

**Procesos Resilientes En Hombres y Mujeres Que Pertenecen a La Etapa Del Ciclo Vital
De La Juventud Que Atravesaron Una Ruptura Amorosa**

Heidy Lorena Pérez Gayón

Daniela Peña Gómez

Steffany Silva Estanislao

Director:

Carlos Alberto Cuevas Ramírez



Universidad Santo Tomás
División de Ciencias de la Salud
Facultad de Psicología
Bogotá, D. C. Agosto, 2018.

Agradecimientos.

*A Edwin Mauricio Vega Gayón.
“Si puedes recordarme, siempre estaré contigo.”
Isabel Allende.*

De manera inicial, quiero agradecerle a Dios por cada una de las bendiciones que me ha dado, a mis padres por inculcarme valores que me han permitido llegar hasta este punto y por aportar en este largo camino que permite que cumpla cada uno de mis sueños y metas, a mi mamá por ser mi amiga, confidente y cómplice en este largo camino y por darme el mejor ejemplo de una mujer amorosa, virtuosa y valiente que es capaz de sobrepasar las diferentes adversidades de la vida. A mi hermano por su legado de responsabilidad y de perseverancia porque en el tiempo que compartí con él me enseñó que vale la pena luchar por lo que se quiere, además porque sé que gran parte de lo que soy sé lo debo a él y que sé que me acompaña en cada momento de mi vida, a Juan David Grau por acompañarme en este camino, alentándome siempre a ser mejor y ayudándome en los momentos en los que quise desfallecer, a Daniela Peña y Steffany Silva por ser más que mis compañeras unas grandes amigas, por abrir su corazón para conocernos una a la otra y por su apoyo durante este proceso, estoy segura que nos esperan grandes cosas personal y profesionalmente, y finalmente al Docente Carlos Cuevas por sus grandes enseñanzas durante este proceso.

Heidy Lorena Pérez Gayón

Al momento de escribir estas palabras hago una mirada retrospectiva a todo lo que significó para mí recorrer este proceso y me doy cuenta que, si no hubiera contado con el apoyo de personas tan importantes en mi vida el recorrido no hubiera sido grato.

Quiero darle las gracias a Dios por todas las cosas que me ha dado, y por poner en mi camino a personas tan maravillosas que hicieron parte de mi formación como persona.

Quiero agradecer a mis papás por enseñarme a ser perseverante, a luchar por lo que quiero, por brindarme herramientas para superar cualquier obstáculo y por apoyarme en todos los aspectos de mi vida. A mi hermana, porque cada día me demuestra que la felicidad no se encuentra en las

cosas materiales, sino en pequeños momentos valiosos compartidos con las personas más significativas de mi vida. A mis abuelos, quienes con su ejemplo de amor me enseñaron que este debe ser incondicional, sin fecha de caducidad, y que debe perdurar en el tiempo.

A mi mamá, por enseñarme a ser valiente y afrontar los problemas con una sonrisa y por enseñarme a no perder la fe.

Quiero agradecer también a Lorena Pérez y a Steffany Silva, quienes me acompañaron en este proceso y me ayudaron a crecer como persona y como profesional, gracias por brindarme su amistad, su comprensión y su cariño, atesoro cada uno de los momentos que juntas compartimos, las risas, los llantos, los consejos. Queridas amigas y colegas, sé que cosas hermosas y muy buenas vienen para nosotras al culminar esta etapa tan especial de nuestras vidas, mis mejores deseos para ustedes y espero que nuestra amistad perdure.

A Juan Sebastián Ayala, quien me alienta a ser mejor persona cada día, a dar lo mejor de mí, gracias por brindarme tu amor incondicional, por demostrarme qué es el verdadero amor, por acompañarme en cada una de mis aventuras, por nunca dejarme sola y por no dejar que me rinda frente a las adversidades.

A mis amigos, quienes participaron en esta investigación, gracias, porque sin su apoyo y colaboración nada de esto hubiera sido posible.

Por último, quiero agradecerle también al docente Carlos Cuevas por guiarnos en este proceso con sus enseñanzas.

Daniela Peña Gómez.

Al comenzar este viaje tenía la certeza de que me estaba enfrentando a algo realmente importante, pero nunca imagine el impacto que traería en mi cada paso y cada decisión que iba a tomar. Con el pasar del tiempo entendí que mi paso por este camino no era gratuitito, por supuesto tampoco fácil, encontré grandes compañeros de trabajo, grandes seres humanos y grandes amigas.

Trabajé, aprendí y crecí.

Agradezco a mis amigas y compañeras de aventura Lorena Pérez y Daniela Peña, quienes me demostraron que la amistad es capaz de trascender a planos inimaginables, las llevo siempre en mi corazón y sé que vienen grandes cosas para cada una en el futuro. Gracias por permitirme culminar esta gran etapa a su lado, por permitirme verlas crecer y aprender a su lado. Todo esto fue posible gracias al apoyo de mi familia. En primer lugar mi hermana Allison, quien me demuestra cada día que la constancia y el esfuerzo son la clave para ser una gran profesional, a mi papá Guillermo, quien me alentó cuando pensé que mis puertas se habían cerrado y me hizo entender que el “plan b” puede resultar mucho mejor que el plan a; y por supuesto a la mujer que me dio la vida, mi mamá Aurora, quién me ha enseñado a enfrentar la vida con amor y con valor, respetando y dando lo mejor de mí sin importar nada y sin pedir nada a cambio. Mi familia, mi mayor tesoro, gracias por apoyarme y entenderme, por llorar y por reír junto a mí, porque sin ustedes no tendría sentido este gran paso.

De igual forma, le agradezco a nuestro docente y director Carlos Alberto Cuevas Ramírez, quien nos guió y nos permitió equivocarnos. Gracias por acompañarnos en esta etapa y ayudarnos a sacar siempre lo mejor de cada una.

A través de este viaje logré reencontrarme y recobrar la fé en mí. Me llevo en mi mente y mi corazón cada experiencia, cada persona y cada sueño que logré edificar a lo largo de estos años. No puedo estar más agradecida con la vida y con Dios, quienes pusieron en mi camino y guiaron mi ruta hasta una aventura que me enseñó que el amor eterno es ese que encuentras sin buscar, que las mejores personas son las que se quedan hasta el final contigo y que la familia es lo más importante del mundo.

Por último, me gustaría agradecer a mi hijo, Juan José, mi razón de ser y quien me llena de orgullo cada día, gracias mi amor por elegirme como tu mamá, por enseñarme a vivir plenamente, por estar a mi lado y darme las fuerzas que necesito para enfrentar cada reto. Gracias por darme el mejor título del mundo, ser tu mamá es el mayor regalo de la vida. Por ti mi amor, y para ti todos mis logros, te amo.

Steffany Silva Estanislao.

Tabla de contenido.

Agradecimientos.....	2
Resumen.....	8
Abstract.....	9
1. Problematicación y Planteamiento del problema.....	10
2. Objetivos.....	14
2.1 General.....	14
2.2 Específicos.....	14
3. Justificación.....	14
4. Marco Paradigmático y Epistemológico.....	16
4.1. Marco Epistemológico.....	16
4.1.1. Constructivismo.....	16
4.1.2. Construccinismo social.....	17
4.2 Marco Paradigmático.....	19
4.2.1 Paradigma de la complejidad.....	19
4.2.2 Pensamiento Sistémico.....	20
4.2.3 Cibernética de segundo orden.....	22
5. Marco Disciplinar.....	23
5.1. Resiliencia.....	23
5.2. Ciclo Vital.....	27
5.3. Ruptura de pareja.....	29
6. Marco Interdisciplinar.....	31

6.1. Resiliencia.....	31
6.2. Ruptura de pareja.....	32
6.3. Identidad de género.....	33
6.4. Ciclo Vital.....	37
7. Marco Legal.....	38
8. Antecedentes Investigativos.....	40
9. Propuesta Metodológica.....	64
9.1. Método.....	64
9.2 Actores y participantes.....	65
9.3 Estrategia y técnica.....	65
9.3.1. Análisis de la información.....	66
9.3.2. Instrumentos.....	67
9.3.3. Escenarios de la investigación.....	68
10. Consideraciones éticas.....	75
11. Resultados.....	77
12. Discusión de Resultados.....	108
13. Conclusiones.....	121
14. Aportes y limitaciones.....	123
15. Referencias.....	125
16. Anexos.....	133

Lista de tablas

Número de tabla	Nombre
Tabla N°1	Antecedentes
Tabla N°2	Tabla descriptiva primer encuentro (Entrevistas)
Tabla N°3	Tabla descriptiva segundo encuentro (Grupos focales)
Tabla N°4	Análisis de resultados primer encuentro
Tabla N°5	Análisis de resultados segundo encuentro
Tabla N°6	Análisis de categoría emergente

Lista de figuras

Número de figuras	Nombre
Figura 1.	Cruce categorías: Entrevista
Figura 2.	Cruce categorías: Grupo Focal
Figura 3.	Cruce categorías: Discusiónmar

Lista de anexos

- Anexo 1. Documentos de consentimiento informado
- Anexo 2. Prueba de resiliencia
- Anexo 3 - Anexo 12. Transcripciones primer encuentro (Entrevistas)
- Anexo 13. Matriz de códigos primer encuentro
- Anexo 14 - Anexo 15. Transcripciones segundo encuentro (Grupos focales)
- Anexo 16. Matriz de códigos segundo encuentro

Resumen.

