2005; Zurbriggen, Ramsey & Jaworski, 2011 en Hesse & Tian, 2019); y puede darse el caso de que la línea puede difuminarse entre recibir una atención deseable en torno al atractivo físico y sentirse objetivado en las relaciones románticas.

Se llega a un punto en el cual, muchas mujeres informan que disfrutan ser sexualizadas por hombres (Liss et al., 2011 en Hesse & Tian, 2019), cuando proviene de una pareja en una relación consensuada. Nussbaum (1999 en Hesse & Tian, 2019) argumenta que las relaciones románticas son el único sitio donde la objetivación puede ser segura y agradable.

Sin embargo, hay toda una variedad de consecuencias negativas, otras investigaciones demuestran que la autoobjetivación de las mujeres se asocia con una baja autoestima, vergüenza corporal, problemas de salud mental y dificultades con el funcionamiento sexual (Moradi & Huang, 2008 en Hesse & Tian, 2019), todo lo cual podría interferir con la satisfacción de la relación, lo que significa que la persona que se objetiva a sí misma o que

la objetiven, sea cual sea el caso, determina que se tienen que sacrificar para mantener a la pareja, y éste sólo está dentro de la relación por este sacrificio, sin importar lo doloroso o inconveniente que sea para su pareja (Hesse & Tian, 2019).

Las consecuencias de ver a la pareja como un objeto pueden ser desde la dificultad para formar conexiones emocionales con ella, hasta la violencia de la pareja íntima. La objetivación puede tener un costo para la intimidad emocional de la relación, dado que los objetos no tienen emociones ni sentimientos.

Crecimiento

La separación a menudo sirve para fortalecer e incrementar el conocimiento de uno mismo. La propia naturaleza muestra que nada perdura, y el ser humano tiene que aprender a vivir con ese hecho inevitable, tolerarlo y aprovecharlo para renovarse (Domínguez, 2007 en Hesse & Tian, 2019).

Habiendo siempre la posibilidad de que se fracture la relación, una vez entrando en el rompimiento de esta, las características individuales impactarán sobre la forma en que se perciba, interpreta y vivencia. De igual manera características sociales demuestran estar relacionadas con la precipitación, exacerbación y mantenimiento de los problemas emocionales y conductuales. Gracias a la teoría del apego se puede explicar la dificultad que conlleva una persona con un estilo de apego ansioso, en comparación con las personas con un apego seguro (David, Shaver & Vernon, 2003 en Barajas & Cruz del Castillo, 2017). Un ejemplo que Park (1998 en Barajas & Cruz del Castillo, 2017) menciona es que personas con puntajes altos en “agradabilidad” pueden superar más fácilmente la ruptura además de experimentar más emociones positivas ya que tienden a ser cálidos, amables y buscar apoyo en amigos y familiares. Logrando un mayor crecimiento personal tras el rompimiento amoroso, que se pone en contraste con quienes manifiestan altos niveles en “neuroticismo” (Barajas & Cruz del Castillo, 2017).

Una vez pasado el duelo por el desgarre de la relación de pareja que ahora está rota, la persona podrá obtener de ella aprendizajes necesarios para su crecimiento personal que

serán de utilidad en relaciones futuras. Podrá ver desde otra perspectiva dicho evento que en su momento fue altamente doloroso, recuperando de esa vivencia los momentos más gratos.

El crecimiento puede conducir a una mayor competencia y satisfacción en futuros vínculos románticos (Frazier & Tashiro, 2003).

Las teorías del crecimiento relacionado con el estrés proponen que se pueden hacer los mayores cambios en la vida mientras se experimentan períodos de crisis. Los tipos más comunes de crecimiento relacionado con el estrés incluyen cambios positivos en la autopercepción (mayor autosuficiencia), relaciones interpersonales (mayor cercanía), filosofía de la vida (cambios en las prioridades de la vida) y empatía por los demás. Miles de estudios han replicado el hallazgo de que la mayoría, informan un crecimiento relacionado con el estrés en respuesta a eventos negativos de la vida, como enfermedades graves, duelo y victimización (Tedeschi et al., 1998 en Frazier & Tashiro 2003).

Es necesario que para que se pueda dar realmente un crecimiento en las personas después de la separación, estas puedan esforzarse en asumir y digerir el pasado. Ya que la incapacidad para superar un pasado difícil o traumático conduce a la neurosis. Las vivencias difíciles anteriores deben ser digeridas, aceptadas y así poder mirar hacia el futuro (Rojas, 2000)

Tras la separación se abre lo que es llamada por Mavis & Kelly (2005) “la ventana del cambio”. Lo que sucede es que en los primeros años del rompimiento el yo estable y que regula la conducta es desestabilizado a causa del colapso, ya que se destruye lo que lo sustenta, es decir el rol social de madre o padre/ esposo(a); y también sus relaciones estables, los vínculos padre-hijo, marido-mujer, etc.

La persona está en un dilema acerca de esta “ventana de cambio y de si va a utilizarla o no. Según estos autores, sólo hay la posibilidad de convertirse en potenciador, derrotado o conformista.

En este caso se hablará de los potenciadores, aquellos que logran adaptarse mejor a los cambios del divorcio o separación. Gente que realiza importantes de sí mismos que les proporcionaban los cimientos de una nueva identidad. Es necesario que aprendan a manejar

el estrés de manera productiva. El éxito hacia estos cambios proporcionaba sentimientos de eficacia y valía.

El que se colocaran en estas tres categorías va a depender de los primeros dos años y la manera de enfrentarse a las dificultades. Es de esperarse que quienes mantengan entusiasmo a la ventana del cambio, tendrán mayor éxito. Además de hablar sobre una mejor en sus vidas después de la separación, trabajaban y se sacrificaban para conseguirla. Aprendían a manejar el estrés de manera productiva. Esto significaba que estar abierto al cambio no es lo mismo que crearlo. Los verdaderos cambios requieren persistencia y voluntad de sacrificio, y es conveniente que se piensen a largo plazo.

Por ejemplo, el divorcio es un periodo de estrés y confusión, pero también una oportunidad para el crecimiento personal y la conquista de una vida mejor (Mavis & Kelly, 2005).

El crecimiento post-rompimiento se construye poco a poco con logros y objetivos, sin embargo, a pesar de eso también existen recaídas y retrocesos. Es más conveniente enfocarse e invertir energía en lo que podemos controlar que en lo que no.

Algunos cambios positivos que trae la disolución de una relación es el abrir la puerta a mejores relaciones afectivas, mayor desarrollo académico, ingreso al campo laboral, etc.; todo esto, siendo el mecanismo para el descubrimiento de sí mismos. Son cambios resultados de un proceso fortuito que se pone en marcha siendo impulsado por la necesidad.

Lo que condiciona que una persona salga airosa o no después de la finalización de un vínculo romántico, serán los factores de riesgo y los factores de protección.

El estrés que acompaña a la separación puede poner en marcha factores de riesgo que hace a la gente más vulnerable a las consecuencias negativas de éste, o viceversa, podría activar un conjunto de factores de protección que los defienden ante la adversidad.

Ambos factores, tanto los de protección como los de riesgo, representan además que defensas y vulnerabilidades individuales, la resiliencia (se desarrolla cuando se combinan ambos factores), que significa la capacidad para adaptarse a las penurias y adversidades, superar obstáculos y recuperarse ante los fracasos.

Cuando predominan los factores de protección mayor es la probabilidad de recuperación ante este evento.

Los factores de protección que tienen un rol importante para sobresalir son: la madurez social (que implica la capacidad de hacer planes, el dominio de uno mismo, la capacidad de adaptación y la responsabilidad social); la autonomía (personas que se sienten cómodas viviendo y tomando decisiones solas), el locus de control interno (pensamiento acerca de poder solucionar sus problemas mediante su propio esfuerzo, no reaccionan de forma pasiva sino que actúan a conveniencia para cambiar los acontecimientos); la religiosidad (el campo religioso actúa como defensa, ya que permite una red de apoyo particularmente eficaz); el trabajo (ser exitoso en el trabajo ayuda en el autoestima de la persona, su principal efecto protector es que existe la posibilidad de descubrirse a sí mismo a través del trabajo); el apoyo social (consejeros y proveedores de consuelo sirven en diferentes momentos como fuentes de apoyo y protección); y en ocasiones una nueva relación íntima (cuando no se llevan los errores del pasado y hubo una introyección para llevarla de la mejor manera posible, disminuye la depresión, los problemas de salud, las visitas al médico, y aumenta la autoestima) (Frazier & Tashiro, 2003).

Progreso

Las separaciones entre amigos, familiares, compañeros de trabajo y aún de lugares o instituciones) son una constante en la existencia, y la mayoría de ellas tienden a la obtención de una mejor calidad de vida. Muchas parejas de generaciones pasadas se mantenían unidas durante años, pero con base en el autoengaño, la frustración y la infelicidad. (Domínguez, 2007 en Hesse & Tian, 2019).

Los matrimonios y las relaciones románticas en general son una clase de cuenta bancaria emocional conjunta, en la que los emparejados hacen extracciones e inversiones. En caso de que hagan más extracciones que ingresos, más posibilidad hay de que la relación se destruya. Se invierte cuando en sus acciones está implícito el apoyo mutuo y la buena voluntad. Las extracciones son representadas con desprecios, críticas hostiles y alejamientos (Mavis & Kelly, 2005).

De esta manera, las parejas sacarán cuentas y tendrán que tomar una decisión, en el caso de que se rompa la relación, se pasará a un estilo de vida en el cual, después del tiempo de duelo, haya un progreso en la vida de estas personas, en la cual podrán invertir ellos mismos, pero ahora en su propio desarrollo.

La relación será una clase de lección de la cual aprendió lo suficiente que le hizo salir de ese estado de pérdida constante de energía, y control.

El significado que cada persona le dé al rompimiento será determinado por el tiempo y la labor para sanar la herida que haya dejado la disolución de la relación afectiva. Esto también consiste mucho en pensar por qué terminó la relación, o más bien en entrar en un ejercicio (a veces no intencional) de introyección para reflexionar sobre los motivos por los cuales finalizó el amorío (Sternberg, 1988, 2010). A continuación, se describirán los motivos de rompimiento encontrados en Rivera et al. (2019).

MOTIVOS DE ROMPIMIENTO

Las historias de amor pueden terminar por hechos muy diferentes, tan variados que para una relación amorosa un hecho grave puede no serlo para otra, es decir, un factor puede terminar con una interacción romántica pero ese mismo factor puede no terminar con otro tipo de amorío. Esto lo va a determinar el pacto y las reglas que tenga cada diada (Sternberg, 1988, 2010).

A la vez existen hechos externos a la pareja, como por ejemplo, la pérdida del trabajo, el cambio de situación económica, las enfermedades o los problemas y las exigencias de padres ancianos; e internos en la pareja, como puede ser el aburrimiento, la pérdida de armonía, continuas decepciones, desgaste en la atracción mutua; o bien por trastornos psicológicos más o menos patológicos como el narcisismo, depresión, paranoia; o trastornos físicos que inhiben los sentimientos amorosos, como el dolor crónico, enfermedades graves que alteran las funciones cerebrales. Y es entonces cuando la pareja va agotando su capital emocional al no haber recargado con la energía de una vida sexual estimulante, con la fuerza de la confianza o con la intimidad afectiva su relación amorosa (Rojas, 2008).

Cate, Levin y Richmond (2002), a partir de un metaanálisis realizado con 19 estudios longitudinales sobre el rompimiento de una relación no marital, postularon la existencia de tres clases de predictores: factores individuales, factores de la relación y factores externos. El primero hace referencia a las variables características de cada persona, a nivel del individuo como la personalidad o la autoestima, y a nivel de su forma de relacionarse, como el apego. Los factores de la relación evalúan la calidad de ésta, incluyendo la interacción entre la pareja, experiencias afectivas dentro de ella, su representación cognoscitiva y las características estructurales de la misma. Los factores externos tienen gran influencia en la estabilidad de cualquier relación interpersonal, pues los miembros de las principales redes sociales y de apoyo pueden impactar en el proceso de la diada (Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr & Vanni, 1998).

A continuación, se expondrán cada uno de los seis motivos de rompimiento de forma específica (Rivera et al., 2019), que han sido encontrados en investigaciones en México.

Violencia

La violencia es un factor presente en la relación que es motivo para terminarla. La violencia en la interacción romántica se define como la serie de actos que lastiman a la pareja, refiriéndose a acciones o amenazas que están caracterizadas por eventos de tipo físico, sexual o emocional (Close, 2005), social y psicológica (Reiss & Roth 1993). Además de la coerción emocional y sexual, incluye insultos, intimidación y acoso (Rezzenti & Edleson, 2008).

Los vínculos románticos mantienen aspectos de conocimientos en común, un alto nivel de intimidad entre sus miembros y crisis originadas por factores externos e internos que les causan estrés; en la pareja estos factores son propensos a desencadenar tensión y violencia (Oropeza, 2011).

Los celos y el conflicto son dos factores que se relacionan directamente a la experiencia de violencia en la relación romántica (ENVINOV, 2008 en Díaz-Loving et. al., 2018). La inseguridad, el miedo, la falta de solución de los conflictos, negociación, búsqueda de poder y rechazo a la intimidad sexual (Bookwala & Zdaniuk, 1998 en Díaz-Loving et. al., 2018) la mayoría de las veces originan comportamientos violentos. No obstante, también

puede surgir de forma espontánea, es decir en forma de impulso causando daño a la otra persona, y no solamente manifestándose por un propósito en específico y planeado (Dutton, 1994 en Oropeza, 2011).

Es difícil determinar los motivos para ejercer violencia en la interacción romántica, donde es supuesto que ambos integrantes lo que más desean es sentirse a gusto en la relación con su ser amado. En ciertos amoríos es posible que el rol de víctima y victimario puedan ser factores importantes que mantienen la relación.

Además de la interacción entre los miembros de la diada, también existe una causa cultural que genera violencia. Tal como lo es la desigualdad entre los sexos y la supremacía del hombre; la internalización y reproducción de la violencia vivida en la familia de origen, violencia de pareja y machismo.

Como ejemplo, se tiene lo que algunos hombres comentan en culturas hispanas, ellos argumentan que su esposa no es de su familia y por eso la agreden y obedeciendo a la jerarquía cultural, donde el padre es el jefe indiscutible, los hombres tienen más poder que las mujeres. Propiciándose determinados tipos de violencia como lo explica la premisa Histórico Socio Cultural (Díaz-Guerrero, 2003).

Se puede concluir que las creencias culturales son premisas muy importantes para determinar o predecir la violencia en la interacción amorosa.

Para poder identificar las creencias y tipos de violencia en hombres y mujeres, en el estudio de Vargas (2008) se tomaron en cuenta 9 factores asociados a las premisas histórico-culturales: machismo, obediencia afiliativa, temor a la autoridad, consentimiento, virginidad, respeto sobre amor, honor familiar y mujerismo; y se identificaron 6 tipos de violencia: intimidación, económica, control, humillación, sexual y familiar. Los resultados de este estudio muestran que a mayor acuerdo con todas las creencias que impliquen la sumisión de un ser, en este caso la mujer, ante otro que ejerce poder, es más propicio que la mujer se someta a una relación de violencia. Las mujeres al aceptar determinadas premisas contribuyen a que sean objeto de violencia. Por ejemplo, las mujeres al dar importancia a la virginidad y estar de acuerdo con que el papel de la mujer es sufrir, contribuyen a ser intimidadas por la pareja. Al estar de acuerdo con el machismo y el consentimiento, igual contribuyen a la violencia económica y afiliativa (Vargas, 2008).

Transgresión/traición

"Convivir es, ante todo, compartir, tomar parte en la vida ajena y hacerla participar de la propia, prueba complicada en la que demostramos todo lo que se aloja en nuestra personalidad." (Rojas, 2000, pp. 135)

En las relaciones amorosas los sentimientos son muy intensos, viven todo casi como si no hubiese un mañana, Y esto es de esperarse, cuando el amor toca a sus puertas ellos no pueden simplemente dosificar o tener una especie de filtro o termómetro para saber hasta dónde entregar o hasta qué nivel sentir. Cuando una persona llega a comprometerse de manera un tanto desmesurada o a entregarse en la relación de pareja como lo menciona Rojas (2000), o más bien, de diferente forma en que la otra persona lo hace, su pareja fácilmente puede llegar a actuar de cierto modo en que su compañero se sentirá transgredido por el comportamiento específico de su amado.

Según Rage (2004) son ambos integrantes de la pareja que deben triunfar, en determinadas ocasiones cederá uno por el otro y viceversa, y en ocasiones los dos tendrán que hacerlo. Según este autor ahí está la riqueza de la relación. De no ser así la transgresión puede ocurrir. Comunicar al otro los sentimientos más profundos sobre el amor es de las cosas más arduas y complicadas que se puedan hacer; entonces, cuando una persona ha logrado comunicar esto de cualquier forma ocurrida y la pareja no corresponde de la manera que se supone debe corresponder, su compañero se sentirá incómodo, torpe y avergonzado al ver que tan vulnerable es ante la pareja, ya que mostró al total descubierto la esencia de su ser (pudiéndola demostrar en acciones), y esto causará un fuerte impacto ya que está en juego lo más valioso de cada persona que son sus sentimientos y anhelos más recónditos, sintiéndose intensamente transgredido.

Lo que se quiere dar a entender en esta tesis es que, la transgresión es algo que sucede muy sutilmente en las relaciones, algo que no es fácil de identificar y mucho de menos de nombrar; hay una línea muy delgada entre lo que puede ser llamado transgresión y cualquier otro conflicto en la pareja. Me atrevo a decir que la transgresión viene implícita en todo conflicto, ya que la transgresión es Quebrantar o violar un precepto, ley o estatuto (RAE, 2020) y, como ya vimos en capítulos anteriores en toda relación amorosa existen

pactos y compromisos ya sean implícitos o explícitos de la misma; contando además con que cada ser humano tiene sus propias normas que los rigen personalmente, y si no hay una correcta transmisión al amado de éstas, su compañero puede fácilmente romperlas o quebrantarlas sin siquiera saberlo.

Es por eso que, la transgresión es motivo de rompimiento al igual que la traición, sin embargo, no es lo mismo. La traición es muy evidente, es un quebrantamiento obvio y perceptible, fácilmente papable, de las normas establecidas en la relación, como por ejemplo la infidelidad, las patrañas en cuanto a la economía del hogar, los hijos, la familia, la fidelidad, etc.

La transgresión es el cruce de límites que la otra persona determinó por ella misma para poder estar bien. La traición es una acción tan dolorosa que determina que la otra persona pierda total confianza en su compañero, ya que este actuó con total deslealtad a su amor y al ser que lo ama.

Cuando existe una traición de cualquier tipo, la persona engañada se puede sentir decepcionada, y esta decepción está en proporción con la proyección que se ha hecho sobre el ser amado, por ende, introduce a la pareja a los procesos de crisis y a la ruptura de la idealización (Jean-g Lemaire, 1986).

La transgresión puede darse en la mayoría de los ámbitos en los cuales la diada ha pactado, estos pueden ser: el respeto, la equidad, el valor personal, la norma de exclusividad, etc. Por ejemplo, Díaz-Loving et al. (1989 en Sánchez Aragón 2016) mencionan que, los celos se definen como la trasgresión de la norma de exclusividad, y tiene componentes como el enojo, dolor, desconfianza e intriga. Por otro lado, Sánchez Aragón (2014), realizó una investigación en la que encontró que para sentirse satisfecho en la relación romántica es fundamental tanto para hombres como para mujeres que sus parejas no realicen conductas que les hagan sentir enojo, ya que esto involucra la transgresión de reglas entre la pareja como puede ser el respeto, la equidad y el valor personal (Guerrero, Andersen & Afifi, 2007 en Sánchez Aragón, 2014). Otro factor importante son las presiones socioculturales (Lemaire, 1984), ya que, al trasgredir determinadas reglas, el otro se siente traicionado, entonces se da el rompimiento, por la existencia de situaciones o acciones que para el otro no son fáciles de perdonar o pasar por alto.

La transgresión puede ser vista como una forma de buscar las necesidades narcisistas, donde algún miembro de la diada olvida o ignora sus anteriores promesas de mantener para siempre la fidelidad a la relación de amor y de protegerse mutuamente. Al olvidarse del compromiso para con su amado y con la relación amorosa, esta va fracasando y se dan incontables oportunidades para traicionarse y herirse. En estos casos se puede ir desde interminables deslealtades y daños de menor importancia, el rechazo o la indiferencia, hasta la traición amorosa: la infidelidad, que es vista por muchos como una traición imperdonable, que precipita la ruptura o empeora una situación que ya iba mal, siempre causando rencor y desconsuelo. La persona engañada se siente doblemente traicionada y maltratada por las manipulaciones y explicaciones falsas de su compañero, llega a dudar de todo y no creerse nada, cuestionarle y cuestionarse a sí mismo, muestra confusión porque pone en duda su propia capacidad de discernir entre verdad y engaño, lo fingido y lo cierto, lo aparente y lo real (Rojas, 2008). La infidelidad está entre las causas más frecuentes de la ruptura en parejas mexicanas (Rivera et. al., 2019).

Lemaire (1986) menciona algo de gran importancia, y es que, lo que buscan las personas con el ser amado no es una estructura del mismo orden que las otras estructuras sociales, sino más bien es una estructura inversa, es decir, una estructura-refugio que signifique el lugar donde podrán vivirse los deseos, las necesidades y las diferentes tendencias que no encuentran satisfacción en el marco de los otros grupos sociales ni en las otras instituciones. Se busca vivir dentro de la relación romántica lo que no se puede vivir fuera de ella, y ellos hacen sus propias reglas.

Al existir la traición en la interacción amorosa se pierden demasiados factores importantes, factores que antes de la trasgresión los mantenía unidos y estables, es por estas razones que es de gran valor mantener la lealtad al compañero.

Desconfianza

Los componentes del amor son infinitos y muy variados en toda relación amorosa, pero uno de los principales y más importantes es la confianza, si esta se pierde hacia la persona amada, se generará inseguridad en la relación de amor y también en el ser afectado. Uno de los motivos del extravío de la confianza es la traición al compañero y esto conlleva

que se pierdan una multitud de componentes que mantenían tanto unido como sólido dicho romance; una vez que la pérdida de la franqueza entre los miembros de la diada ha tomado partida, mantenerlo resultará imposible, ya que se presenta el pensamiento constante de traición y el sentimiento de desconfianza, por lo que los lleva a la disolución del vínculo amoroso.

Por otra parte, al sumergirnos en cuestiones relacionados con los celos, se encuentra a la desconfianza como factor primordial para la disolución de una relación amorosa, ya que esta, evalúa la inseguridad que constantemente vive la persona ante una posible deslealtad por parte de la pareja, es decir, hay un pensamiento recurrente referido a que el compañero que tanto ama pueda romper el contrato de exclusividad que prometió (Rivera, Díaz Loving, Flores & Montero, 2010), lo que al ser muy demandante con la lealtad que espera, los reiterados e intensos celos funcionan como motivo de rompimiento de una relación amorosa.

La teoría triangular del amor (Sternberg, 1986 en Sánchez, 2016) expone que los componentes del amor son: la pasión, el compromiso y la intimidad, los cuales son interdependientes entre sí. La pasión está referida a la sexualidad y al estado de intenso deseo de unión con el otro, expresa necesidades de autoestima, entrega, sumisión y satisfacción sexual. El compromiso se refiere a la decisión de amar a otra persona y de mantenerla a lo largo del tiempo. Por último, la intimidad, es la capacidad de compartir sentimientos, confiar, sentirse acompañado, etc. Cada uno de ellos promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión.

Estos estudios dan evidencia de lo que dice la teoría sobre la importancia de cada componente del amor. Quedando la confianza como una de las bases fundamentales que mantienen sólidas las relaciones amorosas, y es por esto mismo que los datos recabados en esta subescala (Rivera et al., 2019) presentan a la desconfianza como uno de los primeros tres motivos del rompimiento amoroso.

Intransigencia/rigidez

Los aspectos determinantes en las dinámicas de interacción que se generen en la relación romántica y por consecuencia en el ajuste y la calidad de esta, es la forma en que dos personas viven su relación amorosa y en parte viene determinada por las características particulares de

sus miembros, como lo son: el estilo afectivo, historia de aprendizaje, experiencias en las relaciones románticas previas, etc. (Melero, 2008 en Quintero, 2015). Estas características están ligadas a la flexibilidad o rigidez, y favorecen la adaptación de la diada a la par que hacen alusión a la idea de salud mental. Pérez (1990), menciona que “la rigidez está en contra del equilibrio adaptativo. La plasticidad o flexibilidad está a favor de la adaptación”. Por ejemplo, en los estilos de amor, un perfil maniaco en el amor puede ser signo de rigidez, necesidad de control y de seguridad, y poca flexibilidad (Lee, 1977), lo que se contrapone con las interacciones, situaciones y estímulos sexuales poco convencionales, que necesariamente implican salirse de las normas y patrones sexuales establecidos.

De acuerdo con Buendía (1999) existen variables disposicionales en las personas como podrían ser sus propias características de personalidad, las cuales impactan la manera de responder ante situaciones estresantes y cotidianas que finalmente pueden repercutir en su salud mental. La flexibilidad versus la rigidez en los patrones de conflicto diferencia a las parejas satisfechas de las insatisfechas, y a las familias sanas de las disfuncionales (Sillars & Wilmot, 1994 en Canary, & Messman, 2000).

La equidad o igualdad en los miembros de la diada romántica se refieren a la evaluación de lo justo entre la contribución y la retribución de ambos. Si hay diferencia en los modos en que se interpretan, deben regularse las posibilidades de establecer acuerdos y soluciones (Monjaraz, 2011), si esto no sucede, se puede percibir malestar en el integrante más accesible, debido a la rigidez de su compañero ante la disposición de la solución de problemas. Al ser constante se va convirtiendo en un fuerte motivo de rompimiento.

Irritabilidad

En las relaciones amorosas también se experimentan tensiones con las cuales los integrantes se pueden sentir frustrados, enojados, irritados o temerosos, y al no resolver la problemática a corto plazo se puede crear una relación no tan amorosa en donde esté presente el conflicto, y cuando este es recurrente, el mantenimiento de su unión ya no resulta placentera o funcional para uno o ambos miembros de la pareja (Diaz-Loving & Sánchez, 2004 en Peralta, 2018). Berkowitz (1993, 2000 en Valor-Segura, et al. 2010, p.130) ha

sugerido que el afecto negativo (mal humor, desprecio, irritabilidad, ansiedad o ira) puede servir como motivador del conflicto y la agresión en las relaciones románticas.

De acuerdo con Lee (1977) en el estilo de amor maniaco que se refiere a una forma obsesiva, demandante, posesiva y controladora de la pareja, se incrementa la disforia de la otra persona (sensaciones de malestar e irritabilidad, aumentando las reacciones físicas de tensión); y cuando el maniaco detecta la menor muestra de frialdad o falta de atención por su compañero, siente gran ansiedad, pudiendo llegar a la irritabilidad acabando en la violencia. Ellos también sufren y esto los conduce a estrategias obsesivas de control y amenazas de suicidio. Este estilo de amor, caracterizada por la irritabilidad generalmente lleva a un declive en las relaciones y por ende a su rompimiento; sólo en el caso de dos obsesivos puede existir una relación estable.

Envolverse en la cotidianidad de las relaciones amorosas conlleva a vivir conflictos asociados a factores económicos, sexuales, familiares, infidelidad, desempleo, enfermedad o aceptación de sí mismo o de las otras personas, en los que ambos llegan a experimentar celos, sufrir desilusiones o desamor; y es a partir de éstos que se generan más conflictos o se agravan los ya presentes por la irritabilidad y enojo que causan, llegando al reproche o castigo hacia el compañero amado (Garduño, 2014).

Conflicto

Como concepto, el conflicto es una situación en donde existe una oposición, un desacuerdo, una rivalidad o una confrontación en la cual se tienen diferentes intereses (Pérez & Gardey, 2012); y se puede dar entre dos o más personas o también puede surgir en la misma persona. Apuntando específicamente hacia las relaciones amorosas, cuando se genera un conflicto en el romance, estos desacuerdos están presentes en cada miembro de la diada, en donde cada uno defenderá sus intereses de acuerdo con su propia satisfacción, sin pensar en el otro. Las parejas íntimas reaccionan típicamente a sus diferencias planeando e involucrándose en comportamientos negativos que cada vez se vuelven más destructivos, debido a que el conflicto con frecuencia hace que se muestre lo peor de cada persona; por ejemplo, cuando sucede una agresión queda el resentimiento en alguno, y esto con el tiempo destruye la relación amorosa.

Es innegable que por mucho amor que exista en las relaciones de pareja éste no será suficiente para mantener la relación (Beck, 1997), habrá dificultades, conflictos y sucesos que no permitan la armonía o plenitud en estas parejas. Las relaciones de amor presentan muchas oportunidades para el surgimiento e intensificación del conflicto interpersonal, éste acompaña a la intimidad y a la interdependencia de la diada (Braiker & Kelley, 1979). En el caso de compartir una vivienda con el otro, incrementa la interacción de todo tipo, especialmente del conflicto; se presentan ocasiones donde se violan los límites interpersonales (Vuchinich, 1984), y tales violaciones frecuentemente conducen a conflictos entre ellos.

Se podría argumentar que cualquier definición de conflicto denotará un valor negativo y maligno. Sin embargo, esto no es así. Existen diversas razones por las cuales los seres humanos al estar en una relación amorosa perciben el conflicto como algo perjudicial. Por ejemplo, nuestra cultura nos ha reforzado la creencia de que, en el “verdadero amor” jamás surgirá algún problema; o que “el amor todo lo puede” siendo así, que, en la realidad, cuando llega el momento de que surja un conflicto, las personas se sienten atrapadas en una situación limitante, donde no tienen los recursos suficientes para poder manejarlo o resolverlo. Esto valida lo que Fitzpatrick & Winke (1979) y Rands, Levinger & Mellinger (1981) los cuales plantean que las parejas que encuentran difícil el manejar de forma efectiva sus diferencias tienden a estar más infelices e insatisfechos con su relación, que aquellos que están mejor equipados con las herramientas aptas y necesarias para enfrentarse a ellas

Por otro lado, el conflicto también se puede dar por la manera en que se afronta, la familia de origen puede enseñar una manera de hacerlo y el compañero aprendió otra, entonces ahora ya hay dos conflictos y no sólo uno. Asimismo, las creencias son un factor determinante cuando se está frente al conflicto, por ejemplo, existe la creencia de que el conflicto genera más conflicto, que es infinito y para siempre, que hablar de él es malo para el amor o empeora la relación amorosa, o que es algo que no se puede resolver (Beck, 1997).

Hay numerosas razones por las cuales el conflicto genera desconcierto, preocupación y por las cuales se le ha atribuido una connotación desfavorable y destructiva. No obstante Beck (1997) menciona que no es la situación la que perjudica la interacción romántica, sino la percepción y el manejo que tenemos de esta.

Así el conflicto representado por diferencias entre integrantes de la diada, ataques hacia quien se ama, la manera de afrontarlo y las creencias que se tiene hacia él, significan un motivo más para dar lugar al rompimiento de la relación amorosa.

Teniendo alguno de los motivos para romper con la relación amorosa, es cuando alguno o ambos de los integrantes de esta, determinan aniquilarla, y para conseguir este fin utilizan estrategias que llevan directo al rompimiento.

ESTRATEGIAS DE ROMPIMIENTO

Todas las historias de amor llevan un proceso. Estos procesos, que son propios de cada relación se dividen en etapas, las cuales me parece importante mencionar, ya que, en el rompimiento, cada una de las estrategias utilizadas para la disolución de la relación amorosa tiene que ver directamente con ciertas acciones, actitudes, sentimientos, emociones, pensamientos, etc., que fueron positivos al inicio y mantenimiento de la relación, pero que al final son olvidados, ignorados o acribillados en el rompimiento de la relación amorosa. Es importante hacer la comparación para poder identificar la diferencia de contrastes entre la entrega y apuesta en el amor cuando inicia y, el abandono o escepticismo cuando está vencido.

De acuerdo con las etapas del enamoramiento, las parejas suelen pasar por sucesos que van determinando su mantenimiento o su disolución. La primera etapa es de extrañamiento, donde se percibe y se reconoce al otro; la segunda es nombrada etapa de conocido, donde predominan conductas superficiales de reconocimiento, aquí se define si se convierte en conocido o sigue siendo extraño, si sucede lo primero se pasa a la etapa de amistad, donde juegan sentimientos de cercanía e intimidad profundos, pero no aspectos románticos, pasionales o sexuales. En la siguiente etapa, la de atracción, se acentúa el interés por conocer e interactuar con el otro, así como la búsqueda de formas y momentos de hacerse más interdependientes. Al obtener satisfacción o excitación se pasa a la etapa de amor romántico, vinculada al afecto e ilusión, romanticismo, devoción, amor pasional, en donde existe una respuesta fisiológica que implica deseo, entrega y desesperación. Finalmente se pasa a la etapa de compromiso donde deciden continuar su romance a largo plazo y cuando este se

consolida requiere de procesos dirigidos al mantenimiento la cual permea la convivencia diaria (Díaz-Loving & Sánchez Aragón, 2004 en Peralta, 2018).

Estas etapas tienen un carácter de plenitud y placer para aquellos que las experimentan, sin embargo, también se pueden experimentar tensiones con las cuales la persona se puede sentir frustrada, enojada, irritada, temerosa, y al no resolver la problemática a corto plazo se puede crear una relación en donde esté presente el conflicto y cuando éste es recurrente el mantenimiento ya no resulta placentero o funcional para uno o ambos miembros de la pareja. Se desarrolla la etapa de conflicto y poco a poco desaparece el gusto por interactuar y se opta por evitar el cotidiano contacto con la pareja (Díaz-Loving & Sánchez Aragón, 2004 en Peralta, 2018). Esta situación de alejarse de la pareja puede resultar inconveniente, ya que al no existir o reforzar los vínculos, estos se van debilitando hasta que se disuelve por completo su amor. A partir de aquí todo se direcciona a la etapa de alejamiento y desamor, que es donde se vuelven atractivas otras opciones como pareja y tal descontento evidencia que lo más adecuado sería la separación, aquí el compromiso ya no es con la relación sino con lograr la separación.

Finalmente se pasa a la última etapa, la etapa de separación y olvido, que cierra el círculo de la relación y del acercamiento-alejamiento.

Algunos de los factores que mantienen unidas a las diadas enamoradas es la intimidad, el compromiso (Sternberg, 1988 en Peralta, 2018) la interdependencia, el cuidado mutuo, la comunicación abierta, la confianza en la disponibilidad del otro, la ayuda mutua, el apoyo emocional, la valoración realista del otro, la compenetración, el entendimiento, el conocimiento del otro y la experiencia de compartir (Yela, 2000 en Peralta, 2018). Cuando se ha tomado la decisión de romper con estos vínculos amorosos, la gente puede poner en marcha estrategias que le ayudarán a disolverlos.

Díaz-Loving (1996 en García, 2001) menciona las siguientes acciones que, ya sea con intención o no de ser estrategias de rompimiento, funcionan como tal.

Conflicto. El conflicto se suscita por las tensiones que no se han podido manejar, debidas a los cambios, presiones y obligaciones de la vida cotidiana, que se manifiestan en forma de frustración, enojo, irritación y temor.

Alejamiento. Debido a que los miembros de la pareja se lastiman al enfrentar inadecuadamente el conflicto, se opta por evitar el contacto con la pareja, desapareciendo el gusto por interactuar y conocer a la pareja.

Desamor. Surge cuando la evaluación de la interacción se torna totalmente negativa, dando pauta a que la pareja caiga en el desamor, a que haya disgusto en la interacción y a que se promuevan conductas de evitación y evasión.

Separación. Surge cuando la relación se hace insoportable y que el descontento se generaliza, por lo que separarse de la pareja, romper el compromiso y dar por terminada la relación se vuelve lo más adecuado y atractivo.

Olvido. Al enfrentar la soledad o al iniciar una nueva relación, suelen aparecer intentos de reintegrar a la pareja. Con el tiempo, las nuevas prioridades y el ritmo de actividades hacen que se cierre la relación y que aparezca el olvido.

La mayor prueba de que la diada está en la etapa de rompimiento, es que dejan de operar los factores mencionados al principio, factores que los mantenían unidos; esto sucede de diversas maneras. A continuación, se enlistarán las seis estrategias de rompimiento encontradas por Rivera Aragón et al. (2019).

Confrontación directa

En el momento que se disuelve una relación de amor, este suceso a pesar de ser una experiencia no muy grata, debido a que existe una historia compartida, también pudo haber incompatibilidad de ideas y expectativas.

Es una causa muy aceptada e inequívoca, de mutuo acuerdo que implica la inexistencia de culpabilidad de ninguna de las partes, permitiendo aceptar las opciones de cada uno de los integrantes de este amorío y romper sin crueles e innecesarios enfrentamientos, luchas, escándalos, etc. Desde esta perspectiva, los enamorados que se unen formalmente o que ya tienen tiempo de interacción, deciden en dado momento que su relación se ha vuelto insostenible, insatisfactoria e infeliz, entonces optan por la ruptura o separación. El hacerle frente no inquieta, ni asusta a ninguno y se acepta sin dificultad aparente (Beck, 1993; Ellis, 1990; Ellis & Abrahms, 1980; Rojas, 1994, 1997, 1998 en Reséndiz, 2003).