El presente estudio se realizó con hombres y mujeres heterosexuales que se encuentran en la etapa del ciclo vital de la juventud, que residen en la ciudad de Bogotá, Colombia y que además pasaron por un proceso de ruptura amorosa luego de mínimo un año de relación. La población fue escogida con el fin de comprender los procesos resilientes frente a una ruptura de pareja en la etapa del ciclo vital de la juventud. Para cumplir con lo anterior se empleó una metodología cualitativa de segundo orden; como criterio de inclusión se aplicó una prueba psicométrica para identificar el grado de resiliencia de los participantes. Anexo a la aplicación de esta prueba se realizaron dos encuentros más, el primero fue una entrevista individual y posteriormente dos grupos focales en los que participaron hombres y mujeres de manera intencional con el fin de conocer sus puntos de vista frente al proceso de ruptura según su identidad de género, visibilizando las diferentes comprensiones que permitieron la realización un análisis categorial transversal dentro del marco de la complejidad y el pensamiento sistémico, partiendo de visiones tanto constructivistas como construccionistas.

De esta manera se logró visibilizar diferencias en relación a los procesos resilientes que tiene hombres y mujeres frente a una ruptura de pareja en la juventud, comprendiendo que estos procesos emergen de las diferentes relaciones con familia y amigos y, de las diferentes experiencias adversas que brindan una serie de herramientas que permiten afrontar estas situaciones de determinada manera, así mismo se logró evidenciar que actualmente, hay expectativas diferentes a las planteadas inicialmente en relación al establecimiento de una pareja considerada estable en la etapa del ciclo vital de la juventud.

Palabras claves: *Ruptura de pareja, resiliencia, identidad de género, ciclo vital.*

Abstract.

The present study was carried out with heterosexual men and women who belong to youth life cycle, who reside in the city of Bogotá, Colombia and who also went through a process of love breakup after a minimum of one year of relationship. The population was chosen in order to understand the resilient processes regarding of a breakup in the stage of youth life cycle. To comply with the above, a second order qualitative methodology was used; as an inclusion criterion, an Agnild and Young Resilience Scale was applied to identify the degree of resilience of the participants. After the application of the psychometric test, an individual interview was conducted and then two focus groups in which men and women participated intentionally in order to know their points of view regarding the process of rupture according to their gender identity, making visible the different understandings that allowed the realization of an analysis transversal category within the framework of complexity and systemic thinking, based on both constructivist and constructionist views.

In this way it was possible to visualize differences in relation the resilient processes that both men and women have regarding of a rupture of a couple in their youth, understanding that these processes emerge from the different relationships with family and friends and from the different adverse experiences that they provide a series of tools that allow to overcome these situations in a certain way, likewise it was possible to show that there are different expectations from those initially proposed in relation to the establishment of a couple considered stable in the stage of the life cycle of youth.

Keywords: *Couple breakup, resilience, gender identity, life cycle.*

Problematización y Planteamiento del problema.

Díaz-Loving y Sánchez (2004) delimitan a la pareja como el vínculo de dos personas quienes a través del tiempo entretienen algunos pasos, los cuales permiten entender el grado de acercamiento e intimidad que cada uno percibe del otro. Todo este proceso se ve mediado por las experiencias previas de cada individuo y por sus expectativas sobre la relación. (Collins & Gillath, 2012).

Al tratarse de una relación de dos sujetos con múltiples creencias, actitudes, experiencias, características, entre otras, se puede pensar en la posibilidad de que la relación entre en crisis por un conflicto y sus dinámicas se vean desequilibradas a tal punto de llegar a romper el vínculo de manera temporal o permanente. (Caruso, 2003; Valdez, González, Torres & Rocha, 2011). Holmes & Rahe (1967) citados por García & Ilabaca (2014) consideran dicho rompimiento como uno de los hechos más estresantes por los cuales atraviesa una persona.

La pérdida de un lazo afectivo fuerte trae consigo diversas consecuencias que pueden afectar la salud física y mental de las personas implicadas. En un estudio realizado por Sbarra y Emery (2005) se encontró que las personas luego de vivir una ruptura amorosa presentaban una mayor inestabilidad emocional al igual que sentimientos de enojo, tristeza y ansiedad. Por otro lado, Field (2011) afirma que los síntomas presentados frente a esta situación pueden compararse con los presentados en un duelo complicado debido a la muerte de una persona significativa, ya que se encuentran pensamientos intrusivos e intentos de suprimirlos, insomnio, disfunción en su sistema inmune y Síndrome de Corazón Roto, en el que la persona experimenta los mismos síntomas de un infarto en el miocardio, se puede presentar también distrés psicológico (Simpson, 1987), es decir, sobrecarga emocional. Mearns (1991) realizó un estudio donde encontró que el 40% de los participantes presentaban un cuadro de Depresión clínica, la mayoría de personas que presentaron

este cuadro tenían bajas o nulas expectativas de superar la ruptura al igual que regular su estado de ánimo. Se encontró que hay casos en donde al no contar con las herramientas adecuadas para superar las rupturas amorosas las personas pueden acudir a otros métodos que pueden ser destructivos para su integridad o hasta mortales. En Colombia durante el año 2013 se reportaron 1810 casos de suicidio, de los cuales 91 se relacionaron con rupturas amorosas (El tiempo, 2014). Por otro lado, en Colombia durante el año 2016 se presentaron 128 casos de mujeres asesinadas por sus exparejas. (El tiempo, 2017)

Debido a cifras como las mencionadas anteriormente, la investigación indagó sobre la forma en que hombres y mujeres realizan sus procesos de reconfiguración vital, enfocándose principalmente en aquellos recursos y/o herramientas que le permitieron a la persona emerger nuevamente y hacerle frente a la separación así como también evidenciar y/o identificar la manera en la que lograron salir de una situación adversa. Por esta razón se hace pertinente incluir el concepto de resiliencia, como recurso para el proceso que atraviesa una persona al enfrentarse a una ruptura amorosa. La resiliencia puede comprenderse como la capacidad de los individuos para sobreponerse a diferentes situaciones difíciles teniendo en cuenta que cada uno atraviesa momentos de crisis a lo largo del ciclo vital. Dentro de un proceso de resiliencia se generan herramientas que permiten realizar diferentes construcciones frente a la vida. Es importante resaltar que la resiliencia no solo puede crear en los individuos nuevos aprendizajes, también pueden generarse factores que ocasionen un conflicto mayor en la persona. (Cuervo, 2010).

Esto permite visibilizar la resiliencia como una habilidad para seguir adelante aún ante eventos adversos y hacer frente a aquellas experiencias que resultan difíciles en la vida. De igual forma estos autores hacen alusión a dos tipos de factores que surgen de la resiliencia: en el individuo

(“habilidades de solución de problemas y de estrategias de afrontamiento, autoeficacia, lugar de control, autonomía e independencia, empatía, significado y propósito por la vida y el futuro, y sentido del humor” (p. 43)) y en su sistema (familia, escuela y comunidad, quienes funcionan como red de apoyo).

De igual forma Cuervo (2010) plantea que el padecimiento del suceso doloroso no es la vivencia en sí del episodio, sino del significado atribuido por su percepción y la forma en que este es visto desde afuera por los demás. Estos agentes externos son los encargados de posibilitar movilizaciones en el sujeto que le permitan salir del estado letárgico que le produjo el evento traumático.

Es por esta razón que las demás personas tienen un rol muy importante ya que son capaces de reconocer al sujeto no por su esencia, sino por el evento adverso que vivió, y desde allí le permiten potencializar habilidades o generar pautas de victimización.

Se consideró pertinente hablar sobre el ciclo vital, puntualizando en la etapa de los 18 a los 24 años debido a que tradicionalmente en las sociedades occidentales, es en esta fase donde las personas empiezan su proceso de planeación de vida, tareas como elegir carrera u ocupación y establecer relaciones románticas exitosas que proporcionan afecto y seguridad (Romo, 2008).

Según Ehrenfeld (2003) alrededor de los 20 años se producen cambios que permiten traspasar la frontera que hay entre el ser joven y el ser un adulto, esta frontera va dirigida hacia la independencia económica, la auto-administración de los recursos disponibles, la autonomía personal y la constitución del hogar propio.