Las personas reconocen sus inhabilidades para continuar manteniendo la relación, así como también si ya no existe el mínimo deseo por seguir unidos. Es a través de la comunicación que se puede tener conocimiento e intercambio de información acerca de sentimientos, percepciones, intereses, etc. De modo que la persona buscará la manera de comunicar directamente los bajos deseos de continuar con la relación. Cuando es **asertiva**, esta capacidad de diálogo es distintiva de la madurez personal; cuando no, hay probabilidad de que se hieran los sentimientos de la otra persona en la manera de enfrentar directamente el rompimiento de la relación romántica (Vásquez, 2016).

También existen los casos en que la iniciativa de separación surge de ambas partes en forma consciente o convenida por los dos. Primordialmente se trata de la separación aceptada por ambos miembros de la diada como un sacrificio, bajo la presión de un “principio de realidad”, cuya validez es aceptada por ellos conscientemente, de tal manera que su amor les parece “imposible” (Vásquez, 2016).

Evitación/retirada

Cuando el mantenimiento de una relación no resulta y los problemas son constantes se genera la “etapa de conflicto”. La recurrencia de dichas problemáticas hace que poco a poco el gusto por interactuar y conocer a su compañero desaparezca y se va sustituyendo por una estrategia de evitación del contacto, es una acción contraria a la atracción y se busca evadir al integrante que se amaba, por lo que es llamada “etapa de alejamiento y desamor”.

El distanciamiento de la relación romántica y las conductas de evitación están relacionadas con niveles altos de incertidumbre. Los autores Berger y Bradac (1982 en Bravo, 2012) consideran que el mantenimiento de una relación es renovar constantemente los conocimientos acerca del ser amado, de la relación y de sí mismos. Evitando se pierde la oportunidad de obtener esta información y los enamorados no tendrán esta condición para que su relación se pueda mantener.

Cuando se desea mantener la interacción con el compañero, ambos realizan acciones y actividades que les permitan estar cerca uno del otro, a la par que quieren sentirse amados y amar, dar cariño y que les correspondan. Al acabarse este deseo y se ha decidido terminar

la relación surgen oportunidades para que de manera “indirecta” se le deje saber a la otra persona que el vínculo se ha roto, algunas de ellas las menciona Rage (2005), ya que no se lucha por lograr cimientos de confianza, respeto, lealtad y seguridad; no se cultiva el aspecto afectuoso y tierno de la relación; no se esfuerzan en afianzar el compañerismo, el sentido de colaboración, responsabilidad y compromiso; esto se traslada a hallar la falta de tiempo para un encuentro con la persona que se amaba, reflexionando sobre la relación reforzando la creencia de que ya no hay nada que decirse, y prefieren evitar enfrentarse a los problemas o pensar en la inutilidad de conversar ya que todo diálogo resulta casi imposible.

Desinterés

Cuando se está en la etapa de desamor, se presenta el desinterés o la falta de deseo de intimar con la persona que se ama, esto da indicios en que alguno de los integrantes o los dos integrantes de la diada romántica experimenta el desamor, tiene expectativas no cumplidas respecto a la relación, desilusión por el otro, etc. Es posible que esto genere conflictos o la posibilidad de la ruptura amorosa (Quintero, 2015).

Hay ocasiones en las que resulta imposible aceptar que el desamor sólo le ocurre a un miembro de la diada, pues cuando la relación ya no se encuentra en condiciones favorables para que el vínculo entre ambas personas continúe, es sólo un miembro el que comenzará a mostrar desinterés y falta de deseo de permanecer con la relación romántica (Quintero, 2015) y este se verá reflejado en una falta de compromiso.

Descuido/manejo negativo

El rompimiento de una relación de pareja se realiza a través de conductas que denotan la ausencia de sensibilidad hacia los sentimientos de la persona que se amaba. No existe un método en específico para llevar a cabo un rompimiento, pero existen conductas que facilitan el deterioro de la relación, como las actitudes de:

- a) Soberbia. Ser impertinente, menospreciar constantemente al otro pudiendo llegar al desprecio, desconsideración, frialdad en el trato, humillaciones constantes.
- b) Orgullo. Reconocimiento propio exagerando alguna cualidad o actividad.

- c) Vanidad. Demandar constantemente la admiración del otro y elogio de ciertas posesiones o cualidades, bienes o algún logro. Puede aparecer una actitud de autosuficiencia y de no necesitar a los demás, procurando hablar siempre de uno mismo (las conversaciones interesantes se hacen difíciles de mantener) tratando de menospreciar a los demás.
- d) Descuido permanente y sistemático de los reforzadores gratificantes. Ante algún detalle significativo que se le haga al compañero amado, este lo ignorará por completo, así facilitará en futuro su no aparición.

También existen otras conductas que impulsan o facilitan el deterioro y rompimiento de la relación, tales como el consumo excesivo de alcohol, drogas o infidelidad (Reséndiz, 2003).

En Perlman (2000) se habla de que, las personas no solamente violan las reglas, sino que también violan las expectativas de sus compañeros acerca de su confiabilidad y compromiso con la relación amorosa. Estos pueden ser pecados de comisión: haciendo cosas que hagan daño, o pecados de omisión: fallar en cumplir con las expectativas positivas de cada uno. Cuando los integrantes de la diada se hieren recíprocamente y uno de los dos, en este caso la víctima, tenía una expectativa razonable de que no se defraudaría su confianza, la traición ha ocurrido (Jones & Burdette, 1994). Otras formas de traicionar también son: hacer comentarios chismosos sobre defectos de los otros, romper promesas y la infidelidad.

El engaño, también un papel donde se denota la ausencia de sensibilidad hacia la pareja, ya que envuelve crear una impresión en el receptor que el que está engañando sabe que es falsa (Buller & Burgoon, 1994). Estas personas pueden inventar la información, mezclar información verdadera con falsa, ocultarla, distraer la atención de la información y demás. Este factor ocasiona el detrimento de las relaciones amorosas. Se le dice al compañero que se amó con tanta intensidad, una cantidad de mentiras y los más grandes engaños ocurren más frecuentemente en este tipo de relaciones que en otras. El autor menciona que, se reviste y disfraza el mentir para proteger los sentimientos y la identidad de la otra persona, sin embargo, la mayoría de las personas juzga muy duramente a los mentirosos, tanto así que una sola mentira denota el rompimiento (Perlman, 2000).

Violencia

Aquí la violencia es utilizada como una estrategia para terminar con alguien, es decir romper el vínculo amoroso.

La violencia en la interacción romántica se define como la serie de actos que lastiman a la pareja, refiriéndose a acciones o amenazas que están caracterizadas por eventos de tipo físico, sexual o emocional (Close, 2005), social y psicológica (Reiss & Roth 1993). Aparte de la coerción emocional y sexual, incluye insultos, intimidación y acoso (Rezzenti & Edleson, 2008), y en ocasiones estas acciones son usadas como herramientas con el objetivo de buscar terminar la relación amorosa.

Se repiten constantemente mensajes hostiles, donde se le comunica al otro, mensajes que hieren a este que los recibe (Vangelisti, 1994). En un estudio realizado con estudiantes universitarios, se encontraron dos categorías de mensajes hirientes: acusaciones y evaluaciones. Las acusaciones son reclamos de que la otra persona tiene una falla o ha cometido una ofensa; por ejemplo, “tú eres tan descuidado”. Las evaluaciones se refieren al valor o dignidad de la otra persona, ellas hieren cuando denigran al otro, entre los cuales uno puede ser: “Mezclarme contigo fue un gran error”. Aun simplemente revelando información se puede ser hiriente, por ejemplo, cuando involucraba a los estudiantes diciéndoles a sus compañeros románticos que ellos no les gustaban realmente o que estaban haciendo cosas con alguien más (Perlman, 2000).

Los vínculos románticos mantienen aspectos de conocimientos en común, un alto nivel de intimidad entre sus miembros y crisis originadas por factores externos e internos que les causan estrés. En la pareja, estos factores pueden desencadenar tensión y violencia (Oropeza, 2011), debido a que se le tiene menos tolerancia al compañero, un desinterés notable en el bienestar y una falta de preocupación hacia al compañero que se amaba, es más probable que se presenten conductas de cualquier tipo de violencia. Estas conductas pueden ser intencionales o no.

También hay factores que fomentan el uso de la violencia como estrategia de rompimiento, tales como: factores socioculturales (Díaz-Guerrero, 2003), celos y conflictos (ENVINOV, 2008); inseguridad, miedo, falta de solución de los conflictos, negociación,

búsqueda de poder y rechazo a la intimidad sexual (Bookwala & Zdaniuk, 1998) y conductas impulsivas (Dutton, 1994 en Oropeza, 2011), entre otros.

La persona a la que se ha dejado de amar suele no darse por enterada de que su relación de pareja se está disolviendo. Y al mismo tiempo, el desenamorado suele provocar al otro para que ocurran peleas irreparables (González, 2002). Hay veces en que la conducta violenta existe en la pareja como forma de terminar el vínculo. Esta conducta es sinónima de abuso de autoridad, siempre y cuando sea utilizada para ocasionar daño a la pareja (Arriaga, 2013).

Cualquier forma de abuso que interfiera con la salud mental o el desarrollo social es violencia y genera un devastador desgaste psicológico en la víctima es, ataca su identidad, disminuyendo gradualmente su individualidad. Pueden utilizarse como estrategias preguntas, burlas, sarcasmos, indirectas, sonrisas o simplemente observaciones, acciones hostiles evidentes o no, insinuaciones u omisiones, algo que no se dice, una actitud distante o de indiferencia, falta de agradecimiento, comentarios desestabilizadores disfrazados de exceso de amabilidad, gestos de desaprobación o frases en las que lo más importante no son las palabras sino el tono que se utiliza (Arriaga, 2013).

Con cada acción de éstas, la víctima es humillada constantemente en detrimento de su dignidad; y el agresor puede tomar el papel de la víctima para manipular al otro, logrando que éste se sienta culpable en cualquier situación (Lammoglia, 2005 en Arriaga, 2013).

Conductas de deterioro

Existen relaciones de amor en las que la unión se va debilitando poco a poco, se desvanece y no existen grandes peleas ni amargos rencores. Estas por lo regular son relaciones con un vínculo frágil y fácil de romper (Rojas, 2008). Bajo la teoría cognitivo-conductual el rompimiento se explica como un comportamiento complejo surgido, mantenido, renovado y/o modificado por una serie de conductas específicas que implican una disfunción o nula presencia de conductas gratificantes y reforzantes ante su término. Lo que significa que mediante el desarrollo de la interacción se van creando transformaciones constantes anteriormente basadas en el amor creando un vínculo estrecho, donde ahora todo

es lo opuesto (Beck, 1993; Burns, 1991; Costa & Serrat, 1982; Ellis & Abrahms, 1980; Rojas, 1992, 1997, 1998 en Reséndiz, 2003).

En la trayectoria de todas y cada una de las relaciones amorosas se van generando problemas y diferencias que constantemente amenazan la estabilidad adquirida a lo largo de esta. Si logran superarlos le otorgan mayor solidez y consistencia a la relación; pero, cuando existe alguna inadecuación o inhabilidad para solucionarlos o negociarlos, se ocasionará el desgaste en la convivencia dejando de lado las gratificaciones recíprocas, dando pie a la monotonía, la pérdida de tolerancia, apatía sexual, peleas y discusiones más constantes. Siempre factores con connotación opuesta a los ideales que cada integrante de la diada se formó al momento de elegir unirse con su compañero (Beck, 1993; Costa & Serrat, 1982; Rojas, 1994, 1997, 1998; Souza, 1996 en Reséndiz, 2003), lo que a través del tiempo terminará con el amor.

Existen casos románticos los cuales comienzan bien, pero gradualmente y casi de manera imperceptible, se van desintegrando sin que ninguno de los dos pueda identificar una causa concreta. Con el tiempo van perdiendo la capacidad de tolerarse el uno al otro, entran en peleas y riñas continuas, mayormente por cosas sin importancia, los insultos se vuelven completamente imperdonables, el resentimiento se intensifica, y son incapaces de evitar pasar por alto alguna oportunidad de vengarse. Así la convivencia se convierte en una lucha amarga y constante, produciéndoles heridas más profundas, hasta el punto en el que ni se pueden olvidar los agravios ni es posible el perdón. Todo se transforma a motivaciones y circunstancias que llevan al término de la relación romántica (Rojas, 2008).

Las personas comúnmente adquieren una percepción negativa acerca del compañero cuando las situaciones no marchan como se deseaban centrando su atención únicamente en las conductas negativas del otro y de la relación, olvidando así todos los aspectos positivos, no percatándose de los efectos que pueden tener ellos mismos en el otro (Reséndiz, 2003).

Las personas comúnmente adquieren una percepción negativa acerca del compañero cuando las situaciones no marchan como se deseaba y sólo centran su atención en las conductas negativas del otro y de la relación. En la interacción amorosa, con el tiempo se van olvidando así todos los aspectos positivos, no percatándose de los efectos que pueden tener estos en el otro, se pierde la novedad, a la vez que se reducen los esfuerzos para complacer al ser supuestamente amado. También se menciona que los procesos normales en las

relaciones íntimas hacen que sean más aversivas que lo que la diada espera que sean (Reséndiz, 2003).

No es una ley que todas las parejas se tengan que separar, pero es verdad que cuando llega el momento de que ya no se quiera o pueda seguir con la relación, los miembros de la diada experimenten un mar de sentimientos, algunos de éstos son contradictorios y otros más coherentes. Esto va a determinar la manera en la que ellos decidan optar por alguna estrategia para terminarla.

La objetivación también puede usarse consciente o inconscientemente como una herramienta para distanciarse de la pareja cuando una relación se está disolviendo (Hesse & Tise, 2019).

Cualquiera que sea el caso, las separaciones llegan tras un largo y penoso proceso de hundimiento y alienación del que ambos salen lesionados, con la moral consumida, las fuerzas gastadas y la autoestima dañada, no importa si se planeó o si ocurrió de forma inesperada, si se hizo por la vía violenta o por la forma pacífica, llega el momento en que ambos se dan la espalda, se cierran la puerta y nada puede cambiar lo que ya se hizo. Al final, la mayor parte de las veces, los integrantes de la relación terminan por convertirse en seres extraños, desplazados, desconocedores y temerosos entre ellos, y del mundo que les espera (Rojas, 2008). Y siempre hay consecuencias, la mayoría son negativas, pero existen otras de carácter positivo. En el apartado siguiente se irán profundizando.

CONSECUENCIAS DE ROMPIMIENTO

Las posibles consecuencias generadas a partir del rompimiento de una relación amorosa tendrán un desenlace positivo o negativo, y esto dependerá respecto a la posición de la persona en este hecho; un factor puede ser: quién inició la ruptura (Barajas, Robles, Gonzáles, Cruz del Castillo, 2012), qué tan importante era esta relación de pareja, su duración, los motivos de ruptura, el grado de involucramiento, (Buss, 2005; Lewandowski & Bizzoco, 2007; Waller, 2008; Locker et al., 2010 en Barajas et al., 2012), entre otros. Estos aspectos son de gran relevancia ya que de estos factores dependerá el cómo se sientan las personas con su ser amado.

El significado que cada uno le dé a la ruptura de igual manera está relacionado con cómo se experimente y cómo se interprete la pérdida; y ésta a su vez, está mediada claramente por la cultura, la situación sociocultural de la persona que la sufre, y por si la ruptura fue larga, dificultosa o inesperada (Zizumbo, 2007).

En resumen, los estudios de atribuciones y angustia generalmente han encontrado que otras atribuciones están asociadas con más angustia después de una ruptura y que las atribuciones relacionales generalmente, aunque no siempre, están relacionadas con menos angustia. Los resultados se mezclan con respecto a las relaciones entre las atribuciones y la angustia de la Persona y el Medio Ambiente, y ningún estudio ha examinado las relaciones entre las atribuciones y el crecimiento después de las rupturas. Sobre la base de estos datos, planteamos la hipótesis de que, cuando todos los tipos de atribución se consideraran juntos, las atribuciones “Otro” (es decir, expareja) se asociarían con más angustia y las atribuciones relacionales se asociarían con menos angustia.

La personalidad juega un papel importante sobre la eficacia en la recuperación de un evento estresante (Watson & Hubbard, 1996). Por ejemplo, el neuroticismo es una disposición a considerar en el estrés y el afrontamiento (Tashiro, & Freitzer, 2003).

Los rasgos de personalidad son influyentes para definir cómo responderá cada persona a un evento estresante, como lo es una ruptura, por lo que es posible predecir lo que está sintiendo la persona, así como qué tipos actividades o entornos buscarán después del final de una relación romántica (Snyder & Cantor, 1998).

Conflicto interpersonal.

La construcción de una identidad de pareja es un proceso mutuo, ya que cada diada gradualmente incluye al otro en el yo (Aron et al., 2004) como tal, y el nivel de inclusión de autoconcepto de su compañero, y el sentido de aceptación y pertenencia que lo acompaña, percibirá mayor satisfacción de la persona (Reid, Dalton, Laderoute, Doell & Nguyen, 2006; Seider, Hirschberger, Nelson, & Levenson, 2009 en Parise et al., 2018).

Desde esta perspectiva, estar frente a una ruptura no es una sensación grata para ninguna persona que esté enamorada de su pareja, y hay veces en las que esta pérdida afecta

a las demás relaciones interpersonales del miembro de la diada afectado. Puede suceder que al mismo tiempo que se terminó su relación amorosa hayan terminado la relación con los amigos que tenían en común; o se hayan alejado de sus propios amigos por entregarse del todo a su relación de pareja. Por lo que en cualquiera de las situaciones será difícil volver a integrarse a un nuevo estilo de vida social, ahora sin su acompañante.

En el caso de que se decida iniciar una relación romántica nueva, las posibles dificultades existentes serán más del tipo personal que social. Estas relaciones son llamadas “relaciones de rebote” y significa que inmediatamente después de terminar otra, antes de que los sentimientos respecto a su expareja estén claros del todo. El compañero de rebote es un instrumento de transición o un peldaño hacia una relación más segura. A pesar de que profesionales en las relaciones de pareja, determinan que no es bueno involucrarse amorosamente con otra persona porque esto serían intentos equivocados de seguir con la vida, corriendo el riesgo de entrar en esas relaciones por razones equivocadas y, como resultado pueden estar en desventaja.

Esto porque la disolución de la relación es a menudo uno de los eventos más angustiantes que un individuo puede experimentar en la vida (Frazier & Hurliman, 2001) y generalmente es molesto incluso para el iniciador (Rhoades, Kamp Dush, Atkins, Stanley & Markman, 2011); y por esto es necesario que al final de una relación íntima, las personas generalmente pasen por un período de duelo, para que se tomen su tiempo en experimentar ira, tristeza y, a veces, incluso ansiedad debilitante (Chung et al., 2003; Mearns, 1991; Sbarra & Emery, 2005). experimentar una profunda soledad (Largrand, 1988; Moller, Fouladi, McCarthy & Hatch, 2003); una interrupción en la red social y el sistema de soporte más grandes (Kitson, 1992); y en dado caso de divorcio, surgen dificultades financieras, disputas de custodia y reubicaciones geográficas (Wang & Amato, 2000; Wickrama et al., 2006).

Estas razones probablemente sean una forma de llenar el vacío que dejó su expareja, ya sea emocional o práctica; y el proceso de elegir una nueva pareja puede ser simbólico e inconsciente donde se le asigna atributos cuando existe algún grado de similitud entre la pareja terminada y la nueva (Brumbaugh & Fraley, 2007). Un ejemplo de vacío explícito o instrumental sería necesitar ciertas cosas como transporte o asistencia financiera, y éstas la nueva pareja las puede satisfacer y ofrecer con relativa facilidad.

Inestabilidad emocional/emociones negativas.

Este factor hace énfasis en los cambios, constantes y repentinos, que se generan en el estado emocional de las personas después del rompimiento de una relación de pareja, con orientación a percibir las emociones negativas, predominantemente. Nunca se puede tomar con facilidad ni a la ligera la decisión de poner fin a una relación íntima; una decisión así siempre provoca pesar y autorecriminaciones. Incluso después de haber reconocido que su relación es destructiva para ellas, existen los casos en los que muchas mujeres siguen creyendo que decidirse a abandonarla está mal, y que es un signo de fracaso por su parte, (Forward & Torres, 1988), que han fallado como mujeres.

Desde una perspectiva psicoanalítica, Jean-Paul Sartre (en Rodríguez, 2001) advirtió agudamente que la muerte en la conciencia humana habitualmente "afecta al otro"; la conciencia no está en condiciones de elaborar la amenaza personal de la muerte.

Lo que en realidad duele es que, en la separación, se debe aceptar la muerte del otro en uno mismo y la muerte de uno en el otro. Esto es una especie de trauma que genera que las personas al pasar por una separación se enfrenten a las muertes, muertes que no siempre son físicas, sino simbólicas, muertes que, si de alguna manera pudiesen evitar, lo harían. Por eso es tan difícil el pasar por este proceso. Las personas son incapaces de poder experimentar positivamente el día a día, ya que sus vivencias son influidas por estos sentimientos dolorosos que genera el saber que ha muerto su relación amorosa, y con ella también murieron ambos. Ha sido un remolino que ha acabado con todo lo que han construido a lo largo del tiempo en el que se hicieron la expectativa de que su amor había sido para siempre.

Y en realidad no es así, lo que ha pasado es que debemos enterrar todos los sentimientos aún vivientes, debemos sofocarlos hasta que mueran, debemos ignorarlos o serles indiferentes hasta que no vuelvan a mirarnos más. Esto es difícil cuando un miembro de la diada no ha querido la separación y se le ha impuesto". Por eso la separación tiene sabor a muerte. Sentimientos que murieron en mi amado. Ilusiones que mató mi amado. Sueños que debo matar por alguna de esas dos situaciones. Al final, la muerte ha sido lo que siempre va a suceder. Lo que siempre se va a sentir es la muerte, ya sea su presencia a un lado de ti. Ya sea su presencia en tu cuerpo. Dependiendo de los factores que intervienen en la ruptura

y de que si no se maneja adecuadamente puede llegar a tener consecuencias muy graves que van desde la tristeza y el enojo, hasta desórdenes psicológicos tales como la ansiedad y la depresión. Fisher (2005 en Barajas et al., 2012) asegura que existe un gran número de casos de ansiedad, depresión y suicidios ocasionados por el dolor de una ruptura amorosa. Algunas manifestaciones conductuales consecuencia de una emoción primordialmente negativa, es el llanto (Keller & Nesse, 2005 en Barajas et al., 2012), el enojo, rencor, venganza, frustración, odio e impotencia. Existen varios autores (Lewandowski & Bizzoco, 2007 y Perilloux & Buss, 2008 en Barajas, et al., 2012) que mencionan que se reporta una mayor cantidad de emociones negativas en aquellos individuos que habían terminado una relación en contra de su voluntad que en quienes habían decidido llevar a cabo la ruptura. Los que habían sido blanco de ruptura por parte de sus exparejas mostraban sentimientos de enojo, confusión, celos, baja autoestima, rumiación y pensamientos intrusivos.

En un estudio prospectivo sobre la disolución de una relación, los síntomas neuróticos (por ejemplo, ansiedad, depresión) antes de que ocurriera la separación fueron predictivos de más angustia después de la ruptura (Kurdek, 1997 en Tashiro, & Freizzer, 2003).

Desajuste psicológico.

Visto desde la perspectiva individual, el rompimiento de una relación de pareja es vivido como un evento estresante, que tiene el poder de quebrar los pensamientos positivos preexistentes sobre uno mismo o sobre el mundo, o bien, confirmar y reforzar los negativos.

Los sentimientos que puedan existir sobre la expareja pueden ser ambivalentes, por un lado, aún sienten amor y por el otro dolor por la separación (Forward & Torres, 1988), esto puede colocar a la persona en un estado de inestabilidad psicológico; siendo uno de los eventos más angustiantes de la vida. —Por ejemplo, la disolución de la relación fue uno de los "peores eventos" nominados con más frecuencia en un gran estudio de encuestas telefónicas sobre eventos traumáticos (Frazier & Hurliman, 2001)— también son un factor de riesgo conducido a la depresión patológica (Monroe, Rohde, Seeley & Lewinson, 1999). Quizás no sea sorprendente, entonces, los estudios de ruptura se han centrado principalmente en factores relacionados con la angustia, incluida la calidad de la relación anterior, la falta de

control sobre la ruptura y la atribución de la ruptura a la expareja (Frazier & Cook, 1993; Gray & Silver, 1990; Kurdek, 1997, Stephen, 1987 en Tashiro, & Freizzer, 2003).

Autoestima negativa.

Las investigaciones sugieren que las rupturas amorosas pueden reducir la claridad del autoconcepto de las personas, haciendo que se sientan menos seguras de quiénes son (Lewandowski, Aron, Bassis y Kunak, 2006; Slotter, Gardner y Finkel, 2010 en Tashiro y Freizzier, 2003).

Los sentimientos de miedo e incertidumbre y los pensamientos negativos hacia sí mismo y el futuro son naturalmente evidentes en el momento de terminar una relación de pareja, esto porque la disolución del vínculo lleva implícito un carácter de inseguridad acerca de quién se es y se pone en duda la capacidad de la propia persona para conservar vivo el cariño de otra.

El dolor causado puede ser asociado a un incremento en el riesgo de diversas enfermedades y en ocasiones puede llegar hasta la muerte; sin embargo, éste es una reacción apropiada y saludable ante la pérdida, la cual incluye una anulación de la autoestima, y sentimientos de enojo hacia la persona amada desplazados hacia sí mismo (Clayton et al., 1994 en Corr et al., 2000 en Zizumbo, 2001).

Se pueden mantener pensamientos que son recurrentes y convincentes para justificar el hecho de estar en una relación no conveniente para la propia persona, algunos ejemplos son: estaré para siempre sólo y eso es lo más terrible que hay en el mundo, jamás conoceré a otro hombre, jamás amaré a nadie como a ella, jamás podré mantenerme sola y menos aún con nuestros hijos, jamás podré encontrar trabajo, me quedaré sin amigos, porque a los que tenemos ahora ya no les interesará verme una vez que no esté más con él (Forward & Torres, 1988).

Un ejemplo de estas situaciones pueden ser las mujeres que mantienen vínculos amorosos con hombres con personalidad fuertemente misógina. Ella mientras más haya renunciado a sí misma y a sus capacidades, y depender de él, tanto más difícil le resultará enfrentar la idea de arreglárselas sola, teniendo la convicción de que no es capaz de sobrevivir

sin él; para ella significa un pánico referido a una soledad interminable. Tienen la creencia de que, si renuncian a su relación con el misógino, eso pueda ser el fin de su vida romántica y sexual. (Forward & Torres, 1988), a pesar de que aquí hay una resistencia a la ruptura de la relación “romántica”, es claramente evidente que la autoestima de las personas está dañada, y que en dado caso de que se termine esa relación, la persona pueda aún empeorar la percepción que tiene a sí misma, y es aquí en donde los resultados de la falta de aprecio a sí mismo puede terminar en la propia muerte.

En el rompimiento, el desenamorado ya está preparado mentalmente y esto lo hace tener el poder de abandonar o reconciliarse con la pareja; siendo así, tiene ventaja sobre su compañero y sufre menos por la separación inminente, pero al momento de enfrentarla, ambos quieren salvar su autoestima, por lo que le atribuye culpas al otro, pero al final lo que sucede es que daña la autoestima de los dos (González, 2002).

Desinterés/desmotivación.

Este factor hace alusión a la pérdida de interés en sí mismo y hacia el entorno, es decir, de mantener contacto con los otros, que surge como consecuencia del rompimiento de una relación de pareja.

Bowlby (1998 en Zizumbo, 2001) argumenta que la primera relación ante la pérdida tiene connotaciones de sentimientos de indiferencia y despersonalización, es como ir por la vida “flotando”, en donde hay una capacidad de organizarse, perdiendo dificultad para concentrarse en lo realizado cotidianamente distrayéndose fácilmente, ya que se acostumbró a la presencia de la persona perdida.

Tanto es el dolor, que hace, sino imposible, sí fuertemente complicado funcionar de una manera aceptable durante un periodo medianamente prolongado, aquí es importante que la persona afectada no realice conductas que lo dañen para intentar aminorar el dolor, o para intentar funcionar de mejor manera. Para esto, tienen que ajustarse al ambiente en donde falta la persona perdida, en donde seguramente se compartieron momentos juntos que fueron placenteros en su mejor época, por ejemplo, continuar la vida en lugares en donde la pareja haría falta, como reuniones familiares o con los amigos. La motivación se presentará

haciendo un reajuste con la manera en que se vivirá de ahora en adelante (Worden, 1991 en Corr et al., 2000).

Cambios económicos.

En este factor se denota que las personas perciben cambios en los recursos económicos y de provisión que reciben después del rompimiento de una relación de pareja.

Desde un enfoque interrelacional, una pieza importante son los cambios económicos dentro del sistema en la que se mantenía la pareja y su contexto. En caso de que sean una familia, el hogar se considera como una unidad de consumo, pues los bienes le pertenecen, por lo que cuando se deshace un matrimonio, es necesario un arreglo económico separando los bienes en dos partes (González, 2002).

El cambio económico es percibido porque surgen nuevos roles, obligaciones o responsabilidades que antes no había, y de haber un mandato que cumplir, estos pueden hacerse pesados. A la esposa se le asignan ciertos cargos que no está acostumbrada a manejar y, por otro lado, al hombre se le da la responsabilidad de una pensión que se establece de acuerdo con su capacidad de pago, salud y las necesidades de los hijos. Además de estos cambios, las consecuencias del rompimiento vienen acompañados de decisiones tomadas bajo estados de desesperación, indiferencia, odio o venganza y los arreglos se vuelven imposibles (González, 2002).

Crecimiento.

Tashiro y Freizzer, (2003) mencionan que, si se desea comprender el proceso de hacerle frente a los factores estresantes como la ruptura de pareja, además de saber qué factores mitigan la angustia, saber qué ayuda a las personas a crecer y cambiar de manera positiva después de eventos estresantes de la vida.

Algunos autores (Tedeschi, Park & Calhoun, 1998 en Tashiro & Freizzer, 2003) relacionan el crecimiento personal con el estrés, refiriéndose a la noción de que las personas pueden crecer más allá de su nivel anterior de funcionamiento psicológico en respuesta a un

evento de vida angustiante o traumático, como lo fue la ruptura amorosa; ellos argumentan que durante los periodos de crisis las personas realizan mayores cambios, incluyendo cambios positivos en la autopercepción, como sentir mayor autosuficiencia, o en las relaciones interpersonales, como mayor cercanía, en la filosofía de vida como cambios en las prioridades de la vida y empatía por los demás.

Existen diferencias entre hombres y mujeres, aquellas que no iniciaron la ruptura percibieron más consecuencias positivas de la separación que los hombres que no iniciaron, sin embargo, las iniciadoras no informaron significativamente más consecuencias positivas que los iniciadores masculinos. Además de que las mujeres reportan más crecimiento que los hombres (McMillen & Fisher, 1998; Tedeschi & Calhoun, 1996 en Tashiro & Freizzer, 2003).

La ruptura, puede traer también un renovado sentido de independencia o cambiar comportamientos y formas de pensar poco saludables. Otro beneficio es que los solteros tienen vidas sociales más activas que las personas que tienen relaciones románticas (Gerstel & Sarkisian, 2006; Klinenberg, 2012 en Tashiro & Freizzer, 2003). Por lo que, ahora el tiempo libre puede usarse para restablecer y mejorar otras relaciones que pueden haberse descuidado cuando uno estaba acoplado. Si la expareja era mala influencia en la salud psicológica de una persona, esta puede ser más feliz y mejor adaptada sin la pareja en su vida.

CAPÍTULO 3.

MÉTODO

Justificación

La disolución de la relación romántica representa una vivencia sumamente difícil para los individuos, ya que se le asocia con bajos niveles de bienestar y de satisfacción en la vida, así como un incremento en el enojo y la tristeza. El rompimiento se presenta como un proceso complejo que involucra una serie de cambios en la comunicación y el comportamiento de los miembros de la pareja, los cuales perciben la disolución de la relación como inminente y dentro de ello la incapacidad para resolver los conflictos es una constante habitual (Weisskirch & Delevi, 2013).

El proceso de conflicto termina al llevar a cabo los comportamientos que mejor se adapten a las creencias sobre el conflicto y sobre lo que la pareja realiza ante él, teniendo comportamientos dirigidos a la venganza, hacia uno mismo y hacia la pareja, los más asociados con la agudización del conflicto y la disminución de la satisfacción lo que posteriormente puede llevar a la disolución de la relación romántica (Simons, Kobielski, & Martin, 2008).

Con base en lo anterior este trabajo ayudará a conocer cómo las variables del contenido del conflicto y los factores de rompimiento están correlacionadas. Su importancia surge de la necesidad de entender el punto de encuentro entre cada uno de ellos, además saber de qué forma intervienen entre sí. De esta manera, la investigación que se genere al completar el proyecto servirá para desarrollar talleres dirigidos a parejas y familias con la finalidad de hacer intervenciones de tipo preventivo y correctivo.

Pregunta de investigación

¿Cuál es la relación entre los factores del contenido del conflicto y el rompimiento (significado, motivos consecuencias y estrategias) en las relaciones románticas por sexo?

Objetivo general

Determinar la relación que existe entre los factores del contenido del conflicto y el rompimiento (significado, motivos, consecuencias y estrategias) en las relaciones románticas por sexo.

Objetivos específicos

- Determinar la relación que existe entre los factores de contenido del conflicto y el significado del rompimiento en las relaciones románticas por sexo.
- Determinar la relación que existe entre los factores de contenido del conflicto y los motivos del rompimiento en las relaciones románticas por sexo.
- Determinar la relación que existe entre los factores de contenido del conflicto y las estrategias del rompimiento en las relaciones románticas por sexo.
- Determinar la relación que existe entre los factores de contenido del conflicto y las consecuencias del rompimiento en las relaciones románticas por sexo.

Hipótesis

a) Conceptual

Los conflictos en las relaciones románticas se refieren a interacciones diarias, en las que los integrantes de la diada tienen un contraste de opiniones. Pueden ser generados por concepciones erróneas o estereotipadas y/o conductas negativas que se repiten (Nava, 1988 en Flores, Dias y Rivera, 2004 en Verde, 2012). Por lo que, los conflictos son percibidos como una variable que disminuye la calidad de vida y la satisfacción amorosa (Flores-Galaz, Díaz-Loving y Rivera-Aragón, 2002; en Díaz-Loving, Reyes & López, 2018); así mismo, no surgen de la nada, nacen de la complejidad que está conformada por un conjunto de factores predisponentes (Meza de Luna, 2010) pudiendo derivar en el rompimiento de la relación romántica.

b) Trabajo

Los factores del contenido del conflicto se relacionan con el significado, los motivos, las estrategias y las consecuencias del rompimiento en las relaciones románticas en hombres y mujeres.

c) Estadísticas

H_0 = Los factores del contenido del conflicto y el significado del rompimiento no están relacionados entre sí

H_1 = Los factores del contenido del conflicto y el significado del rompimiento están relacionados entre sí

H_0 = Los factores del contenido del conflicto y los motivos del rompimiento no están relacionados entre sí

H_1 = Los factores del contenido del conflicto y los motivos del rompimiento están relacionados entre sí

H_0 = Los factores del contenido del conflicto y las estrategias de rompimiento no están relacionados entre sí

H_1 = Los factores del contenido del conflicto y las estrategias de rompimiento están relacionados entre sí

H_0 = Los factores del contenido del conflicto y las consecuencias del rompimiento no están relacionados entre sí

H_1 = Los factores del contenido del conflicto y las consecuencias del rompimiento están relacionados entre sí

Identificación y Definición de variables

Variable relacional → Conflicto

Definición conceptual:

Combate, lucha, pelea (usado también en sentido figurado), enfrentamiento armado, apuro, situación desgraciada y de difícil salida. En psicología, significa la coexistencia de tendencias contradictorias en el individuo, capaces de generar angustia y trastornos neuróticos; y en desuso, el momento en que la batalla es más dura y violenta (RAE, 2019).

El conflicto define al conjunto de dos o más hipotéticas situaciones que son excluyentes, es decir que no pueden darse en forma simultánea. Por lo tanto, cuando surge un conflicto, se produce un enfrentamiento, pelea, lucha o discusión, donde una de las partes intervinientes intenta imponerse a la otra (Pérez & Gardey, 2008).

Definición operacional:

Se medirá a través de la puntuación obtenida en la **Escala de Contenido de Conflicto**, versión corta de 66 reactivos (Rivera, Díaz Loving & Cruz, 2004).