Se consideró pertinente realizar la investigación en esta etapa del ciclo vital debido a la poca información encontrada ya que, según la revisión teórica, las investigaciones de resiliencia frente a la

ruptura de pareja se enmarcan en las relaciones de matrimonio en donde se ven afectados en gran medida los hijos. Dicho lo anterior y partiendo de que en esta etapa se construyen relaciones que se encuentran dentro del proyecto de vida se estableció la importancia de realizar esta investigación en esta etapa del ciclo vital particular que dé cuenta de cuáles son los procesos resilientes en estos jóvenes los cuales les permiten afrontar la ruptura de pareja.

Es pertinente hablar también de la identidad de género puesto que se tiene el imaginario de que hombres y mujeres, sobre todo en esta etapa del ciclo vital, significan de forma diferente la ruptura amorosa y por consiguiente se cree que los procesos resilientes para la superación de esta situación son distintos. El Ministerio de Educación Nacional (2016) define la identidad de género como la forma en la que los seres humanos se construyen y se entienden a sí mismos en relación con el género que expresan, es decir, identificándose como hombres, mujeres o personas transgénero.

Al revisar la literatura en diferentes bases de datos, en el Repositorio de la Universidad Santo Tomás, y en algunos libros, se encontró que no existe relación entre las etapas del ciclo vital y la identidad de género en relación con la superación de una ruptura amorosa aun cuando estos son factores que inciden en la construcción de formas relacionales de la persona.

Dicho lo anterior y teniendo en cuenta que no se encontraron investigaciones respecto a los procesos resilientes frente a una ruptura amorosa en la etapa del ciclo vital de la juventud, y tampoco en relación con categorías como ciclo vital e identidad de género; además de los diferentes acontecimientos que ocurren en el contexto Colombiano dejando víctimas por suicidio y homicidio con relación a una ruptura de pareja, se consideró pertinente realizar esta investigación.

Con base en estos conceptos anteriormente mencionados, que resultan claves para esta investigación surgió la siguiente pregunta problema ¿Cómo se comprenden los procesos resilientes

en hombres y mujeres que pertenecen a la etapa del ciclo vital de la juventud que atravesaron una ruptura amorosa?

2. Objetivos.

2.1. Objetivo general.

Comprender los procesos resilientes en hombres y mujeres que pertenecen a la etapa del ciclo vital de la juventud que atravesaron una ruptura amorosa.

2.2. Objetivos específicos.

1. Reconocer los procesos resilientes en personas que pasaron por una ruptura amorosa.
2. Comparar estos procesos resilientes según la identidad de género en hombres y mujeres.
3. Identificar las implicaciones que tiene la ruptura de pareja en esta etapa del ciclo vital.

3. Justificación.

La presente apuesta investigativa se construyó a partir del interés de las investigadoras para identificar los diversos procesos resilientes que emergieron de una ruptura amorosa, teniendo en cuenta las diferencias a partir de su identidad de género y su etapa de ciclo vital.

Al realizar la revisión teórica se encontró que las investigaciones en el campo de la psicología van dirigidas a las consecuencias de una pérdida afectiva omitiendo el proceso resiliente que permite

darle fin a la relación de forma beneficiosa para ambas partes. De igual forma para el campo de la psicología, se hizo pertinente ya que permitió integrar conceptos como ciclo vital e identidad de género en los procesos resilientes frente a una ruptura de pareja, ya que se han tratado estos temas de forma independiente y no simultáneamente. Esta integración resultó útil para los participantes de la puesta investigativa ya que les permitió tener una visión global del fenómeno con el fin de identificar las herramientas que les permitieron llevar un proceso de ruptura, reconfigurando su significado a través de la experiencia y visibilizando sus redes de apoyo, su sistema y su relación con el entorno.

En relación con la línea de investigación Psicología, Contextos cotidianos y Transformaciones sociales, la apuesta investigativa tuvo como objetivo promover en los lectores nuevas construcciones en torno a la relación de pareja especialmente en el momento posterior a la ruptura de la misma, dando nuevas formas de superación que hagan frente a problemáticas sociales actuales como consecuencia del proceso de ruptura amorosa. Lo cual permea la propuesta de esta línea de investigación, pues permite ofrecer visiones amplias y generativas sobre un fenómeno de estudio, visibilizado en éste diferentes formas de concebirlo.

Para esto fue importante reconocer las diferentes relaciones intersubjetivas que emergen del contexto en el que se desarrollan los individuos específicamente la manera en la que se construyen los vínculos en los seres humanos y además de esto, las diferentes redes que pueden favorecer el cambio y que aportan en la construcción de procesos resilientes.

Este ejercicio investigativo le permitió a las investigadoras adquirir nuevos conocimientos frente a las diferentes experiencias que han tenido cada uno de los participantes durante la ruptura amorosa y posterior a la misma, así como también las diferentes herramientas empleadas por los mismos para afrontar una ruptura, lo anterior permitió ampliar la perspectiva frente a la manera en la

que afrontan una ruptura los hombres y las mujeres teniendo en cuenta la identidad de género, el ciclo vital y los procesos resilientes dentro del fenómeno investigado.

Por último para el programa de Psicología de la Universidad Santo Tomás, se hace relevante pues se encadena con las investigaciones ya realizadas por la facultad, lo que permite no solo dar continuidad sino también abarcar una etapa del ciclo vital (18 a 24 años) que no ha sido tratada a profundidad puesto que en la revisión teórica no se encontraron documentos que abarcaran la ruptura de pareja en la etapa del ciclo vital de la juventud, además en esta etapa socialmente se espera que las personas planeen su proyecto de vida y logren consolidar una relación de pareja estable y el terminar con la misma puede generar algunos conflictos en el individuo.

4. Marco Paradigmático y Epistemológico.

4.1. Marco epistemológico.

4.1.1. Constructivismo.

Araya, Alfaro & Andoneguí (2007) el constructivismo se basa en posiciones empiristas y el racionalistas. El empirismo propone como elemento fundamental de formación de conocimiento a la experiencia, mientras que el racionalismo habla de la posibilidad de adquisición de conocimiento mediado por características innatas de las personas.

Es por esta razón que el constructivismo plantea la creación de nuevo conocimiento centrándose en el interior de la persona, pues es la persona misma a través de sus mecanismos cognitivos la encargada de construir el conocimiento a partir de la realidad en la que se encuentra inmerso, realidad que puede ser transformada por medio de los mecanismos cognitivos que se desarrollan en el transcurso de la vida la persona. De esta forma es mediante la actuación sobre la

realidad, que se logra conocer, al tener interacción con objetos o situaciones y de esta forma poder transformarlas. Delval, (1997).

Piaget (1955), hace referencia a la cognición como un mecanismo adaptativo el cual hace referencia a la capacidad de los organismos para sobrevivir en un ambiente específico, además afirma que el resultado que se da dentro de la interacción entre el sujeto y la realidad es el conocimiento, así mismo cada individuo a medida que se desenvuelve en su realidad construye propiedades de la misma, así como también estructura su propia mente.

Dicho lo anterior y en relación con el constructivismo se entiende que la experiencia de cada ser humano incluye la interacción con otros sujetos cognoscentes.

Por otro lado se considera que el ser humano siempre está activo y dispuesto a adquirir conocimiento, por lo cual se plantea que para el constructivismo el ser humano se encarga de crear y construir de manera activa su realidad personal. Araya, Alfaro y Andonegui (2007).

Partiendo de lo anterior el constructivismo fue tenido en cuenta dentro de la investigación ya que permitió conocer cómo a partir de la realidad se construye conocimiento en relación a la relación de pareja y la ruptura de la misma, además como la manera en la que afrontan esta situación cambia de acuerdo a la etapa del ciclo vital en el que se encuentre y el contexto en el que esté inmerso.

4.1.2. Construcción Social.

El construccionismo ha contribuido de gran manera dentro de la psicología social basándose en diferentes referentes teóricos como teorías, prácticas colaborativas, procesos reflexivos y narrativas. (Anderson, 1990; Gergen, 1985, 1996, 1999, 2006; Grandesso, 2000; Rasera & Japur, 2005, 2007).

Gergen (1999) citado por Magnobosco (2014) menciona cuatro cuestiones esenciales que dan cuenta de las características epistemológicas del construccionismo social; el conocer el mundo por la cultura y la historia, la interacción entre las personas, la relación existente entre la acción y el conocimiento y por último una postura crítica y reflexiva que da cuenta de la producción de conocimiento. De esta manera se entiende que el construccionismo implica el descubrimiento de nuevos significados permitiendo que los mismos puedan llegar a ser compartidos socialmente y sean relevantes para cada persona.

Para Hoffman (2001), no existe conocimiento que se considere definitivo y que pueda definir la esencia de una persona, el lenguaje juega un papel importante dentro de la construcción de mundos sociales ya que da cuenta de la construcción de la realidad. Así mismo la vida de cada persona parte de los diferentes significados que le atribuyen a las experiencias vividas y dicho significado dependerá del contexto en el que se encuentre.

El construccionismo social resalta la importancia de las diferentes relaciones sociales dentro de la construcción del mundo (Shotter & Lannamann, 2002).

Dicho lo anterior el construccionismo social hizo parte de la investigación ya que permitió conocer las diferentes construcciones que se han hecho en relación con el establecimiento de pareja en esta etapa del ciclo vital (18 a 24 años) y las diferentes formas resilientes cuando esta relación atraviesa una ruptura y genera cambios en cada uno de los individuos.

4.2. Marco Paradigmático.

4.2.1. Paradigma de la complejidad.

El paradigma de la complejidad orienta al investigador en la manera de ver la realidad y la forma de interactuar con ella ya que permite que se desenvuelva en el escenario investigativo desde su propia experiencia, desde su percepción del mundo, lo que hace que se reconozca el fenómeno desde su particularidad y diversidad. Morín (2007) define la complejidad como la relación de un todo, el tejido que une varios aspectos de la vida de un ser de manera inseparable. Comprende los dilemas humanos desde diferentes puntos de vista que permiten visibilizar y entender el fenómeno como un todo, además permite una lectura más amplia, lo que hace que se generen conexiones entre aquellos elementos que lo conforman.

El paradigma de la complejidad reconoce siete principios los cuales, según Morín, Roger y Motta (2002) permiten tener una visión amplia y compleja de los dilemas humanos, estos principios son: el principio sistémico u organizacional, el principio hologramático, el principio de retroactividad, el principio de recursividad, el principio de autonomía/ dependencia, el principio dialógico y el principio de reintroducción del cognoscente en todo conocimiento.

Los siguientes principios fueron utilizados para el abordaje del fenómeno investigativo:

El principio hologramático habla de que “cada parte contiene prácticamente la totalidad de la información del objeto representado, en toda organización compleja no solo la parte está en el todo sino también el todo está en la parte” (Morín, Roger y Motta, 2002), es decir, cada persona tiene una visión particular de la realidad que experimenta, pero esta visión se ve permeada por mitos o creencias culturales que influyen en la interpretación que cada uno hace de esta realidad. Este principio se puede evidenciar en los discursos dominantes que tienen las personas acerca de lo que “debe ser” una ruptura amorosa y por consiguiente sus modos de ser resilientes.

El principio de retroactividad busca romper el concepto de causalidad lineal y propone situarse en otro nivel donde la causa no solo actúa sobre el efecto, sino que el efecto retroactúa de forma positiva o negativa en la causa, lo que permite una autonomía organizacional en el sistema. La comprensión de este principio en el fenómeno abordado ayuda a entender los bucles que se crean al momento en el que la persona genera nuevas herramientas para afrontar la pérdida afectiva. (Morín, Roger y Motta, 2002)

El principio de autonomía/dependencia habla de que la búsqueda de autonomía es un proceso auto-eco-organizacional, es decir que para mantener o buscar la autonomía un individuo debe depender de sí mismo y de la información brindada culturalmente. Esta autonomía le permite a la persona encontrar nuevas formas de relacionarse con los demás a través de los recursos que le brinda el contexto y su resignificación en torno a la construcción de pareja.

Por último, el principio de reintroducción del cognoscente en todo conocimiento muestra a la persona como un sujeto activo, ya que no refleja la realidad, sino que la construye por medio de los principios anteriormente mencionados. Desde este principio se valida la experiencia personal en torno al fenómeno, lo que permite que se generen nuevas realidades alrededor del significado de pareja.

4.2.2. Paradigma Sistémico.

La teoría general de los sistemas (TGS) se concibe como una forma científica y sistémica que hace una aproximación a la realidad, así mismo una orientación hacia el trabajo y la práctica transdisciplinar. La TGS puede emplearse en diferentes fenómenos culturales, humanos y sociales

los cuales parten de sistemas naturales considerados como orgánicos y sistemas artificiales como máquinas.

Los sistemas se conciben como un conjunto de elementos que se relacionan entre sí y que mantienen el sistema unido ya sea de manera estable o inestable, se entiende de igual manera que el comportamiento de los sistemas va dirigido a partir del cumplimiento de un objetivo.

Esta teoría se caracteriza por una visión holística e integradora la cual se basa en las relaciones y lo que emerge a partir de las mismas.

Es importante reconocer el significado de sistema entendido como un conjunto de elementos que tienen relación entre sí, y que mantienen el sistema unido ya sea de una manera directa o indirecta, la filosofía de los valores dentro de esta teoría se preocupa por la relación de los seres humanos con el mundo. Arnold y Osorio (1998).

La realidad para Bertalanffy se refiere a la interacción entre el conocedor y lo conocido, dependiente de diferentes factores como la naturaleza biológica, psicológica, cultural, lingüística entre otras. Bertalanffy (1968).

Sarabia (2013) Describe el pensamiento sistémico como una forma de visibilizar y entender totalidades, ya que en lugar de poner su atención en objetos se enfoca en relaciones interpersonales. De igual forma este pensamiento permite utilizar un lenguaje para describir las diferentes interrelaciones, lo cual genera una visibilización de las pautas y acontecimientos que enmarcan el suceso tratado.

La realidad bajo la lupa del enfoque sistémico parte de una relación estrecha entre la persona y el evento observado, de esta forma su “realidad” va a ser un producto de la co-construcción que hace de sí mismo con lo que observo en cierto tiempo y espacio, estos últimos responden a

construcciones ya previamente estipuladas lo que dirige al sujeto hacia el mundo real y a su vez a entender las distintas formas de creaciones de realidades alternas. Medina, D. Tabares, M. Yepes, D. (2016)

Para Luhmann (s.f), citado por Urteaga, G. (2009) el mundo se constituye por los sistemas que perciben los acontecimientos del entorno como ruidos, además de esto distingue tres tipos de sistemas; sistema vivo el cual se refiere a aquellos que se reproducen gracias a la vida, sistema psíquico que se da a través de la comunicación y el sistema social que se da por medio de la comunicación y es en el que Luhmann se centra a lo largo de su teoría general de sistemas.

La teoría sistémica permitió comprender la manera en la que se dan las diferentes relaciones de pareja y las construcciones acerca de la disolución del sistema que se han hecho a partir de la relación con el mundo en una etapa del ciclo vital (18 a 24 años) en donde socialmente se espera que se establezca un vínculo amoroso que perdure en el tiempo.

4.2.3. Cibernética de segundo orden.

Para Alazraqui & Spinelli (2006) la cibernética ha logrado enriquecer la Teoría General de Sistemas, y se conoce como la ciencia del control y la comunicación con sistemas complejos. La cibernética se divide en dos; de primer y de segundo orden. La cibernética de primer orden es aquel estudio de los sistemas que es independiente del proceso de observación, allí el terapeuta se considera ajeno a al sistema y toma un rol de experto, mientras que la cibernética de segundo orden incluye la actividad de los observadores y/o investigadores y esta logra constituir y/o hacer parte de los sistemas, es decir; el terapeuta se encuentra dentro del sistema y busca co-construir el proceso terapéutico junto con la persona. (Tapia & Molina, 2014).

La cibernética de segundo orden o también conocida como cibernética de los sistemas observantes incluye al observador dentro del sistema observado, esta misma se fundamenta bajo el presupuesto de reflexividad en donde un objeto se define únicamente en relación con el sujeto.

Se considera que cualquier sistema está conformado por dos elementos, en primer lugar el sujeto y en segundo lugar la realidad que ese mismo sujeto se encarga de objetivar. Lo anterior transformó la cibernética en una epistemología en la cual se traslada la atención de los sistemas observados hacia los sistemas observadores ya que considera que toda noción cibernética depende del observador. De esta manera es que cuando existe un punto de vista reflexivo la actividad del sistema objeto y la realidad objetivadora del sujeto pueden considerarse y/o pensarse como procesos coexistentes. (Brunet & Morell, 2001).

5. Marco Disciplinar.

5.1. Resiliencia.

Para comenzar a hablar de resiliencia bajo la vista de la psicología se hace importante mencionar como lo dicen García y Domínguez (2013), que la mente siempre se encuentra en relación con el cuerpo y con el mundo en el que actúa. Al nacer la mente de un niño se encuentra en interacción con su cuerpo y con el contexto donde se desenvuelve, y es a partir de esta interacción que el niño adquiere el conocimiento como lo plantea Vigotsky (1978). Bajo esta mirada, sería el adulto quien ayude al niño a reflexionar y a tener mayor control sobre su actuar.

En este mismo sentido Bruner (1996), plantea el lenguaje como mediador el cual no tiene la posibilidad de ser aprendido sino es por un sistema social. La persona necesita de otro para poder

tener acceso a la cultura humana, y como resultado de esta interacción emerge la resiliencia. García y Domínguez (2013), nos muestran el rol fundamental que tiene un cuidador afectuoso y cariñoso, pues es quien posibilita el despertar de una de una fuerza interior capaz de superar cualquier obstáculo. Por todo lo anterior el concepto de resiliencia, aunque no es un concepto disciplinar, es abordado a la luz de las comprensiones de los siguientes autores ya que permite visibilizar e integrar aspectos humanos que van construyéndose a lo largo de la vida.