Factores del contenido del conflicto → Familia política, familia de origen, sexualidad, adicciones, educación de los hijos, ideología/intereses, actividades de pareja, actividades propias, desconfianza, religión, dinero/irresponsabilidad, celos, orden/responsabilidad, personalidad.

Variable relacional → Rompimiento

Definición conceptual

El rompimiento de cualquier relación es el alejamiento físico y emocional de la pareja, o bien, el fracaso o el final de la relación, es decir, el rompimiento del vínculo en todos los niveles (Díaz-Loving & Sánchez, 2002).

Definición operacional:

Se medirá a través de la puntuación obtenida en el **Inventario Multidimensional del Rompimiento de la Relación Romántica** (Rivera et al., en prensa).

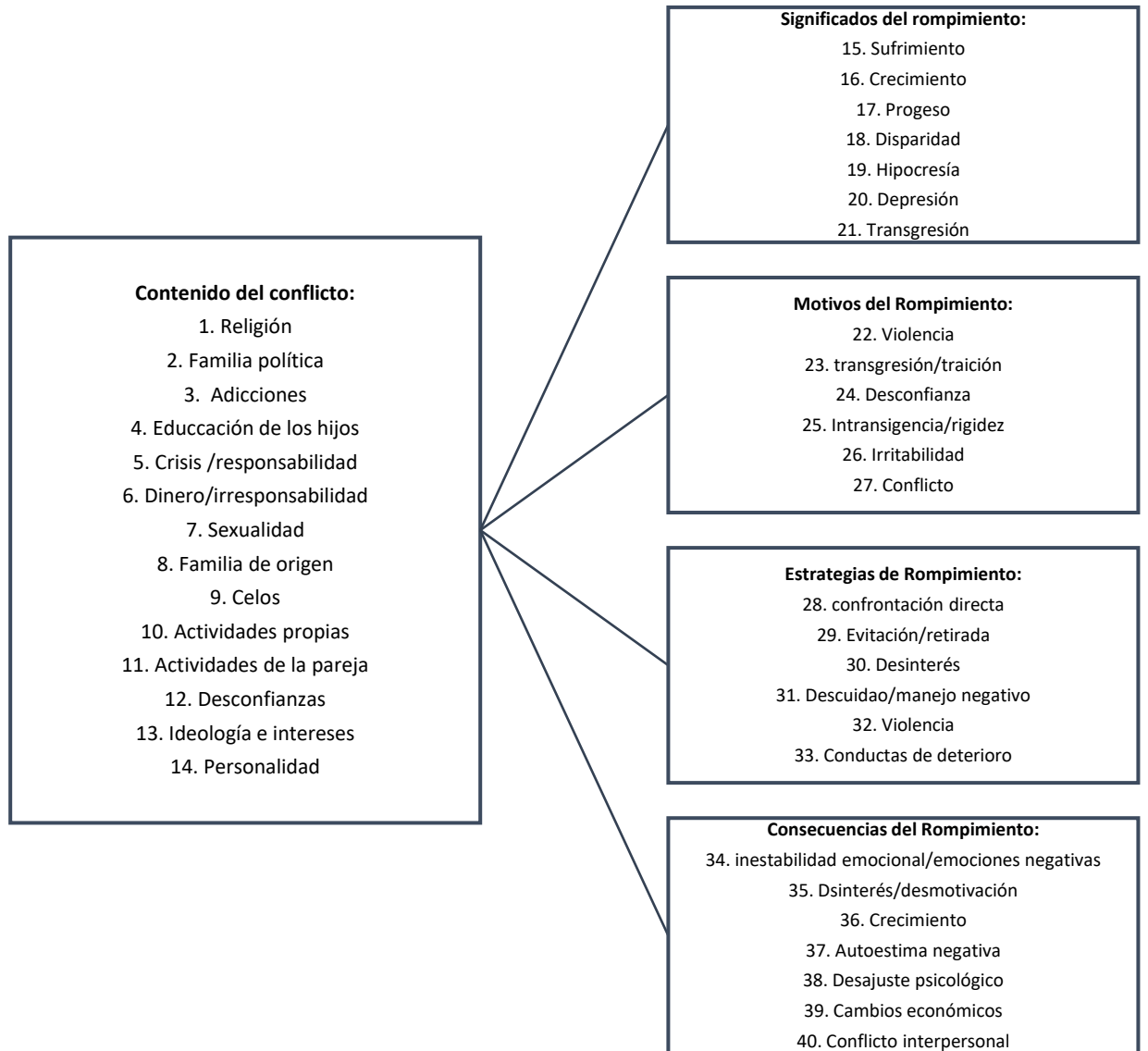
Subescalas del rompimiento → Significado, Motivos, Estrategias, Consecuencias.

Diseño

No experimental, transversal, de campo ya que el propósito es establecer diferencias entre los dos grupos que componen a la población y las relaciones entre las variables más importantes. En este caso es rastrear si hay relación entre los componentes del conflicto que tienen las parejas en una relación romántica y el rompimiento de estas parejas.

Tipo de estudio

Correlacional bivariado debido a que se relacionan los factores del contenido del conflicto con las subescalas del rompimiento. Se mide cada variable presuntamente relacionada, después se mide y analiza dicha correlación. Estas relaciones quedan de la siguiente manera:



Muestra

A partir de un muestreo no probabilístico accidental, se obtuvo una muestra de 377 personas voluntarias, de las cuales 180 (47%) fueron hombres y 197 (53%) fueron mujeres. El tiempo de relación que manifiestan los participantes, la media fue de 112.16 meses (D.E.=131.11), ya que hubo un rango de un mes hasta de 60 años. Las demás variables se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1.
Características socio demográficas de los participantes

	Total (n=377)	Hombres (n=180)	Mujeres (n=197)
Edad	18-75 años (<i>M</i> =37.11, <i>D.E.</i> =14.21)	18-75 años (<i>M</i> =37.81, <i>D.E.</i> =14.96)	18-67 años (<i>M</i> =36.47, <i>D.E.</i> =13.50)
¿Hace cuánto experimentó el último rompimiento de una relación?	1 mes a 60 años (<i>M</i> =87.34, <i>D.E.</i> =113.28)	1 mes a 42 años (<i>M</i> =1.96, <i>D.E.</i> =.938)	1 mes a 60 años (<i>M</i> =85.68, <i>D.E.</i> =115.85)
Tipo de relación			
.00	13 (3.4%)	5 (2.8%)	8 (4.1%)
Noviazgo	117 (31.0%)	62 (34.4%)	55 (27.9%)
Unión libre	106 (28.1%)	52 (28.9%)	54 (27.4%)
Casado	130 (34.5%)	56 (31.1%)	74 (37.6%)
Vuelto a casar o juntar	11 (2.9%)	5 (2.8%)	6 (3.0%)
Total	377 (100%)	180 (47.7%)	197 (52.2%)
¿Cuánto tiempo lleva en su relación de pareja?	00 a 60 años (<i>M</i> =112.16, <i>D.E.</i> =131.11)	00 a 55 años (<i>M</i> =112.80, <i>D.E.</i> =132.81)	1 mes a 60 años (<i>M</i> =111.58, <i>D.E.</i> =129.87)

Instrumentos de medición

1. Instrumento para medir áreas del conflicto

Se aplicó la Escala del Contenido del Conflicto (ver Anexo 1), a esta escala le realizaron un Análisis Factorial de componentes principales con rotación ortogonal (varimax) de la Escala de Conflicto, para ver cómo se comportaban los reactivos. El análisis arrojó 14 factores con valores propios mayores a 1, que explican el 66.10% de la varianza. La versión corta consta de 66 reactivos (Rivera, Díaz Loving & Cruz, 2004) (ver Tabla 2).

Tabla 2.
Definiciones de las áreas de conflicto

Área	Definición
Educación de los Hijos	Incluye aspectos como el trato hacia los hijos, forma en que se les disciplina y el tiempo que se pasa con ellos.
Ideología/Intereses	Habla de que los problemas con la pareja se presentan cuando se sostienen puntos de vista divergentes, cuando los gustos e intereses de cada quien son diferentes, y por lo tanto es difícil tomar decisiones y llegar a un acuerdo.
Actividades de la Pareja	Señala lo que la pareja hace, el tiempo que dedica a sus actividades, por lo que se percibe que no pone atención suficiente a la pareja ni a la relación.
Actividades Propias	Enfatiza las actividades que se realizan, el tiempo que se les dedica y que ocasiona que no se tenga tiempo para la pareja, así mismo incluye el que se prefiere estar en otro lado o hacer otras cosas que estar con la pareja.
Desconfianza	incluye mentiras de parte de uno mismo y de la pareja, la falta de confianza, y el que los miembros de la pareja no se platican tanto sobre lo que hacen como a su pareja les gustaría.
Relaciones con la Familia Política	influencia que ejercen sobre la pareja, en la intervención en la relación y en la convivencia que hay que tener con la familia de la pareja.
Religión	Abarca las creencias religiosas y la forma de vivir la religión que cada miembro de la pareja considera adecuadas.
Personalidad	Problemas que surgen debido al carácter y forma de ser de cada uno.
Sexualidad	Señala el conflicto que aparece respecto a la frecuencia e interés que se tiene en las relaciones sexuales.
Dinero/ Irresponsabilidad	Señala las diferencias causadas por el gasto y distribución del dinero, que se relacionan con la falta de responsabilidad de la pareja.
Celos	Se refiere a las discusiones que surgen cuando cualquiera de los dos miembros de la pareja platica o salen con personas del sexo opuesto.
Adicciones	Abarca el que uno mismo o la pareja fume o tome.
Orden / Responsabilidad,	Conjunta el hecho de que la pareja sea, o bien muy desordenada, o exageradamente ordenada e irresponsable.
Familia de Origen	Se refiere a las discusiones que surgen porque la familia propia trata de influir o intervenir en la relación, y por el hecho de que es necesario realizar visitas a los padres.

Confiabilidad

Para conocer la consistencia interna de la escala se aplicó el Alpha de Cronbach, obteniéndose un valor total de $\alpha = .86$ (ver Tabla 3).

Tabla 3.
Consistencia Interna de cada factor

Áreas de conflicto	ALPHA
1. Educación de los Hijos	.9193
2. Ideología/Intereses	.8683
3. Actividades de la Pareja	.8271
4. Actividades Propias	.8497
5. Desconfianza	.7988
6. Relaciones con la Familia Política	.7405
7. Religión	.8410
8. Personalidad	.8290
9. Sexualidad	.8298
10. Dinero / Irresponsabilidad	.7491
11. Celos	.7275
12. Adicciones	.7586
13. Orden / Responsabilidad	.7137
14. Familia de Origen	.7427

2. Instrumento de medición para la variable rompimiento

Se empleó el Inventario Multidimensional de Rompimiento de la Relación Romántica (ver Anexo 2), que está constituido por cuatro subescalas: Significado, Motivos, Estrategias y Consecuencias (Rivera et al., en prensa).

a) *Subescala de Significado del Rompimiento de la Relación Romántica*

La subescala está constituida por 39 reactivos con peso factorial mayor o igual a .40, distribuidos en 7 factores con valor propio mayor a 1, que explicaron el 57.57% de la varianza total. En cuanto a la consistencia interna, la escala total tiene un alfa de Cronbach de .940. En la tabla 4 se pueden observar las definiciones y los coeficientes de consistencia interna (alfa de Cronbach) de cada factor.

Tabla 4***Definición de los factores de la Subescala de Significado del Rompimiento de la Relación Romántica.***

Núm.	Nombre	Definición	α
1	Depresión	El rompimiento de una relación de pareja es visto como la suma de síntomas que generan pensamientos y, sentimientos negativos sobre sí mismo, sobre el mundo y sobre el futuro de quien está inmerso en este fenómeno, es decir, se percibe como un proceso depresivo.	.91
2	Sufrimiento	Este factor indica que el rompimiento de una relación de pareja se percibe como un proceso doloroso o que genera algún desgaste psicológico en las personas inmersas en este fenómeno.	.89
3	Disparidad	El rompimiento de una relación de pareja es percibido como la diferencia que existe entre las personas involucradas en esa relación, es decir, como el conflicto generado por los desacuerdos entre los involucrados.	.84
4	Transgresión	En este factor se describe al rompimiento de una relación de pareja como el encubrimiento u ocultamiento del quebrantamiento de una norma establecida dentro de la convivencia diaria de la relación.	.79
5	Hipocresía	Este factor denota al rompimiento de una relación de pareja como el deseo de esconder ante la otra persona los verdaderos pensamientos o sentimientos que surgen tras el objetivo atender los intereses propios dentro de la relación.	.78
6	Crecimiento	El rompimiento de una relación de pareja es percibido como la oportunidad de adquirir sentimientos de fortaleza y seguridad en sí mismo para enfrentar las circunstancias posteriores a dicho evento.	.62
7	Progreso	En este factor se describe al rompimiento de una relación de pareja como un cambio positivo en la vida de las personas después de vivir una relación tóxica o poco sana.	.53

b) Subescala de Motivos del Rompimiento de la Relación Romántica

La subescala cuenta con 26 reactivos con peso factorial mayor o igual a .50, distribuidos en 7 factores con valor propio mayor a 1, que explicaron el 60.97% de la varianza total. En cuanto a la consistencia interna, la escala total tiene un alfa de Cronbach de .905. En la Tabla 5 se pueden observar las definiciones y los coeficientes de consistencia interna (alfa de Cronbach) de cada factor.

Tabla 5

Definición de los factores de la Subescala de Motivos del Rompimiento de la Relación Romántica

Núm.	Nombre	Definición	α
1	Desconfianza	El rompimiento de una relación de pareja se genera a causa del constante sentimiento de inseguridad que genera la lealtad del otro hacia la relación, es decir, al pensamiento recurrente de que la relación se basa en artimañas y manipulación.	.82
2	Transgresión/traición	Este factor se refiere al quebrantamiento del convenio o de los acuerdos, implícitos o explícitos, generados al inicio de la relación como motivo para romper o terminar dicho vínculo.	.83
3	Conflicto	El rompimiento de una relación de pareja se genera a causa de la discrepancia que existe entre los intereses, ideas, valores o creencias de las personas involucradas en la relación.	.79
4	Violencia	Este factor denota que el rompimiento de una relación de pareja se da por la presencia de conductas que tienen el potencial de generar algún daño en la pareja, es decir, por conductas violentas.	.76
5	Intransigencia/ rigidez	El rompimiento de una relación de pareja es generado por la rigidez que muestra una de las personas involucradas en el vínculo, sin prestar atención a las necesidades e ideas del otro.	.78
6	Irritabilidad	El rompimiento de una relación de pareja es generado a causa de reaccionar exagerada y alteradamente ante un cambio, percibido como negativo, en la pareja o en la relación.	.67

c) Subescala de Estrategias del Rompimiento de la Relación Romántica

La subescala está constituida por 26 reactivos con peso factorial mayor o igual a .40, distribuidos en 6 factores con valor propio mayor a 1, que explicaron el 59.64% de la varianza total. En cuanto a la consistencia interna, la escala total tiene un alfa de Cronbach de .905. En la Tabla 6 se pueden observar las definiciones y los coeficientes de consistencia interna (alfa de Cronbach) de cada factor.

Tabla 6

Definición de los factores de la Subescala de Estrategias de Rompimiento de la Relación Romántica

Núm.	Nombre	Definición	α
1	Evitación/retirada	Este factor hace referencia a las acciones que se realizan para evitar el contacto con la otra persona, y con ello, dar indicios del deseo de no continuar en esa relación de pareja.	.91
2	Descuido/ manejo negativo	El rompimiento de una relación de pareja se realiza a través de conductas que denotan la ausencia de sensibilidad hacia los sentimientos de la otra persona.	.90
3	Conductas de deterioro	Este factor denota el uso de algunas conductas que generan que la relación entre en declive; por lo tanto, el rompimiento va generándose gradualmente.	.82
4	Desinterés	En este factor se encuentran las conductas que denotan la falta de compromiso hacia la relación y hacia la otra persona, lo que desemboca en la disolución de dicha relación de pareja.	.80
5	Violencia	El rompimiento de la relación de pareja se da por conductas que tienen el potencial de generar algún daño en la otra persona, sobre todo a nivel psicológico.	.82
6	Confrontación directa	Esta estrategia de rompimiento se centra en las acciones de expresar, abierta y honestamente, el deseo y las razones de terminar la relación.	.75

d) Subescala de Consecuencias del Rompimiento de la Relación Romántica

La subescala cuenta con 42 reactivos con peso factorial mayor o igual a .40, distribuidos en 7 factores con valor propio mayor a 1, que explicaron el 59.87% de la varianza total. En cuanto a la consistencia interna, la escala total tiene un alfa de Cronbach de .905. En la Tabla 7 se pueden observar las definiciones y los coeficientes de consistencia interna (alfa de Cronbach) de cada factor.

Tabla 7***Definición de los factores de la Subescala de Consecuencias del Rompimiento de la Relación Romántica***

Núm.	Nombre	Definición	α
1	Conflicto interpersonal	En este factor se denota el efecto que tiene el rompimiento de una relación de pareja para poder desarrollar relaciones interpersonales, de manera adecuada, posteriores al evento.	.92
2	Inestabilidad emocional/ emociones negativas	El factor hace énfasis en los cambios, constantes y repentinos, que se generan en el estado emocional de las personas después del rompimiento de una relación de pareja, con orientación a percibir las emociones negativas, predominantemente.	.89
3	Desajuste psicológico	El rompimiento de una relación de pareja, vivido como un evento estresante, puede quebrar los pensamientos positivos preexistentes sobre uno mismo o sobre el mundo, o bien, confirmar los negativos.	.90
4	Autoestima negativa	El rompimiento de una relación de pareja genera pensamientos negativos sobre sí mismo y el propio futuro, lo que genera sentimientos de miedo e incertidumbre.	.71
5	Desinterés/ Desmotivación	Este factor hace alusión a la pérdida de interés en sí mismo y hacia el entorno, es decir, de mantener contacto con los otros, que surge como consecuencia del rompimiento de una relación de pareja.	.76
6	Cambios económicos	En este factor se denota que las personas perciben cambios en los recursos económicos y de provisión que reciben después del rompimiento de una relación de pareja.	.76
7	Crecimiento	La gente puede crecer después de un nivel previo de funcionamiento psicológico en respuesta a un evento estresante, como llega a ser considerado el rompimiento de una relación de pareja.	.65

Procedimiento

Los instrumentos fueron aplicados en diversos espacios públicos como centros comerciales, hogares, parques y centros recreativos, por personal previamente capacitado. Se solicitó a las personas que respondieran su acuerdo para colaborar de manera voluntaria y se garantizó la confidencialidad y anonimato de la información. El promedio de tiempo que emplean las personas para responder el cuestionario es de aproximadamente una hora y al finalizar, los aplicadores agradecieron la participación.

CAPÍTULO 4.

RESULTADOS

Para obtener los resultados se utilizó el programa SPSS, versión 20. Inicialmente se obtuvieron los análisis descriptivos de las escalas aplicadas con la finalidad de conocer la distribución de cada uno de los factores que las componen y posteriormente se obtuvo la correlación producto-momento de Pearson para conocer la relación entre los factores del contenido de conflicto y las subescalas del rompimiento.

1. Conflicto y Significado de rompimiento

Análisis descriptivo del Significado de rompimiento

En los resultados obtenidos dentro de los 7 factores evaluados que representan los significados atribuidos a este. El significado principal otorgado al vivir un rompimiento amoroso es el sufrimiento, percibiéndolo como un proceso doloroso y desgastante psicológicamente. En contraste, los dos factores adjudicados a la disolución de un amorío son el crecimiento y el progreso, esto implica que, una vez superado el dolor, dicho evento se puede percibir de manera positiva, otorgando la oportunidad de adquirir aprendizajes y fortalezas para nuevas experiencias (ver Tabla 8).

Tabla 8.
Análisis Descriptivo de los factores de la subescala del Significado de rompimiento.

Factores	N	Rango		Media	Desviación
		Mínimo	Máximo		Estándar
Sufrimiento	377	1.00	5.00	3.0236	1.06477
Crecimiento	377	1.00	5.00	2.9646	1.05434
Progreso	377	1.00	5.00	2.9496	.93532
Disparidad	377	1.00	5.00	2.9248	1.05736
Hipocresía	377	1.00	5.00	2.9151	1.27134
Depresión	377	1.00	5.00	2.9058	1.03597
Transgresión	377	1.00	5.00	2.8656	1.29291

Correlaciones entre el Contenido del Conflicto y el Significado de Rompimiento

Para algunas personas la religión es un motivo de conflicto pues significa depresión y sufrimiento cuando se piensa en el rompimiento, esto puede explicarse desde el punto en el que hay expectativas que se le deben a la religión, como por ejemplo que un matrimonio debe mantenerse unido hasta que la muerte los separe, o que las parejas han fracasado en el momento de defender su relación aun poniendo de todo su esfuerzo fallando a la religión profesada. Esto causa depresión y sufrimiento en las personas, pues bien sabemos que la religión es una ley que rige a los hombres y ella es perfecta, y por eso mismo debe funcionar, si no pasa así es que la persona ha fallado.

Un rompimiento de pareja es causa de sufrimiento para todas las diadas románticas, cuando hay hijos de por medio, los padres pueden anticipar sufrimiento sobre los cambios o modificaciones que habrá sobre la educación de los hijos. Pudiendo crear un grave conflicto en la pareja cuando no se han tenido claras las decisiones a tomar, involucrando en esto a la familia; y la separación de los padres provoca el distanciamiento entre todos los miembros de ella, generando así una clase de sufrimiento en los hijos, ya que ellos formarán parte de las consecuencias de esta decisión.

Actividades de pareja puede verse como una transgresión ya que la pareja prometió estar mucho tiempo junta, y en el momento de la separación se transgredió esa promesa. Es notable también cuando uno de los miembros de la diada es demasiado celoso la pareja se siente transgredida al ser extremadamente controlada, vigilada y que desconfían de ella. Los celos y las actividades de pareja están estrechamente relacionados porque cualquier movimiento que decida realizar el compañero en su libre albedrío, su pareja lo verá como una falta a las reglas de la relación. Tanto el celoso como el controlado. La pareja insegura mantiene muy arraigados los hechos de que su pareja le pertenece y por lo tanto el que realice acciones que no le gusten le hará sentir transgredido y viceversa.

Para muchos la familia de origen representa un conflicto ya que, por los aprendizajes adquiridos aquí, la relación no pudo crecer como se esperaba, ni se logró realizar esa identidad de pareja que ambos debían construir con sus propias reglas. La desconfianza puede adquirir un mayor peso cuando en la pareja uno de los dos progresa y el otro no, creando así un ambiente en el que no se cree del todo en la persona (ver Tabla 9).

Tabla 9***Correlaciones entre el contenido del Conflicto y el Significado de Rompimiento***

	Depresión	Sufrimiento	Disparidad	Transgresión	Hipocresía	Crecimiento	Progreso
Educación de los Hijos	-.067	-.141**	-.030	-.006	-.034	.012	.004
Ideología/Intereses	-.033	-.068	.045	.034	-.052	-.044	-.082
Actividades de Pareja	.035	.041	.086	.109*	.050	-.030	-.026
Actividades Propias	-.034	-.084	.045	.074	.007	-.060	-.037
Desconfianza	.011	-.022	.054	.044	.021	-.097	-.108*
Familia Política	-.088	-.073	-.012	.007	-.019	-.006	.022
Religión	-.129*	-.112*	-.021	-.038	-.012	-.033	-.043
Personalidad	.014	-.012	.056	.062	.047	-.009	-.011
Sexualidad	-.044	-.079	.015	.074	.025	-.059	-.054
Dinero/Irresponsabilidad	-.032	-.039	.026	.066	.011	-.022	-.043
Celos	.049	.032	.101	.126*	.070	-.078	-.088
Adicciones	.006	-.054	-.030	.005	.037	-.009	-.012
Orden/Responsabilidad	-.078	-.042	.021	.062	-.013	-.038	-.043
Familia de Origen	-.033	-.049	.011	.063	.077	-.114*	-.074

** $p \leq .01$ * $p \leq .05$

2. Conflicto y Motivos de Rompimiento

Análisis Descriptivo del contenido del conflicto

En los resultados obtenidos dentro de los 6 factores evaluados, la violencia, es el principal motivo de rompimiento. Las investigaciones (Cienfuegos, 2010) muestran que la violencia ha incrementado de forma exponencial en las relaciones cercanas. Este constructo, como motivo de rompimiento se ha visto de manera recurrente en los últimos años, si bien no se ha encontrado necesariamente la violencia severa, la violencia psicológica es un factor que ha llevado a las parejas a separarse. Como factor siguiente más importante está la transgresión, generada por parte de uno de los miembros del dúo, refiriéndose más específicamente al quebrantamiento de los acuerdos implícitos o explícitos en el inicio de la relación romántica dando lugar a un sentimiento de traición por parte de la pareja. El tercer factor más significativo vinculado al rompimiento de la pareja es la desconfianza. La desconfianza es vista como un constante sentimiento de inseguridad que parte de la incondicionalidad del otro en la relación, generando intriga y dudas relacionadas a sentimientos o acciones viles por parte del compañero, como la manipulación y las tretas.

Como se puede observar entre el marco teórico y la información que obtuvimos del estudio realizado, se pueden relacionar directamente los tres factores principales que tenemos como motivos de rompimiento, concluyendo que el rompimiento de una relación amorosa inicia con actitudes de violencia hacia la pareja ya sea psicológica o física, engrandeciéndose cada vez más hasta generar desconfianza en el otro, pudiendo dar lugar a la traición. La desconfianza puede estar antes, durante o después de cualquiera de estos factores, ya que sin ella no puede haber respeto ni fidelidad (ver Tabla 10).

En cuanto a los motivos de rompimiento en las relaciones cercanas en adultos, se observa que, de una muestra de 377 personas, se encuentra que el motivo con la media más alta, por el cual las personas terminan una relación fue la violencia, seguida de la traición en segundo lugar, y la desconfianza en tercer lugar (ver Tabla 10). Como se puede ver los resultados muestran que todos los motivos son negativos, y están más vinculados a los procesos de interacción de una relación, más que a lo concerniente al individuo.

Tabla 10
Motivos de rompimiento

Factores	N	Rango		Media	Desviación estándar
		Mínimo	Máximo		
Violencia	377	1.00	5.00	4.5570	.92544
Transgresión/traición	377	1.00	5.00	4.3305	.81941
Desconfianza	377	1.00	5.00	4.1397	.78978
Intransigencia/rigidez	377	1.00	5.00	3.7851	1.03918
Irritabilidad	377	1.00	5.00	3.5747	.94957
Conflicto	377	1.00	5.00	3.5602	.87823

Correlaciones entre el Conflicto y los Motivos de Rompimiento

Los conflictos más comunes se dan en el área de la intimidad física, más específicamente, en la sexualidad de la pareja. Cuando una pareja no vive esa sexualidad plenamente y no tienen la confianza suficiente entre ellos para hablarlo, surge un fuerte motivo de rompimiento, ya que el ámbito sexual es uno de los pilares clave que sostiene una relación romántica, sin mencionar el segundo pilar que es la confianza. Y es aún mayor un motivo de conflicto desde la sexualidad desligando enfrentamientos violentos, ya sea psíquicos, fisiológicos, verbales o emocionales. Logrando así trasgredir a la pareja.

En las adicciones siempre se corre el riesgo de que algo no vaya bien, porque son una dependencia, son sustancias que controlan a la persona y ésta no puede actuar claramente porque no puede hacerlo. Está de más decir que mantener una relación cuando existe este encadenamiento a las sustancias nocivas no es buena idea; la adicción se volverá su tercer integrante en la relación amorosa, pero tendrá demasiadas consecuencias negativas como la violencia, infidelidad, riesgos, entre otros. Continuamente se verán transgredidas las reglas personales y de la relación de la persona no adicta.

El conflicto está presente en la ideología, las actividades propias, desconfianzas, personalidad, celos y familia de origen y cada uno de estos es un motivo fuerte para considerar diluir una relación amorosa.

La intransigencia se puede experimentar cuando la familia política del compañero no respeta las reglas de la relación (ver Tabla 11).

Tabla 11.
Correlaciones entre el Conflicto y los Motivos de Rompimiento

	Desconfianza	Transgresión/ Traición	Conflicto	Violencia	Intransigencia	Irritabilidad
Educación de los Hijos	.054	.084	-.087	.062	.098	-.032
Ideología/Intereses	.036	.022	-.126*	.040	-.004	-.011
Actividades de Pareja	.039	.038	-.085	.027	.067	.016
Actividades Propias	-.005	-.018	-.109*	.010	-.076	-.071
Desconfianza	-.033	-.030	-.118*	-.054	-.010	-.039
Familia Política	.070	.097	-.052	.059	.138**	.031
Religión	-.044	.036	-.073	-.026	.049	-.057
Personalidad	-.024	-.015	-.117*	-.062	.024	-.039
Sexualidad	.118*	.100	-.049	.128*	.103*	.050
Dinero/ Irresponsabilidad	.057	.067	-.064	.049	.112*	.045
Celos	-.052	-.030	-.127*	-.050	-.005	-.040
Adicciones	.083	.117*	-.026	.088	.111*	.052
Orden/Responsabilidad	.085	.089	-.076	.071	.092	.027
Familia de Origen	.006	-.046	-.136**	-.001	-.021	-.044

** $p \leq .01$ * $p \leq .05$

3. Conflicto y Estrategias de Rompimiento

Análisis descriptivo de las estrategias de rompimiento

En cuanto a las estrategias de rompimiento en las relaciones cercanas en adultos, se observa que, de una muestra de 377 personas, se encuentra que la estrategia con la media más alta, la cual las personas utilizan para terminar una relación es la confrontación directa, seguida de la evitación o retirada en segundo lugar, y el desinterés en tercer lugar (ver Tabla 12). Como se puede ver los resultados muestran que todas las estrategias son de carácter determinante, y mayormente vinculadas a un proceso voluntario y de interés, que a uno no voluntario.

Tabla 12
Estrategias de rompimiento

Factores	N	Rango Mínimo	Rango Máximo	Media	Desviación estándar
Confrontación directa	377	1.00	5.00	3.4810	.99035
Evitación/retirada	377	1.00	5.00	3.2570	1.06204
Desinterés	377	1.00	5.00	2.9252	1.11824
Descuido/manejo negativo	377	1.00	5.00	2.8087	1.06312
Violencia	377	1.00	5.00	2.2568	.95998
Conductas de deterioro	377	1.00	5.00	1.9676	.84734

Correlaciones entre el Conflicto y las Estrategias de Rompimiento

A pesar de que todos los factores de las estrategias de rompimiento sostienen tipos de relación entre sí, ya que tienen que ver con un impacto o una connotación negativa, existe diferencia entre las medias más altas y las más bajas. Los primeros tres factores, que son los más frecuentes: confrontación directa, evitación/retirada, y desinterés; son afines a conductas determinantes, donde ya está tomada una decisión y se actúa conforme a ella. A diferencia

de las tres estrategias restantes, las cuales implican conductas que de alguna manera siguen manteniendo la relación hasta llegar al punto en el cual alguna de las dos partes decida romperla; o como nos dice la teoría, que hay veces en las que ni siquiera se dan cuenta de que la relación romántica va dirigida a su disolución.

En los conflictos los cuales se presentan por las ideologías e intereses, actividades propias y de la pareja, la desconfianza, la personalidad, y el dinero/irresponsabilidad; las estrategias más utilizadas son la evitación/retirada. Esto puede deberse a que es preferible huir del conflicto a enfrentarlo y poder llegar a una solución, ya sea por las creencias de que sería imposible hablar con mi pareja porque siempre terminamos en discusión, etc. Pero siempre se decidirá cualquier cosa antes que encarar el problema.

Al entrar en conflicto en alguno de estos ámbitos, como los son las Ideologías, actividades de pareja, actividades propias, desconfianza, personalidad, dinero/irresponsabilidad, familia política, sexualidad y orden/responsabilidad; la mayoría de la gente lo asocia con un descuido o manejo negativo de la relación en el que pudieron haberse sentado a conversar o solucionar los problemas en lugar de manejarlos erróneamente logrando así empeorar la situación y generando un círculo de conductas negativas que no permiten el buen manejo de conflicto, y generando así el descuido de la pareja y la relación.

En todos los factores de conflicto se utilizan sin excepción el deterioro y la violencia en las estrategias de ruptura romántica. Esto puede ser consciente o inconsciente, de tal manera que, por ser y significar el rompimiento amoroso, las personas son vulnerables emocionalmente ante estímulos no precisamente graves pero que ellos les dan un peso muy significativo por el contexto en el que están. Cuando se usa intencionalmente, por lo regular es por un deseo de venganza, si la persona no quería terminar la relación y fue obligado a separarse, éste hará lo que pueda para causarle un dolor similar al que él sufrió.

El desinterés, es una forma de desapego utilizada para finalizar la relación romántica, referente a los conflictos que tengan que ver con las ideologías o intereses, las actividades de pareja o propias, desconfianza, personalidad, dinero e irresponsabilidad, la familia política, la personalidad, sexualidad y adicciones. Ya no se tiene disposición o energía para trabajar con lo que esté pasando en su relación; se muestra una total falta de carencia de interés, mostrando un desentendimiento hacia ella.

Al parecer estos resultados arrojan que las personas prefieren la confrontación directa para terminar su relación de pareja cuando hay hijos de por medio, o cuando los conflictos son por las distintas personalidades de cada uno. Esto quizá sea porque se le quiere evitar el sufrimiento a la demás familia, principalmente a los hijos, por lo que ser más determinados evita el sufrimiento. Respecto a los conflictos derivados de la personalidad, debido a las incompatibilidades o disgustos por la forma de ser del compañero amado, uno de los dos puede tomar la decisión e iniciar la ruptura utilizando la confrontación directa como estrategia para hacerlo (ver Tabla 13).

Tabla 13.
Correlaciones entre el Conflicto y las Estrategias de Rompimiento

	Evitación/ Retirada	Descuido/ Manejo Negativo	Deterioro	Desinterés	Violencia	Confrontamiento Directo
Educación de los Hijos	-.024	-.025	-.185**	.042	-.148**	.105*
Ideología/Intereses	-.131*	-.160**	-.144**	-.158**	-.225**	-.054
Actividades de Pareja	-.152**	-.175**	-.173**	-.157**	-.201**	-.076
Actividades Propias	-.107*	-.107*	-.146**	-.125*	-.145**	.009
Desconfianza	-.144**	-.151**	-.193**	-.172**	-.209**	-.047
Familia Polítca	-.092	-.117*	-.141**	-.113*	-.178**	.037
Religión	-.051	-.006	-.113*	-.046	-.121*	.037
Personalidad	-.162**	-.193**	-.139**	-.200**	-.225**	-.103*
Sexualidad	-.054	-.120*	-.187**	-.133**	-.208**	.092
Dinero/Irresponsabilidad	-.111*	-.153**	-.175**	-.100	-.227**	.008
Celos	-.090	-.049	-.132*	-.082	-.114*	.009
Adicciones	.009	-.098	-.149**	-.107*	-.133**	.074
Orden/Responsabilidad	-.080	-.124*	-.175**	-.084	-.161**	.020
Familia de Origen	-.043	-.039	-.143**	-.010	-.135**	.055

** $p \leq .01$ * $p \leq .05$

4. Conflicto y consecuencias de Rompimiento

Análisis descriptivo de las consecuencias de rompimiento

En la tabla 14 se puede observar que la inestabilidad emocional es la principal consecuencia de rompimiento, ya que presenta la media más alta, pudiendo derivar del conjunto de emociones intensas emociones que se originan al terminar la relación, desestabilizando por completo a la persona. La media que ocupa el segundo lugar es el desinterés y la desmotivación, una razón que la provoca es el simple hecho de perder a la persona amada; finalmente el crecimiento es la media que está en tercer lugar, ya que una vez cruzando las etapas de duelo y sanación o razonamiento, se puede resignificar la “pérdida” de la persona o el termino de esa relación para un crecimiento personal (ver Tabla 14).

Tabla 14
Consecuencias del rompimiento

Factores	N	Rango Mínimo	Rango Máximo	Media	Desviación Estándar
Inestabilidad emocional/emociones negativas	377	1.00	5.00	3.1968	.86134
Desinterés/desmotivación	377	1.00	5.00	3.0566	1.00194
Crecimiento	377	1.00	5.00	3.0053	.81612
Autoestima negativa	377	1.00	5.00	2.9755	.88382
Desajuste psicológico	377	1.00	5.00	2.9243	.96136
Cambios económicos	377	1.00	5.00	2.4730	.98178
Conflicto interpersonal	377	1.00	5.00	2.6488	1.19847

En las correlaciones entre el conflicto y las consecuencias del rompimiento, la mayoría de ellas están significativamente vinculados. Tales como, el conflicto interpersonal sesgando las actividades propias; la inestabilidad o las emociones negativas sesgando las

adicciones; los cambios económicos sin vincular el conflicto de celos; y el desinterés o desmotivación discriminando de igual manera los celos, pero también las adicciones.