Para Villalba (2003), la resiliencia emerge como un concepto holístico pues permite explorar capacidades personales e interpersonales de la persona, además del desarrollo de nuevas “fuerzas internas” que generan crecimiento y aprendizaje para que pueda poner en marcha al momento de encontrarse frente a una situación adversa.

La resiliencia privilegia las fortalezas y no habla desde el discurso de déficit o problema, involucrando no solo a la persona sino a la familia, grupo, comunidad para que hagan parte del fenómeno y que por medio de sus recursos ayuden a hacer frente a situaciones críticas (Villalba, 2003).

Por otra parte, como lo relatan Restrepo, Vinaccia & Quinceno (2011), la resiliencia es una constante que modula y protege la salud mental y física del ser humano. Rutter (2006) citado por Restrepo, Vinaccia & Quinceno (2011), habla de la resiliencia no entendida como la negación de situaciones adversas, dolorosas, entre otras, sino como la habilidad del sujeto para seguir a pesar de las dificultades presentadas.

Como categorías de análisis se utilizaron: En primer lugar, la autonomía definida desde el paradigma de la complejidad por Morín, Roger y Motta (2002), como un proceso auto-eco-organizacional, que permite mantener o buscar la autonomía, debe depender de sí mismo y de la

información brindada culturalmente. Esta autonomía le permite a la persona encontrar nuevas formas de relacionarse con los demás a través de los recursos que le brinda el contexto y su resignificación en torno a la disolución de la pareja. En segundo lugar, el proyecto de vida definido por D'Angelo (2003), como la expresión de las nuevas construcciones que hace la persona al momento de enfrentarse a una ruptura con relación al dominio del futuro, direcciones esenciales que requieren decisiones vitales. Se entiende que la configuración, contenido y dirección del proyecto de vida se vinculan de manera directa a la situación social de la persona.

Esta situación social permite que se dé una comprensión de la formación de un proyecto de vida partiendo de los significados que permean desde sus sistemas y las configuraciones de su experiencia personal, en donde se tienen en cuenta las posibilidades y recursos, necesidades, objetivos, orientaciones y aspiraciones; cada uno de estos enmarcado dentro de un contexto social que debe ser considerado en las relaciones y en la dinámica en la que se vea inmerso.

Por último el duelo, definido por Alina (2001) como un proceso adaptativo después de la pérdida de un ser querido o de algo significativo (empleo, vivienda, bienes, situaciones, etc.). El duelo se vincula con una reacción psicológica y/o un dolor emocional que la persona refleja cuando ha perdido a alguien importante en su vida. Al ocurrir el suceso, se hace necesaria la resignificación y el reajuste del sistema ante la nueva situación con el fin de reestablecer el equilibrio roto a raíz de la pérdida, lo que desemboca con la aceptación de la nueva realidad.

Al momento de la ruptura, la persona comienza a verse inmersa en una crisis emocional que puede resultar posibilitadora o deficitaria, dependiendo de la forma en cómo se afronte y en las herramientas que el contexto le proporcione. Este proceso se construye de forma única para cada

persona y es posible decir que el proceso de duelo ha terminado cuando la persona es capaz de recordar con un dolor menos intenso, y su discurso está enfocado hacia su futuro.

Por otro lado, en relación con las redes de apoyo que giran en torno a la ruptura como eje central para la apertura a nuevas construcciones en la persona, se encuentran: entorno escolar (amigos), familia y comunidad (Earvolino-Ramírez, 2007; Pan & Chan, 2007; Walsh, 2004); estos cumplen un papel muy importante como formadores y facilitadores de la resiliencia de la persona, ya que es a medida en que la persona se relaciona con el contexto que emergen en ella distintas formas de resiliencia:

1. En la familia se puede identificar: la forma de crianza, comunicación asertiva entre los miembros del sistema, respeto por la singularidad y autonomía.
2. En relación con el entorno escolar se destacan: las creaciones de redes con pares y amigos.
3. Por último los factores a nivel de comunidad como: el compromiso relacionado con actividades religiosas, comunicación activa y asertiva entre los miembros y los sistemas externos que sirva como soporte para la comunidad.

Cyrułnik (2001) plantea que todo estudio sobre resiliencia debe estar basado en tres temas importantes. El primero es la adquisición de nuevos recursos en los primeros años de la persona ya que estos servirán como guías para la explicación de formas de reacción ante distintas circunstancias. En segundo lugar, esta situación genera repercusiones (heridas) pero será sólo la significación que le de la persona a estas lo que permitirá entender los efectos que puedan tener a futuro; y por último la oportunidad que tiene la persona para volver a aquellos lugares donde guarda afectos y puede escuchar diferentes discursos alrededor de lo que le sucede, que finalmente sirven como sostén social y le posibilitan la resignificación de la situación. Es por esta razón que para la

investigación fue importante abarcar la resiliencia como una forma más global de entender las formas de emergencia de la resiliencia de las personas frente a la ruptura de pareja.

5.2. Ciclo Vital.

Bronfenbrenner (1979 - 1987) hace énfasis en la ecología del desarrollo humano la cual se considera valiosa dentro del contexto del ciclo vital ya que incluye estilos y condiciones de vida en especial donde se da la actividad humana, las modalidades de estas actividades y la forma de interacción.

Hernández, (1997). Hace referencia al ciclo vital de la familia y eso lo define como una unidad en donde se pueden evidenciar diferentes cambios considerados normativos y no normativos, es importante resaltar que cada uno de estos cambios trae consigo unas tareas que cambian de acuerdo a la evolución en cada generación.

El ciclo vital está construido por las diferentes etapas que atraviesan las personas a lo largo de la vida, es importante resaltar que cada una de estas etapas implica una serie de cambios que pueden considerarse como crisis no solo en el individuo sino también en su núcleo familiar. El ciclo vital además permite explicar la conducta del individuo, entender las fases del desarrollo y algunos conflictos que pueden surgir. Hernández, (1997).

Para Rojas, K. et. al (2014). Hally Stack Sullivan comprende el desarrollo humano como un fenómeno conformado por una serie de factores externos y principalmente las interacciones sociales; según él cada etapa tiene una necesidad y una interacción con la sociedad y la calidad de dichas interacciones influyen en gran medida la personalidad.

Bernice Neugarten (1976) realizó diferentes estudios sobre los patrones enmarcados en el desarrollo del adulto y a partir de esto confirmó la idea de que, al trazar una línea de curso en el ciclo vital, debía considerarse también un entrelazamiento del tiempo histórico y biológico en la dimensión del tiempo social.

A partir de lo anterior se consideró que toda sociedad tiene una serie de expectativas acerca de lo que se espera en cada una de las etapas de la vida, por lo que se puede entender que los individuos desde el momento de su nacimiento atraviesan un ciclo social el cual se encuentra asociado a la edad, derechos, deberes y obligaciones., de esta manera puede entenderse que eventos como el matrimonio, la paternidad , la escuela, entre otros hacen parte directamente del ciclo vital y dichos eventos pueden generar cambios en el concepto de sí mismo y en el sentido de identidad, esto ya que se conoce que enfrentarse a nuevos roles sociales y emocionales requiere de gran manera una adaptación del individuo. Ruiz y Valdivieso (2002)

Además de esto algunos eventos del ciclo vital pueden generar un trauma si estos están fuera del tiempo esperado por el individuo o si de alguna manera alteran la secuencia y el ritmo del ciclo vital en el que se encuentra.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia el ciclo vital se divide en diferentes etapas del desarrollo como lo son; la primera infancia (0-5 años), infancia (6-11 años), adolescencia (12-18 años), juventud (14-26 años), adultez (27-59 años) y finalmente vejez (60 años y más).

Estas categorías se vincularon con la investigación ya que permitieron tener una visión más amplia sobre identidad de género y ciclo vital, que pueden influir en la implementación de procesos resilientes en una situación estresante de la vida, específicamente una ruptura amorosa.

5.3. Ruptura de pareja.

Como lo plantea de la Espriella (2008) resulta complicado definir o establecer qué es una relación o pareja. El autor usó el término pareja para significar una relación que tiene cierta estabilidad en el tiempo, que parte de una decisión en común de las dos partes y con un referente social, el matrimonio desde el cual la pareja realiza una lectura de los supuestos alrededor de lo que debería o no pasar en su relación, por esta razón en ocasiones resulta complicado entender que la pareja supone variaciones, inestabilidades, contrastes que tienen como fin equilibrar nuevamente el sistema y permitir su evolución a través de las distintas etapas que atraviesan.