Esta gran cantidad de relaciones suceden porque las consecuencias de la ruptura de pareja son en donde más entra en conflicto la persona con ella misma y con la misma relación. El rompimiento afecta todos los ámbitos de cada integrante de la diada, lo cual genera mucha presión. Las personas entran en conflicto respecto a las demás personas, mantienen un desequilibrio emocional importante, al igual que un desinterés o desmotivación en las actividades propias, sexualidad. Las personas perciben conflictos desde los cambios económicos en la educación de los hijos, la administración del dinero y la responsabilidad sobre este, y si es el caso, particularmente se gasta el dinero para mantener adicciones. Los conflictos en las actividades de pareja, desconfianza, familia, política, religión, celos, organización traen como consecuencia en el rompimiento una autoestima negativa que generará todo el desajuste psicológico posterior a ella.

A pesar de los conflictos entre la ideología e intereses, las actividades propias, la religión y los celos, en las consecuencias del rompimiento romántico, se puede generar un crecimiento en esos ámbitos. Preocupándose cada vez más la persona por sí misma, dedicándose el tiempo que le dedicaba a la relación; se acercan o sostienen en su religión y sus intereses cambian, ya no están en función del vínculo que mantenían, reforzando su propia seguridad al no estar en contacto con situaciones que les generen inquietud como lo son los celos, pero sobre todo porque están construyendo una nueva etapa (ver Tabla 15).

Tabla 15.
Correlaciones entre el Conflicto y las Consecuencias del Rompimiento

	Inestabilidad						
	Conflicto Interpersonal	emocional/Emociones negativas	Desajuste psicológico	Autoestima negativa	Desinterés/ Desmotivación	Cambios económicos	Crecimiento
Educación de los Hijos	-.245**	-.155**	-.133**	-.076	-.147**	-.433**	-.033
Ideología/Intereses	-.126*	-.169**	-.109*	-.080	-.154**	-.280**	-.110*
Actividades de Pareja	-.155**	-.236**	-.222**	-.218**	-.243**	-.251**	-.068
Actividades Propias	-.085	-.158**	-.092	-.028	-.104*	-.168**	-.108*
Desconfianza	-.133**	-.200**	-.118*	-.129*	-.149**	-.131*	-.067
Familia Política	-.223**	-.154**	-.165**	-.108*	-.223**	-.406**	-.026
Religión	-.113*	-.154**	-.176**	-.143**	-.115*	-.176**	-.110*
Personalidad	-.141**	-.180**	-.122*	-.069	-.156**	-.244**	-.082
Sexualidad	-.182**	-.123*	-.106*	-.065	-.147**	-.296**	-.076
Dinero/Irresponsabilidad	-.184**	-.163**	-.076	.025	-.148**	-.385**	-.028
Celos	-.146**	-.143**	-.112*	-.133**	-.096	-.092	-.107*
Adicciones	-.166**	-.057	-.029	.035	-.024	-.196**	-.006
Orden/Responsabilidad	-.270**	-.180**	-.204**	-.121*	-.198**	-.309**	-.029
Familia de Origen	-.174**	-.152**	-.183**	-.117*	-.150**	-.241**	-.022

** $p \leq .01$ * $p \leq .05$

CAPÍTULO 5.

DISCUSIÓN

Dentro de las cuatro subescalas de rompimiento, que son significado, motivos, estrategias y consecuencias el conflicto viene implícito, ya que la disolución de una relación la mayoría de las veces tendrá una connotación negativa en todos los aspectos de la vida de una persona. Desde la perspectiva que tiene cada uno referente al rompimiento, este manifiesta un tono de conflicto, el rompimiento al tener significado negativo muestra al conflicto implícito en él. La correspondencia del contenido del conflicto con el rompimiento de un vínculo amoroso se puede comprobar con los resultados arrojados en este estudio, en donde el nexo entre ambos es más estrecho de lo que puede parecer.

Los evidentes resultados significan que todos los factores de conflicto se hacen evidentes en las consecuencias del rompimiento, ya que es aquí en donde en realidad se sufren todas las secuelas principalmente negativas de haber experimentado una relación amorosa. Lo que se quiere decir con esto, es que la depresión, sufrimiento, transgresión, crecimiento, progreso, violencia, hipocresía, disparidad, desconfianza, transgresión, traición, conflicto, violencia, intransigencia/rigidez, evitación/retirada, descuido/manejo negativo, conductas de deterioro, desinterés, y la confrontación directa, están implícitos dentro de los siete factores que son Conflicto Interpersonal, Inestabilidad emocional/Emociones negativas, Desajuste psicológico, Autoestima negativa, Desinterés/ Desmotivación, Cambios económicos y Crecimiento. En cada uno de ellos se desarrollan los conflictos y al tener el resultado final que sería el rompimiento, cuando todos los “daños colaterales” pasan a cobrar factura.

Mavis & Kelly (2005) hablan de que las vivencias emocionales del matrimonio influyen en el divorcio, por ejemplo, el rol que hombre y mujer jugó, y sus hábitos afectan su capacidad de adaptación a la vida después de la separación.

También mencionan que dentro de los primeros cuatro años cuando el amor romántico comienza a ir en descenso, la satisfacción marital también lo hace, después asciende de nuevo, para decaer en el año siete u ocho de la relación, volviendo a recuperar la felicidad cuando los hijos se independizan de la casa y los padres.

Esto da evidencia de que al principio los conflictos son unos cuantos, que las conductas de deterioro que se puedan dar tras un año de relación no traerán los mismos daños que las que se darán en ocho años de relación. Así mismo, la violencia tendrá siempre como consecuencia depresión o sufrimiento. Cuando ambos están presentes hay conflicto en los demás ámbitos, es decir que todos los factores del contenido del conflicto se pueden transmutar al significado, motivo, estrategia o consecuencia del rompimiento.

Otro ejemplo es el relato que una mujer revela:

“nos hemos curtido con los desafíos planteados por la educación, tres grandes cambios de trabajos, cinco hijos, las diferencias entre hombre y mujer, las diferencias de personalidad y de temperamento y ahora, en la actualidad, como padres que envejecen...” “Se necesita algo más que amor para hacer funcionar nuestro matrimonio; se necesita compromiso, educación, habilidades, percepción y herramientas...” (Gray, 1997, pp. 53).

En este caso, se nota con mayor claridad la relación entre los conflictos de la relación y la decisión de romper, y sobre todo lo que existe entre ambos, en ese proceso y en esa vivencia diaria, la cual es la más difícil de atravesar ya que es donde las personas se quedan, en donde se bajan del barco y termina el viaje; que es en donde está la línea divisoria entre ambos fenómenos, y donde parece que no tienen nada que ver el uno con el otro. Hemos comprobado que sí.

Sería una buena aportación el divisar de qué manera los cuatro factores del rompimiento se unen entre sí para así competir con los factores del contenido del conflicto. En este estudio se puede ver la relación, sin embargo, no nos dice de qué manera lo hace.

CONCLUSIONES

Los factores de contenido de conflicto están fuertemente ligados a la decisión de terminar una relación amorosa, ya que ésta, para poder sostenerse debe cumplir con algunos principios y acciones básicas que demanda la relación como lo son la confianza, el compromiso o la intimidad necesaria para poder arreglar los conflictos de manera conveniente para la relación. Sin embargo, a partir del conflicto se puede generar una situación tan densa en la relación amorosa que los amantes se verán de alguna manera obligados a tomar en cuenta el rompimiento de su relación.

Algunos autores como Beck (1998), Johnson (2009) o Rojas (2008) sólo por mencionar algunos, sostienen el argumento de que no es el conflicto sino el manejo del conflicto el que puede mantener a flote la relación; y es cierta esta postura, también es cierto que el rompimiento es estado por el cual ninguna persona quiere pasar, ya sea por el dolor que pueda provocar el separarse del ser amado o por los beneficios sociales o personales que conlleven tener una relación amorosa, ya sea noviazgo, matrimonio, amantes, etc.

El rompimiento es más que eso, es visto desde diferentes perspectivas. Por más que una persona luche por tener un adecuado control del conflicto, si su pareja ha decidido terminar con la relación, y utiliza determinada conducta como estrategia de rompimiento, los esfuerzos de su compañero serán inútiles y hasta perjudiciales para el mismo, ya que sólo logrará lastimarse más de la cuenta, más de lo que hacen sufrir los daños colaterales del mismo rompimiento.

REFERENCIAS

- Barajas, M., Gonzáles, C., Cruz del Castillo, C., Robles, R. (2012, julio-diciembre) El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. Falta nombre de la revista Vol 20. No. 2. pp 26-32
- Díaz Loving R., Reyes Lagunes I., Rivera, A., Hernández J., García, R. (2016) “*La psicología social en México* Vol. XVI” México: AMEPSO
- Rands M., Levinger G., Mellinger G.D. (1981). Patterns of conflict resolution and marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 2(3), 297-321
- Rands M., Levinger G., Mellinger G.D. (1981). Patterns of conflict resolution and marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 2(3), 297-321
- Real Academia Española (2019) Diccionario de la lengua española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=AGHyxGk>
- Real Academia Española (2019) Diccionario de la lengua española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=AGHyxGk>
- Rojas, L. (2008) La pareja rota: familia, crisis y superación. Espasa Calpe: España
- Velazco, P. (Eds.) La psicología social en México. Vol. XIV (pp. 426-432). Monterrey,
- Arriaga, B. (2013). “*Parejas constructivas*” Tesina de Licenciatura. Los Reyes Iztacala, Edo. de México. UNAM.
- Barajas Márquez M. y Cruz del Castillo C. (2016). El Efecto de la Evaluación Cognoscitiva sobre la Depresión ante una Ruptura en el Noviazgo. Díaz Loving R., Reyes Lagunes I., López Rosales F. (2018) “*La Ppsicología social en México*, (pp. 67-72), Vol. XVII”, México: AMEPSO.
- Barajas Márquez, Miriam Wendolyn, & González Forteza, Catalina Francisca, & Cruz del Castillo, Cinthia, & Robles García, Rebeca (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 26-32. ISSN: 1405-0943. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1339/133928816004>
- Barajas, M. (2006). *Estilos de amor uy su relación con la depresión, enojo y ansiedad. Tesis de licenciatura*. Facultad de Psicología, Ciudad Universitaria, UNAM.

- Barajas, M. M. W. & Cruz del Castillo, C. (septiembre-diciembre, 2017). Ruptura de pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. Vol. 23, No. 3: 342-352.
- Braiker, H. B., y Kelley, H. H. (1979). Conflict in the development of close relationships. In R. L. Burgess y T. L. Huston (Eds.), *Social Exchange in developing relationships* (pp. 135 – 168). New York: Academic Press.
- Bravo, A. (2012) *Los efectos del tiempo sobre el compromiso y la relación*. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología: México, D.F. UNAM.
- Brumbaugh, C & Fraley, C. (2014) Too fast, too soon? An empirical investigation into rebound relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol. 32, No. 1, pp. 99-118.
- Buendía, J. (1999). *Familia y Psicología de la Salud*. Madrid:Pirámide.
- Canary, D. J., & Messman, S. J. (2000). *Relationship Conflict: Close Relationship*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Carmona, E. (2013). *Relaciones de pareja: Una visión psicocorporal*. Tesis de Licenciatura. Los Reyes Iztacala, Estado de México. UNAM.
- Cate, R. M., Levin, L. A., & Richmond, L. S. (2002). Premarital relationship stability: A review of recent research. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 2, 261-284.
- Cienfuegos, M. (2010). *Violencia en la relación de pareja: una aproximación desde el modelo ecológico*. Tesis Doctoral no publicada. México, DF: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Davis, B. & Weigel, D. (2019). Cognitive interdependence and the everyday expression of commitment. *Journal of Social of Personal Relationships*. Vol. 1 No. 22, 165-220. <https://doi.org/10.1177/0265407519884640>
- Díaz-Guerrero, R. (2003). *Bajo las garras de la cultura: psicología del mexicano 2*. México: Ed. Trillas.
- Díaz-Loving, R. (2019). *Ethnopsychology: Pieces from the Mexican Research Gallery*. México City. Distrito Federal, México: Ed. Springer.
- Domínguez, G. (2007). *Cómo superar las rupturas amorosas*. Editorial Contenido SA.
Recuperado de:

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=a52dd03d-795f-4307-be0a-2b3b5b6cc9e1%40sessionmgr4008>.

- Fitzpatrick, M. A., y & Winke, J. (1979). You always hurt the one you love: Strategies and tactics in interpersonal conflict. *Communication Quarterly*, 27, 3-11.
- Forward, S. & Torres, J (1988). *Cuando el amor es odio. Hombres que odian a las mujeres y mujeres que siguen amándolos*. México, D.F.: Editorial Grijalbo, S.A.
- García, G. (2001). “*La construcción subjetiva del amor*” Tesis de Licenciatura. Facultad de psicología: México, D.F. UNAM.
- García, M. y Romero, A. (2012). Violencia en el noviazgo: percepción de sus causas en jóvenes de la Ciudad de Pachuca. En Rivera, A., Cruz, L., Montero, N., Villanueva, G., Velasco, P. (Eds.) *La Psicología Social en México* (pp. 432-439) . Vol. XIV. Monterrey, México: Universidad Autónoma de Nuevo León.AMEPSO: México.
- Garduño, C. (2014). *Violencia en parejas homosexuales y heterosexuales*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza: México D.F. UNAM.
- González, C. (2002). *Parejas jóvenes y divorcio temprano*. Tesis de Maestría. Tlalnepantla de Baz, Edo. de Méx. UNAM.
- González, I. (2017). *Factores que influyen en la elección y estabilidad de la pareja*. Tesis de Licenciatura. Los Reyes Iztacala, Estado de México. UNAM.
- González, R. & Santana, J. (2001). La violencia en parejas jóvenes. *Psicothema*, () Vol. 13, No. 1, pp 127-131.
- Gray, J. (1997). *Marte y Venus enamorados*. Grijalbo: España
- Hesse, C. & Tian, X. (2019) Affection Deprivation in Marital Relationships: An Actor-partner Interdependence Mediation Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*. Vol I. No. 21. Recuperado desde: <https://journals-sagepub-com.pbidi.unam.mx:2443/doi/full/10.1177/0265407519883697>.
- Imaginario, A. (septiembre, 2019). *Significado de Religión. Qué es religionreligión*. Recuperado de: <https://www.significados.com/religion/>
- Johnson, S. (2009) *Abrázame fuerte*. New York: Little, Brown and Company.
- Lee, J. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 173-182.

- Lemaire, J. (1986). *La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura*. Fondo de cultura económica: México D.F.
- López, B. (2012). *El impacto de los valores sobre el apego y el conflicto en hombres y mujeres*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología: México, D.F. UNAM.
- López, F., Moral de la Rubia, J., Díaz-Loving, R. y Cienfuegos, I. (2012). Violencia en la familia de origen y en la pareja. *La Psicología Social en México* (426-431), Vol. XIV, AMEPSO; México.
- Martínez J. Miguel (2006). *“Amores que duran... y duran... y duran...”* México D.F.: Editorial Pax México.
- Martínez Pérez M. y Sánchez Aragón R. (2012). Regulación emocional del enojo en las relaciones íntimas versus distantes. *La Psicología Social en México*, (pp.244-250), Vol. XIV, AMEPSO; México.
- Martínez, J. (2014). Violencia en el noviazgo: Un programa de intervención conductual en adolescentes escolarizados. Tesis de Maestría en Psicología Clínica. Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Psicología. UNAM.
- Martínez, M. y Sánchez, R. (2012). Regulación emocional del enojo en las relaciones íntimas versus distantes. En Rivera, A., Cruz, L., Montero, N., Villanueva, G., Velazco, P. (Eds.) *La psicología social en México*. Vol. XIV (pp.244-250). Monterrey, México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Meza de Luna, M. (2010). *Estereotipos de Violencia en el Conflicto de Pareja*. Tesis Doctoral. Barcelona.
- Monjaraz J. (2011). *Motivación y pareja*. Tesis de maestría. Facultad de psicología: Ciudad de México. UNAM.
- Núñez, F., Cantó-Mila, N. & Seebach, S. (enero-abril 2015). Confianza, mentira y traición. El papel de la confianza y sus sombras en las relaciones de pareja. *Sociológica (México) versión On-line*. Vol. 30, No. 84, pp. 117-142.
- Oropeza, E. (2011). Dependencia emocional, violencia y satisfacción marital en la relación de pareja. Tesis de Licenciatura. Facultad de psicología: México D.F. UNAM.
- Ortega, F. y Zapien, M. (2005). *Efectos psicológicos en hombres y mujeres que se separan cuando aman* (tesis de licenciatura). Facultad de Ppsicología. México, D.F. UNAM.

- Parise, M. Pagani, A., Donato, S. & Sedikides (2018, noviembre). *Self-concept clarity and relationship satisfaction at the dyadic level*. Wiley Personal Relationships. Recuperado de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/pere.12265>
- Peralta, I. (2018). “*Correlatos del amor: estilos de comunicación y calidad de la relación en el noviazgo y el matrimonio*” Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología: Ciudad de México. UNAM.
- Peralta, I. (2018). “*Correlatos del amor: estilos de comunicación y calidad de la relación en el noviazgo y el matrimonio*” Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología: Ciudad de México. UNAM.
- Pérez E. (1990). *Las premisas socioculturales y la salud mental en estudiantes de preparatoria*. UNAM Tesis de Maestría.
- Pérez, J y Gardey, A. (2012). *Definición de: Definición de conflicto*. Recuperado de: <https://definicion.de/conflicto/>
- Perlman, D. (2000). El lado oscuro de las relaciones. *Revista de psicología social y personalidad*. Vol. XVI, (2), 1-27. p.26
- Quintero, B. (2015). *La relación de pareja en la actualidad y los procesos de enamoramiento y desamor*. FES-Iztacala: Estado de México. UNAM.
- Rage, E. (2004). *La pareja. Elección, problemática y desarrollo*. México: Universidad Iberoamericana.
- Rands M., Levinger G., Mellinger G.D. (1981). Patterns of conflict resolution and marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 2(3), 297-321
- Real Academia Española (2019). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/?id=AGHyxGk>
- Reséndiz, A. (2003), *Habilidades para iniciar, mantener y terminar una relación de pareja*. Tesis de Licenciatura. FES-Iztacala: Tlalnepantla, Edo. de México. UNAM.
- Rivera A. S., Díaz Loving R., Flores G. M. y Montero S. N. (2010). Desarrollo y Análisis Psicométrico de la escala multidimensional de celos (EMUCE). En García Meraz M., Del Castillo Arreola A., Guzmán Saldaña R. y Martínez Martínez J. *Medición en psicología: del individuo a la interacción*. (151-172). Ed. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, ISBN: 978-607-482-127-7.

- Rivera A. S., Méndez Rangel F., Velasco Matus P. W., García Méndez M. y Flores Galaz M. (En preparación, 2019/2020). Escala de rompimiento de la relación. Del significado a la estrategia. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*.
- Rivera Aragón S., Méndez Rangel F., Velasco Matus P. W., García Méndez M., Ramirez Velasco A., Franco Ríos P. y Castellanos Espinosa L. (2018). Consecuencias del rompimiento en la relación de pareja. *La Psicología Social en México* (pp. 1017-1032). Vol. XVII, México, AMEPSO. ISBN: 978-607-96539-7-2.
- Rivera, S., García, G., Díaz-Loving, R., Wolfgang, P., Villanueva, G., (2012). Estilos de amor y conducta sexual. En Rivera, A., Cruz, L., Montero, N., Villanueva, G., Velasco, P. (Eds.) *La psicología social en México*. Vol. XIV (pp.323-330). Monterrey, México: Universidad Autónoma de Nuevo León. AMEPSO: México.
- Rodríguez M., Alfonso (2001). EL PSICOANÁLISIS EXISTENCIAL DE JEAN-PAUL SARTRE. *Psicología desde el Caribe*, (7),138-148. ISSN: 0123-417X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=213/21300712>
- Rojas, E. (2000). *Remedios para el desamor. Cómo afrontar la crisis de pareja*. Editorial Planeta Mexicana S.A. de C.V.: México, D.F.
- Rojas, L. (2008). *La pareja rota: familia, crisis y superación*. Espasa Calpe: España
- Rojas, L. (2010). *Taller de Terapia Racional Emotiva como tratamiento del Enojo, Depresión y Ansiedad que viven los jóvenes universitarios al pasar por el rompimiento de una relación de pareja*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, México D.F. UNAM.
- Saldivia, C. & Vizcarra, B. (2012). Consumo de Drogas y Violencia en el Noviazgo en Estudiantes Universitarios del Sur de Chile. *Terapia psicológica*. Vol. 30, No. 2, pp.43-49
- Sánchez A. R. (2016). *La pareja romántica en México. Desentrañando su naturaleza comunicativa y emocional*. UNAM: México, DF.
- Sierra, M, (2009). *Taller de terapia racional emotiva como tratamiento para la depresión de la mujer causada por el rompimiento de una relación de pareja* (tesis de licenciatura). Facultad de psicología: México, D.F. UNAM.
- Silva y Vázquez (2016). *Poder y conflicto: factores detonantes de una infidelidad en una relación de pareja*. Tesis de licenciatura. Ciudad Universitaria. CDMX: UNAM..

- Simon, V. A., Kobielski, S. J., & Martin, S. (2008). Conflict beliefs, goals, and behavior in romantic relationships during late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(3), 324–335. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9264-5>
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791-809.
- Sternberg, R. J. & Barnes, M. L. (1988). An introduction to the psychology of love. In R. J. Sternberg, & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (pp. 3-10). New Haven: Yale University Press.
- Sternberg, R. J. (2010). *Historias de Amor*. En R. Díaz Loving. y S. Rivera Aragón (Eds.), *Antología psicosocial de la pareja* (109-138). México: Miguel Ángel Porrúa.
- Tashiro, T & Freizzer, P. (2003). “I’ll never be in a relationship like that again”: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, Vol. 10, No. 1 pp 113-128.
- Temkin Beck A. (1998). “*Con el amor no basta*” México D.F.: Editorial Paidós Mexicana, S.A.
- Valor-Segura, I., Expósito, F. y Moya, M. (2010). Emociones Poderosas y no Poderosas ante Conflictos de pareja: Diferencias de Género. *Psychosocial Intervention*, 19(2), 129-134.
- Vargas, I., Pozos, J., López-Parra, M. (2012). Premisas histórico socio culturales asociadas a la violencia de pareja: diferencias por sexo. En Rivera, A., Cruz, L., Montero, N., Villanueva, G., Velasco, P. (Eds.) *La psicología social en México*. Vol. XIV (pp.238-244). Monterrey, México: Universidad Autónoma de Nuevo León.AMEPSO: México.
- Vásquez, S. (2016). *Evaluación de la asertividad en mujeres que sufren violencia psicológica por parte de su pareja*. Tesis de Licenciatura. Instituto Universitario Sor Juana: Tehuacán, Puebla.
- Verde, M.A. (2012). *Los valores y el manejo del conflicto como predictores del funcionamiento familiar*. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Vuchinich, S. (1984). Sequencing and stopping spontaneous family conflict. *Social Psychology Quarterly*, 47, 217 – 234.

- Weisskirch, R. W., & Delevi, R. (2013). Attachment style and conflict resolution skills predicting technology use in relationship dissolution. *Computers in human behavior*, 29(1), 2530-2534.
- Zizumbo, D. (2007). *La disolución de la pareja: la relación con los celos, la ansiedad y la depresión*. Tesis de Licenciatura. Facultad de psicología. Ciudad Universitaria. UNAM.

ANEXO 1

A continuación, se presentan algunas posibles causas de dificultades con su pareja, por favor marque con una cruz el número que indique con qué frecuencia le ocurre esto.

Los problemas con mi pareja se presentan debido a:

NUNCA (5)
RARA VEZ (4)
ALGUNAS VECES (3)
FRECUENTEMENTE (2)
SIEMPRE (1)

1. Decisiones sobre cómo educar a los hijos	1	2	3	4	5
2. Sale con personas del sexo opuesto	1	2	3	4	5
3. Platico con personas del sexo opuesto	1	2	3	4	5
4. Falta de dinero	1	2	3	4	5
5. Yo soy desordenado(a)	1	2	3	4	5
6. Su carácter	1	2	3	4	5
7. Existe desconfianza	1	2	3	4	5
8. Uno le da una orden a los hijos y el otro da una diferente	1	2	3	4	5
9. Influencia de su familia	1	2	3	4	5
10. Su falta de cooperación	1	2	3	4	5
11. Yo le miento	1	2	3	4	5
12. Diferentes puntos de vista sobre diversos temas	1	2	3	4	5
13. Yo tomo	1	2	3	4	5
14. Mi irresponsabilidad	1	2	3	4	5
15. Forma de pensar diferente	1	2	3	4	5
16. Forma en que trata a mis hijos	1	2	3	4	5
17. Forma en que disciplina a mis hijos	1	2	3	4	5
18. Sus celos	1	2	3	4	5
19. Que intenta dominarme					
20. Frecuencia de las Relaciones Sexuales	1	2	3	4	5
21. Mis actividades no permiten que tenga mucho tiempo para mi pareja	1	2	3	4	5
22. Intervención de mi familia	1	2	3	4	5
23. Su forma de ser	1	2	3	4	5
24. Mis costumbres (de sueño, alimentación)	1	2	3	4	5
25. Creencias religiosas diferentes	1	2	3	4	5
26. Mi pareja es exageradamente ordenada	1	2	3	4	5
27. Por el tiempo que le dedico a mis hijos	1	2	3	4	5
28. Diferencias en la religión	1	2	3	4	5
29. Visitas a mi familia	1	2	3	4	5
30. Mi pareja no me dice todo	1	2	3	4	5
31. Mis actividades	1	2	3	4	5
32. Salgo con personas del sexo opuesto	1	2	3	4	5
33. El tiempo que dedico a mis actividades	1	2	3	4	5
34. Falta de comunicación	1	2	3	4	5
35. Mi carácter	1	2	3	4	5
36. Mi pareja toma	1	2	3	4	5

Los problemas con mi pareja se presentan debido a:

	SIEMPRE (1)	FRECUEMENTE (2)	ALGUNAS VECES (3)	RARA VEZ (4)	NUNCA (5)
37. No nos podemos poner de acuerdo	1	2	3	4	5
38. Mi interés en las relaciones sexuales	1	2	3	4	5
39. La distribución del dinero	1	2	3	4	5
40. Yo fumo	1	2	3	4	5
41. Por el tiempo que le dedica a mis hijos	1	2	3	4	5
42. La organización de las tareas del hogar	1	2	3	4	5
43. Visitas a su familia	1	2	3	4	5
44. Mi pareja fuma	1	2	3	4	5
45. Prefiere hacer otras cosas que pasar tiempo conmigo	1	2	3	4	5
46. No me dice lo que hace	1	2	3	4	5
47. Su interés en las relaciones sexuales	1	2	3	4	5
48. Soy muy celoso(a)	1	2	3	4	5
49. Influencia de mi familia	1	2	3	4	5
50. Diferente forma de vivir la religión	1	2	3	4	5
51. Intervención de su familia	1	2	3	4	5
52. El tiempo que dedica a sus actividades	1	2	3	4	5
53. No le pongo atención	1	2	3	4	5
54. Forma en que trato a mis hijos	1	2	3	4	5
55. Modo en que gasta el dinero	1	2	3	4	5
56. Forma en que disciplino a mis hijos	1	2	3	4	5
57. Mi pareja me miente	1	2	3	4	5
58. Problemas con los hijos	1	2	3	4	5
59. Sus actividades no permiten que tenga mucho tiempo para mi	1	2	3	4	5
60. No le digo lo que hago	1	2	3	4	5
61. Prefiero hacer otras cosas que pasar tiempo con mi pareja	1	2	3	4	5
62. La forma de administrar nuestros sueldos	1	2	3	4	5
63. Quién debe iniciar la relación sexual	1	2	3	4	5
64. Su irresponsabilidad	1	2	3	4	5
65. Su trabajo	1	2	3	4	5
66. Mi pareja es desordenada	1	2	3	4	5

ANEXO 2

A continuación, encontrará una serie de palabras que representan conductas, pensamientos y sentimientos que usted podrá utilizar para completar la siguiente frase. Por favor, marque con una X la línea que indique el grado en el que usted considera que cada palabra completa la frase. GRACIAS.

Para mí, romper una relación de pareja es....

	Muchísimo				Nada
1. Egoísmo	_____	_____	_____	_____	_____
2. Falsedad	_____	_____	_____	_____	_____
3. Liberador	_____	_____	_____	_____	_____
4. Rencor	_____	_____	_____	_____	_____
5. Superación	_____	_____	_____	_____	_____
6. Confusión	_____	_____	_____	_____	_____
7. Amargo	_____	_____	_____	_____	_____
8. Apoyo	_____	_____	_____	_____	_____
9. Infidelidad	_____	_____	_____	_____	_____
10. Mentiras	_____	_____	_____	_____	_____
11. Engaño	_____	_____	_____	_____	_____
12. Desagradable	_____	_____	_____	_____	_____
13. Lágrimas	_____	_____	_____	_____	_____
14. Oportunidad	_____	_____	_____	_____	_____
15. Sufrimiento	_____	_____	_____	_____	_____
16. Traumatizante	_____	_____	_____	_____	_____
17. Feo	_____	_____	_____	_____	_____
18. Seguridad	_____	_____	_____	_____	_____
19. Agresión	_____	_____	_____	_____	_____
20. Complicado	_____	_____	_____	_____	_____
21. Desacuerdos	_____	_____	_____	_____	_____
22. Fortaleza	_____	_____	_____	_____	_____
23. Diferencias	_____	_____	_____	_____	_____
24. Reflexión	_____	_____	_____	_____	_____
25. Discusiones	_____	_____	_____	_____	_____
26. Desconfianza	_____	_____	_____	_____	_____
27. Desamor	_____	_____	_____	_____	_____
28. Infelicidad	_____	_____	_____	_____	_____
29. Doloroso	_____	_____	_____	_____	_____
30. Depresivo	_____	_____	_____	_____	_____
31. Desesperación	_____	_____	_____	_____	_____
32. Arrepentimiento	_____	_____	_____	_____	_____
33. Melancolía	_____	_____	_____	_____	_____
34. Dependencia	_____	_____	_____	_____	_____
35. Tormentoso	_____	_____	_____	_____	_____
36. Depresión	_____	_____	_____	_____	_____
37. Amargura	_____	_____	_____	_____	_____
38. Frustración	_____	_____	_____	_____	_____
39. Negativo	_____	_____	_____	_____	_____

A continuación encontrará una serie de palabras que representan conductas, pensamientos y sentimientos que usted podrá utilizar para completar la siguiente frase. Por favor, marque con una X la respuesta que indique el grado de acuerdo o desacuerdo que tenga con cada una de ellas. Gracias.

Yo rompería una relación de pareja por...

Totalmente de acuerdo (5)

De acuerdo (4)

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3)

En desacuerdo (2)

Totalmente en desacuerdo (1)

1. Incomunicación	1	2	3	4	5
2. Intolerancia	1	2	3	4	5
3. Inestabilidad	1	2	3	4	5
4. Mentiras	1	2	3	4	5
5. Infidelidad	1	2	3	4	5
6. Infelicidad	1	2	3	4	5
7. Desamor	1	2	3	4	5
8. Conflictos	1	2	3	4	5
9. Traición	1	2	3	4	5
10. Inconformidad	1	2	3	4	5
11. Violencia	1	2	3	4	5
12. Desacuerdos	1	2	3	4	5
13. Desatención	1	2	3	4	5
14. Diferencias	1	2	3	4	5
15. Incompatibilidad	1	2	3	4	5
16. Maltrato	1	2	3	4	5
17. Deshonestidad	1	2	3	4	5
18. Controlador(a)	1	2	3	4	5
19. Deslealtad	1	2	3	4	5
20. Desinterés	1	2	3	4	5
21. Engaños	1	2	3	4	5
22. Problemas	1	2	3	4	5
23. Agresión	1	2	3	4	5
24. Golpes	1	2	3	4	5
25. Incomprensión	1	2	3	4	5
26. Impaciencia	1	2	3	4	5

A continuación encontrará una serie de palabras que representan conductas, pensamientos y sentimientos que usted podrá utilizar para completar la siguiente frase. Por favor, marque con una X la respuesta que indique el grado de acuerdo o desacuerdo que tenga con cada una de ellas. Gracias.

Para romper una relación de pareja yo...

Totalmente de acuerdo (5)

De acuerdo (4)

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3)

En desacuerdo (2)

Totalmente en desacuerdo (1)

1. Ignoro a mi pareja.	1	2	3	4	5
2. Dejo de comprometerme con mi pareja.	1	2	3	4	5
3. Dejo de solucionar los problemas de mi relación.	1	2	3	4	5
4. Muestro desinterés a mi pareja.	1	2	3	4	5
5. Peleo con mi pareja.	1	2	3	4	5
6. Dejo de compartir tiempo con mi pareja.	1	2	3	4	5
7. Insulto a mi pareja.	1	2	3	4	5
8. Discuto con mi pareja.	1	2	3	4	5
9. Abandono a mi pareja.	1	2	3	4	5
10. Le grito a mi pareja.	1	2	3	4	5
11. Dejo de apoyar a mi pareja.	1	2	3	4	5
12. Dejo de considerar a mi pareja.	1	2	3	4	5
13. Me muestro desatento(a) con mi pareja.	1	2	3	4	5
14. Descuido a mi pareja.	1	2	3	4	5
15. Dejo de sentir empatía por mi pareja.	1	2	3	4	5
16. Dejo de entender a mi pareja.	1	2	3	4	5
17. Le digo a mi pareja que somos incompatibles.	1	2	3	4	5
18. Soy indiferente con mi pareja.	1	2	3	4	5
19. Celo a mi pareja.	1	2	3	4	5
20. Dejo de comunicarme con mi pareja.	1	2	3	4	5
21. Disminuyo los encuentros sexuales con mi pareja.	1	2	3	4	5
22. Agredo a mi pareja.	1	2	3	4	5
23. Hago que mi pareja se decepcione de mí.	1	2	3	4	5
24. Le soy infiel a mi pareja.	1	2	3	4	5
25. Dejo de besar a mi pareja.	1	2	3	4	5
26. Dejo de abrazar a mi pareja.	1	2	3	4	5
27. Marco distancia de mi pareja.	1	2	3	4	5
28. Soy serio con mi pareja.	1	2	3	4	5
29. Pienso cómo terminar la relación.	1	2	3	4	5
30. Dejo de hacer el amor con mi pareja.	1	2	3	4	5
31. Dejo de amar a mi pareja.	1	2	3	4	5
32. Dejo de acariciar a mi pareja.	1	2	3	4	5
33. Soy frío con mi pareja.	1	2	3	4	5
34. Dejo de compartir secretos con mi pareja.	1	2	3	4	5
35. Me distancio de mi pareja.	1	2	3	4	5
36. Le mando mensaje a mi pareja para terminar.	1	2	3	4	5

De las siguientes afirmaciones, por favor, marque con una X la respuesta que indique el grado de acuerdo o desacuerdo que tenga con cada una de ellas. Gracias.

Las consecuencias de romper una relación de pareja son...

Totalmente de acuerdo (5)

De acuerdo (4)

Ni de acuerdo, ni en desacuerdo (3)

En desacuerdo (2)

Totalmente en desacuerdo (1)

1. Descontrol	1	2	3	4	5
2. Abandono	1	2	3	4	5
3. Dinero	1	2	3	4	5
4. Incomunicación	1	2	3	4	5
5. Conocimiento	1	2	3	4	5
6. Enemistad	1	2	3	4	5
7. Desgaste	1	2	3	4	5
8. Indiferencia	1	2	3	4	5
9. Enojo	1	2	3	4	5
10. Coraje	1	2	3	4	5
11. Injusticia	1	2	3	4	5
12. Desamor	1	2	3	4	5
13. Mentiras	1	2	3	4	5
14. Amargura	1	2	3	4	5
15. Alivio	1	2	3	4	5
16. Inconformidad	1	2	3	4	5
17. Suicidio	1	2	3	4	5
18. Infidelidad	1	2	3	4	5
19. Economía	1	2	3	4	5
20. Vicios	1	2	3	4	5
21. Engaños	1	2	3	4	5
22. Rencor	1	2	3	4	5
23. Vacío	1	2	3	4	5
24. Apatía	1	2	3	4	5
25. Culpa	1	2	3	4	5
26. Abuso	1	2	3	4	5
27. Deshonestidad	1	2	3	4	5
28. Desesperación	1	2	3	4	5
29. Agresión	1	2	3	4	5
30. Dificultades	1	2	3	4	5
31. Inseguridad	1	2	3	4	5
32. Arrepentimiento	1	2	3	4	5
33. Maltrato	1	2	3	4	5
34. Hijos	1	2	3	4	5
35. Temor	1	2	3	4	5
36. Violencia	1	2	3	4	5
37. Desconfianza	1	2	3	4	5
38. Autoestima alta	1	2	3	4	5
39. Autoestima baja	1	2	3	4	5
40. Llanto	1	2	3	4	5
41. Perdón	1	2	3	4	5
42. Soledad	1	2	3	4	5