Al formar pareja ambos miembros se responsabilizan de crear pautas que servirán como factores que lo identifiquen y los diferencien de otras parejas que hayan tenido y/o de las demás parejas. (Caillé, 1992 citado por Szmulewicz, 2013). La construcción de esta identidad permite construir un límite en relación con los demás sistemas con los que se relaciona, estos límites evolucionan a través del tiempo, así como su claridad en el interior de la pareja. De igual forma la pareja adquiere rituales que perpetúan en el tiempo y permiten dar consistencia al mito forjado por la relación, modelado por las narrativas e intereses individuales. (Szmulewicz, 2013). Sin embargo, también es posible que este tipo de rituales trasciendan y generen la disolución del vínculo amoroso.

La ruptura de pareja se caracteriza por ser uno de los sucesos más dolorosos que las personas pueden experimentar a lo largo de sus vidas, además de esto es considerado como el acontecimiento más estresante, después de la muerte de un ser querido, al que se ven expuestos día a día los seres humanos (Colmes y Rahe citados por Peñafiel 2011).

Por un lado, la vida en pareja proporciona compañía, bienestar y apoyo emocional a pesar de que haya ciertas dificultades en las dinámicas de pareja, mientras que la ruptura de esta genera en la persona sentimientos de soledad, aislamiento y desesperanza. La ruptura amorosa se contempla como una solución cuando el nivel de conflicto en la pareja es muy alto (Bernal citado por Peñafiel 2011).

Las consecuencias luego de una ruptura de pareja han sido estudiadas en su mayoría en torno al divorcio, pero este fenómeno es común en personas jóvenes que, aunque no se han casado mantienen relaciones de pareja serias y estables.

Para Muñoz y Cruz (2012) las relaciones de pareja en esta etapa no solamente son consideradas como una motivación personal sino también como una ventaja que impulsa la inserción social. La ruptura de la relación afecta de gran manera la sensación de bienestar sobre todo cuando uno de los miembros de la pareja no acepta la ruptura y no se desvincula totalmente de la persona y así mismo busca seguir involucrado en su vida.

Lazarus y Folkman (1986) hacen referencia a la ruptura de pareja como un estresante en la vida del ser humano en donde el individuo considera que la situación sobrepasa sus recursos y va en contra de su bienestar.

Es por esta razón que categorías como ciclo vital e identidad de género, se vincularon con la investigación ya que permitieron tener una visión más amplia sobre los factores que pueden constituir en la implementación de procesos resilientes en una situación estresante de la vida, específicamente una ruptura amorosa. Es importante resaltar que la categoría de identidad de género se abordó en el marco interdisciplinar, ya que no es un concepto netamente psicológico por lo que las investigaciones encontradas pertenecen a otras disciplinas.

6. Marco Interdisciplinar.

6.1. Resiliencia.

Para la psiquiatría según Walsh (2005), la resiliencia se define como una serie de procesos que posibilitan la superación de las dificultades. Sin embargo, a través de estudios sobre resiliencia individual se comenzaron a considerar importantes factores como: los espacios o contextos donde se mueve el individuo, su familia y en general sus sistemas amplios. Desde esta mirada, la resiliencia familiar permite visibilizar las fortalezas y recursos de cada grupo familiar, haciendo a un lado sus limitaciones.

El concepto de resiliencia familiar trasciende un poco más allá, ya que permite ver como un evento adverso impacta no solamente a un individuo sino a todo su sistema, creando un desajuste y desequilibrando las relaciones de todos los miembros, quienes tienen un papel vital para la reacomodación, permitiendo amortiguar el estrés y posibilitando la emergencia del sistema con mayor fortaleza y más recursos. Estos procesos resultan vitales para que el sistema se enfrente de forma exitosa en un futuro a posibles nuevos desafíos.

El concepto de resiliencia dentro de la psiquiatría fue útil dentro de la investigación ya que permitió reconocer cómo los diferentes sistemas amplios, la familia y el contexto en el que se encuentra el individuo influye en las herramientas del mismo para afrontar los diferentes desafíos o situaciones adversas como lo puede ser la ruptura de pareja en la juventud.

Así mismo tener en cuenta el concepto de resiliencia familiar permitió dar cuenta cómo este evento adverso puede afectar no solamente al individuo sino también al sistema, quien también

enfrenta estas situaciones, así como la manera en la que estas situaciones posibilitan la creación de nuevas herramientas o recursos que permitan afrontar situaciones similares futuras.

6.2. Ruptura de pareja.

Según Ruíz (2001), las relaciones interpersonales especialmente las relaciones de pareja, representan un rol fundamental a lo largo de la vida del individuo. Para el desarrollo y la vida social de la persona es esencial la comunicación y la comprensión del otro en su relación como pareja, ya que comúnmente el ideal social de felicidad está relacionado con una persona que entabla relaciones de pareja exitosamente. Estas últimas tienen a dar mayor soporte a la persona y ser más personales (íntimas).

De igual forma para la sociología la configuración de la pareja en la actualidad es un tanto paradójica, ya que para las personas sus relaciones más significativas son en donde se conforma pareja. Sin embargo, algunas transformaciones como la igualdad de papeles, los matrimonios arreglados con fines netamente económicos, las uniones debido a la presión social ya no son factores predominantes de una ruptura amorosa. El amor, es uno de los factores afectivos que puede dar cuenta de la relación al igual que la comunicación, es por esta razón que, aunque el compromiso exista entre las partes sino está acompañado de amor y comunicación el resto de piezas fundamentales pasan a ser secundarias, y se abre la puerta hacia la separación. (Ruíz, 2001)

Por otro lado, es importante resaltar que es la persona quien elige la persona con quien entabla una relación, así pues, es ella misma la encargada de escoger entre todo un mundo de posibilidades, lo que genera un aumento en los valores y características requeridos en su búsqueda

de pareja. Lo anterior puede ser tanto negativo, pues lleva a las personas a relacionarse con personas incorrectas, o positivo al tener una visión más amplia de oportunidades.

Para Alberdi (1979), la ruptura puede analizarse desde dos puntos: en primer lugar, el enfrentamiento físico presente en la mayoría de parejas separadas, de igual forma el distanciamiento de ambas partes después del quiebre de la pareja.

La disolución de la pareja es el resultado de la condición de vida de pareja y matrimoniales establecidas en nuestro diario vivir. Como ejemplo de lo anterior vemos el caso de aquellas mujeres que, como consecuencia de mala situación financiera, la educación tradicional entre otras circunstancias genera un obstáculo para el afrontamiento de la ruptura, a diferencia del caso de los hombres que estos aspectos se ven mejor posicionados. Esto permitió visibilizar un ejemplo sobre las construcciones que se han formado alrededor de cómo ser pareja y el rol que cada uno de los miembros debe ocupar, de igual forma se reflejó la importancia social y el estatus que una persona adquiere al estar en una relación, y cómo al terminar la persona queda socialmente en una posición de vulnerabilidad.

6.3. Identidad de género.

Al hablar de identidad de género la antropología ha tenido un gran recorrido conceptual empezando por Parson citado por Conway, Bourque y Scott (2000), quién consideraba que el género se determina con base a los roles económicos y sociales, el sexo biológico define los roles que cada persona cumple, es decir, el hombre tenía la capacidad de realizar trabajos instrumentales, era el encargado de la productividad, de la manutención económica, mientras que por otro lado, la mujer era la encargada de la crianza de los hijos, de los quehaceres domésticos, lo que hacía que las

familias funcionaran sobre lazos económicos y afectivos de apoyo mutuo. Por otro lado, Mead citada por Conway, Bourque y Scott (2000) propuso que la identidad de género trasciende los límites de lo biológico, la identidad de género es un concepto cultural que puede variar según el entorno en el que se ve inmerso la persona.

Se ha visto que históricamente se ha desdibujado la línea divisoria entre los roles de hombres y los roles de las mujeres ya que se ha resignificado lo que es ser hombre y mujer: el hombre dejó de ser meramente productor y la mujer dejó de ser netamente cuidadora (Conway, Bourque y Scott, 2000).

Desde esta postura surge la antropología feminista, donde se considera la identidad de género como la forma de entender los estereotipos, posiciones y actitudes que hay en torno al ser hombre o mujer, lo que ayuda a romper con el determinismo biológico al momento de construir la identidad de género (Martín, 2008).

Por otro lado, la filosofía comprende la identidad de género como una construcción de subjetividad ya que no hay un factor específico que garantice a la persona identificarse como hombre o como mujer.

En esta disciplina el paso del tiempo ha dado la posibilidad de dejar a un lado la postura tradicional en donde la identidad de género se construye únicamente desde el factor biológico, donde se consideraba que este era un determinante para diferenciar los roles, comportamientos y la orientación sexual que cada género debía tener.

Actualmente se reconoce que factores como elementos simbólicos, psicológicos, sociales y culturales son elementos muy importantes al momento de construir la identidad de género y se afirma que el sexo muestra únicamente diferencias anatómicas y fisiológicas entre hombre y mujer,

pero que nada de esto influye en la construcción de una identidad personal, una identidad de género, ni en la construcción de su identidad sexual (orientación) ya que esto, según Mayorbe (2007) “pertenece al dominio de lo simbólico, de lo sociológico, de lo genérico y que, por lo tanto, los individuos no nacen hechos psicológicamente como hombres o mujeres, sino que la constitución de la masculinidad o de la feminidad es el resultado de un largo proceso, de una construcción, de una urdimbre que se va tejiendo en interacción con el medio familiar y social”. (p.36)

Además de esto, De Lauretis citada por Mayorbe (2007) habla de “la tecnología del género” donde se entiende que el género “no es una manifestación natural y espontánea del sexo o la expresión de unas características intrínsecas y específicas de los cuerpos sexuados en masculino o femenino sino que los cuerpos son algo parecido a una superficie en la que van esculpiendo los modelos y representaciones de masculinidad y feminidad difundidos por las formas culturales hegemónicas de cada sociedad según las épocas”, (De Lauretis citada por Mayorbe, 2007, p. 37).

Donde los escenarios que más influyen en la construcción de la identidad de género son los sistemas educativos, prácticas de la vida cotidiana, medios de comunicación y todos aquellos que buscan nombrar, definir y representar lo que es ser femenino o masculino desde la cultura dominante y la praxis, es decir, "la construcción del género es el producto y el proceso tanto de la representación como de la autorrepresentación"(De Lauretis citada por Mayorbe, 2007, p. 37). En conclusión, la identidad de género es una parte fundamental de la identidad personal, ya que la feminidad y la masculinidad es una construcción donde el resultado es que una persona de sexo femenino o masculino se defina como hombre o mujer.

Para el abordaje de la presente investigación es importante mencionar los roles que hay dentro de las relaciones amorosas, ya que esto permitió tener una visión más amplia de la

adquisición de recursos resilientes visibilizando la identidad de género como un factor importante al momento del uso y la adquisición de estos recursos.

Se considera que el rol del hombre es el protector, lo que puede llegar a normalizar la aparición de celos, y el rol de la mujer es el afectivo, lo que puede llegar a normalizar la actitud complaciente, la de objeto sexual. Este “sexismo benévolo” permite que en algunas relaciones no hayan pautas relacionales sanas y puede desencadenar en violencia de género dentro de la pareja o después de la ruptura amorosa. Lo anterior mencionado demuestra que aunque se tenga intención de igualdad aún no la hay, ya que hay un arraigo histórico y cultural alrededor de la identidad de género y los roles de cada persona según su sexo. (Zurbano, 2012).

Por otro lado, la nueva desnaturalización en las diferencias de género han puesto en crisis el concepto de masculinidad y ha abierto el debate sobre nuevas masculinidades, pero, como se mencionó anteriormente, el rol de hombre se sigue viendo como el de protector, como un ser impulsivo y violento, por lo que se considera que no pueden tener ninguna demostración sentimental más allá de la agresividad o el enojo, el llorar no está dentro de sus discursos ya que es connotación de debilidad. (Guevara, 2008).

La identidad de género también influye en las estrategias de afrontamiento de situaciones problemáticas como lo es la ruptura de pareja. El género femenino busca estrategias centradas en la emoción, donde la persona se centra en regular las emociones que surgen de la situación considerando que es posible modificarla, mientras que los hombres cuentan con dos estrategias de afrontamiento, la estrategia de evitación y la estrategia centrada en el problema. La primera estrategia permite escapar del problema reduciendo la ansiedad y el estrés, permitiendo un mejor reconocimiento de la amenaza haciendo que se busquen mejores soluciones para la situación, la

segunda estrategia busca cambiar el medio de resolución del conflicto o el problema en sí con el objetivo de disminuir la amenaza modificando o eliminando factores que puedan empeorar la situación. (Ilabaca y García, 2013) Se considera que las estrategias centradas en el problema son más efectivas, ya que tienen un sentido de autoeficacia para la resolución de retos futuros, mientras que las estrategias centradas en la emoción son menos efectivas, ya que no pretende buscar soluciones que perduren en el tiempo o que favorezca a ambas partes.(Ilabaca y García, 2013) Esta diferencia de género se da por la influencia social de la que se ha venido hablando, ya que las mujeres tienen una aceptación social al momento de expresar sus sentimientos y se le otorga la facilidad de comunicación, mientras que al hombre se les incentiva a la inhibición de emociones y al desarrollo de su autonomía. (Ilabaca y García, 2013)

6.4. Ciclo Vital.

En relación con la antropología y el ciclo vital se comprende la antropología como un enfoque metódico que permite comprender la realidad humana y se encuentra ligado a la teoría evolutiva.

La antropología evolutiva parte de la biología evolutiva del desarrollo y se fundamenta en dos adjetivos; en primer lugar, la evolución entendida como un fenómeno propio de la vida y en segundo lugar el desarrollo entendido como la construcción del ser humano, además comprende al ser humano como un ser constante en desarrollo lo que permite una mayor aproximación de la realidad.

Miller (2004) citado por Vera (2011) hace referencia a un proceso de ciclo vital que varía según la experiencia y el contexto social en el cual se encuentra el individuo, esto da cuenta que no todas las fases del ciclo vital se viven de la misma manera en las diferentes sociedades.

Dentro de la aproximación antropológica la edad se comprende como una construcción cultural, se puede entender que todos los individuos a lo largo de la vida atraviesan un desarrollo fisiológico y mental que está determinado por su naturaleza. Es importante resaltar que las sociedades y culturas evidencian esto en diferentes etapas.

Para San Roman (1989) las formas en las que los periodos y pautas del ciclo vital son culturalmente diferentes.

Partiendo de lo anterior se consideró importante tener en cuenta esta visión ya que la investigación se realizó en el contexto colombiano con personas de 18 a 24 años en donde hay una serie de expectativas sociales enmarcadas alrededor de la etapa del ciclo vital de la juventud que pueden ser diferentes en otro contexto, además fue pertinente para comprender cómo se vive la ruptura de pareja en esta etapa.

7. Marco Legal.

Al indagar sobre el fenómeno se consideró pertinente la revisión de los alcances que tiene el ejercicio investigativo, como lo indica la Ley 1090 del 2006 que es la encargada de regular la labor del psicólogo colombiano de allí se decreta el Código Deontológico y Biomédico para el funcionamiento adecuado del quehacer profesional, lo cual permitió llevar a cabo un ejercicio investigativo que tuviera como fin enaltecer los principios éticos y propender a la participación autónoma y responsable de los participantes. De igual forma, garantizó el uso adecuado de la

información recolectada con fines netamente académicos, así como su devolución y retroalimentación correspondiente, una vez terminada la investigación.

Ejemplo de lo anterior se encontró en el CAPÍTULO VII DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA, LA PROPIEDAD INTELECTUAL Y LAS PUBLICACIONES, en sus artículos 49, 50 y 51:

“Artículo 49. Los profesionales de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización”. (p 10)

“Artículo 50. Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes”. (p 11)

“Artículo 51. Es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta. Este sólo se usará cuando se cumplan estas tres condiciones: a) Que el problema por investigar sea importante; b) Que solo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información; c) Que se garantice que al terminar la investigación se les va a brindar a los participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación”. (p 11).

Por último, cabe aclarar que, aunque la puesta investigativa no tuvo fines interventivos, se hizo necesario visibilizar a las personas (muestra) que participaron en el estudio:

“Título 2, Disposiciones generales. Artículo 2. Ítem 9: Investigación con participantes humanos. La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada

la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.” (p 24).

Los artículos anteriormente citados permitieron reconocer los alcances y límites del estudio, enfocados en la orientación de aspectos legales, la forma en la que se realizó la retroalimentación de la experiencia investigativa, y la manera en la que se resguardó la confidencialidad de la información obtenida, entre otros.

8. Antecedentes Investigativos.

La finalidad de este apartado fue revisar la forma en que se han comprendido y revisado las categorías que emergen del fenómeno de la apuesta investigativa, y destacar los aportes desde distintos autores y posturas. La siguiente revisión cuenta de artículos que se enfocan, tanto en cada una de las categorías, como la relación entre ellas, así como también el estado actual de las investigaciones alrededor de este fenómeno.

El cuadro que se encuentra a continuación está distribuido por categorías, resumen de artículo o libro y el aporte que le da el mismo a la investigación. Cada una de las categorías está compuesta de 4 a 5 artículos que respaldaron las categorías correspondientes, consultados por medio de la biblioteca digital institucional CRAI -Usta.

CATEGORÍA	RESUMEN	APORTE
Resiliencia	<p>Rebotier, López, & Pigeon (2013) plantean que la resiliencia surge como categoría con el fin de tener una mirada compleja de las situaciones contemporáneas y contribuye en un periodo de incertidumbre a las ciencias. La resiliencia no posee significado ni valor desde posturas analíticas, políticas y epistemológicas. Sin embargo, sí puede tener influencia directa en la reducción y de igual forma en el incremento de la vulnerabilidad de las personas. Pero más allá de la politización de la resiliencia no solo como punto de análisis sino de acción, los autores proponen abordar el tema teniendo en cuenta el contexto en el que se desenvuelven las personas, contando como base fundamental las ciencias sociales reflexivas y críticas, pues es necesario partir desde la</p>	<p><i>Las paradojas de la resiliencia: miradas cruzadas entre Colombia y Francia</i>, es un artículo que permitió reconocer las diferencias y semejanzas que se encuentran en términos de resiliencia. Se plantea principalmente la necesidad de visibilizar la diversidad contextual a la hora de abarcar cualquier fenómeno, esto se hace fundamental en la investigación puesto que posibilita un acercamiento mayor entendiendo que en cada etapa del ciclo vital humano, se establecen nuevos parámetros resilientes frente a situaciones adversas.</p>

	<p>diversidad tanto ambiental como social para plantear desafíos urbanos</p>	
	<p>Por otro lado, García & Domínguez (2013) aclaran la importancia de entender la resiliencia como un fenómeno humano al ser una experiencia personal dada en un contexto y momento específico, para la resolución de problemas sociales puesto que no es posible generalizar la experiencia debido a las circunstancias particulares.</p> <p>Todas las culturas, despliegan visiones y estrategias distintas para enfrentarse a situaciones adversas, es por lo anterior que no siempre el resultado es el antecedente a una misma situación, aun teniendo en cuenta que enfrentarse a una condición difícil aumenta la posibilidad del surgimiento de un problema determinado.</p> <p>La consecuencia de la mirada constructivista en la resiliencia deja ver</p>	<p><i>Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica</i>, este artículo resultó útil para la investigación pues mostró cómo por medio de los discursos que emergen del contexto, el ser humano es capaz de reponerse al paso de una situación dolorosa y generar nuevas herramientas resilientes que podrá utilizar en situaciones futuras. Lo anterior permitió a la puesta investigativa generar hipótesis acerca de aquellos factores que resultan o no posibilitadores en las personas para el desarrollo de recursos y características resilientes.</p>

	<p>un panorama alentador y esperanzador aun en medio de un escenario doloroso.</p> <p>Esto genera consecuencias prácticas para aquellos programas que promueven la resiliencia tomando como base distintos contextos: estado, comunidad, familia, entre otros; que tienen interacción con el individuo, quien se orienta como alguien socialmente competente y es capaz de solucionar eventos adversos.</p>	
	<p>Específicamente en el contexto Latinoamericano, al romperse el vínculo de la pareja también en la relación comienzan a verse problemas, por esta razón ambos miembros perciben sentimientos de frustración y desolación.</p> <p>Por esto, la psicología posibilita una visión que se enfoca en las fortalezas y recursos del sistema para enfrentar la situación adversa, lo que permite generar un proceso que ayude al sistema a ser auto-sostenible (Espinosa, 2016).</p>	<p><i>Resiliencia familiar y ruptura de la pareja. PARENTALIDAD y DIVORCIO (DES) ENCUENTROS EN LA FAMILIA LATINOAMERICANA</i>, esta investigación resultó pertinente para visibilizar el vacío que se da a nivel Latinoamérica sobre la ruptura de pareja, pues siempre se aborda el fenómeno desde el mismo punto, al terminar la</p>

		<p>relación, y no desde las herramientas que se adquieren después de que se supera la separación.</p>
	<p>Aceituno (2014) realizó un análisis a mujeres entre los 20 y 30 años de su nivel de resiliencia luego de haber afrontado una ruptura amorosa. Para esto se aplicó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) que evalúa tres aspectos: el tiempo de duración de la relación, el tiempo de ruptura en el momento de ser realizada la investigación y la edad actual de los participantes. En los resultados obtenidos se observa que el 80% de las mujeres evaluadas tiene un nivel de resiliencia moderado o bajo (puntuando menor a 146), mientras que solo el 20% mostró un nivel de resiliencia alto (puntaje igual o mayor a 147). Por estos resultados la autora concluye la necesidad de fortalecer la capacidad de</p>	<p><i>"NIVEL DE RESILIENCIA EN UN GRUPO DE MUJERES DE 20-30 AÑOS LUEGO DE LA RUPTURA EN EL NOVIAZGO"</i>, esta investigación resultó pertinente pues dejó ver como solo se tiene en cuenta a la mujer al realizar estudios de este tipo, invisibilizando los procesos resilientes del hombre y poniendo a la mujer en una posición directa de vulnerabilidad.</p>

	<p>afrontamiento de un evento adverso, en este caso la ruptura del noviazgo, ya que es de vital importancia poseer características resilientes para afrontar situaciones desequilibrantes y desfavorables. Por último, es importante resaltar que en este estudio en particular, el tiempo de duración de la relación tiene inferencia directa en las formas resilientes de las participantes.</p>	
	<p>Cuervo, Yaguma & Arroyave (2010), hacen referencia a un proceso dinámico de adaptación que permite entender la resiliencia de forma positiva aun en ambientes hostiles, de esta forma la persona logra desenvolverse de manera sana. Por lo anterior los autores concluyen que la resiliencia tiene que ver con la posibilidad de perdurar en el tiempo incluso desde la adversidad. Shotter (1996) citado por Cuervo, Yaguma & Arroyave (2010), recuerda</p>	<p><i>Comprensiones de la resiliencia en los libros editados en español y localizados en seis bibliotecas de Bogotá, Colombia.</i></p> <p>Esta investigación ayudó a reconocer el bagaje teórico que ha tenido la resiliencia a lo largo de la historia, y las diferentes posturas de los autores que han indagado alrededor este fenómeno. Se hace relevante su</p>

	<p>como el construccionismo permite generar un acercamiento a los sentimientos, pensamientos, experiencias, entre otros, de la persona, pues esto emerge a través del lenguaje. Las narrativas construyen realidades y por esta razón es importante dejar a un lado aquellas narraciones que victimizan e impiden a la persona percibirse de otra forma.</p>	<p>mención porque permitió evidenciar la importancia de los vínculos establecidos por la persona a lo largo de su vida.</p>
	<p>En esta investigación de Gooding, Hurst, Johnson, & Tarriere se tuvo como objetivo comparar la resiliencia de adultos mayores (>64 años) con jóvenes (<26 años), para lo anterior se aplica un cuestionario que evalúa aspectos como: “depresión, desesperanza, salud general y capacidad de recuperación”, comprendidos en tres escalas (apoyo social, regulación emocional y resolución de problemas). Como resultados se encontró que los adultos mayores tienen</p>	<p><i>Psychological resilience in young and older adults.</i> Esta investigación permitió ver las diferentes formas resilientes adquiridas por las personas en dos etapas diferentes del ciclo vital, y como aporte final resaltó la importancia de generar mejores herramientas en relación a ambas etapas pues es a través del paso del tiempo que se</p>

	<p>mejores aspectos resilientes en cuanto a regulación emocional y resolución de conflictos, mientras que los jóvenes se destacan por el apoyo social.</p> <p>Por otro lado, la mala percepción en salud produce bajos niveles de resiliencia en ambas etapas, y de igual forma los puntajes bajos en desesperanza muestran mayor resiliencia en ambas partes.</p>	<p>generan mejores estrategias resilientes</p>
IDENTIDAD DE GÉNERO	<p>Cruz y Zurbano (2012) realizaron una investigación sobre los estereotipos que se aún se tienen sobre los roles de género, cómo estos influyen en las configuraciones amorosas y cómo influye en la aparición de la violencia de género, para esta investigación realizaron una entrevista semiestructurada con jóvenes de 16 a 24 años donde se pretendía ver la concepción de roles de género que cada uno de ellos tenía, se encontró que se tiene la noción de que tanto hombres como mujeres pueden cumplir roles</p>	<p><i>Del mito del amor romántico a la violencia de género: configuración adolescente de los mitos románticos y efectos sobre conductas violentas</i>, este artículo resultó útil para la investigación ya que mostró cómo el arraigo histórico y cultural sigue incidiendo en lo que se entiende como identidad de género y los roles que cada uno debe cumplir, lo que influye en la forma en la que cada género vive la relación</p>

	<p>domésticos y laborales, pero aún hay una inconsistencia entre lo teórico y lo práctico, ya que en el hogar las mujeres siguen cumpliendo con las tareas domésticas además de dar un sustento económico, es decir, las mujeres cumplen con “doble jornada”, se incorporan al mundo laboral pero no pueden “renunciar” al quehacer doméstico.</p> <p>Por otro lado, estos roles han trascendido a lo profesional, donde la mayoría de hombres y mujeres concuerdan en que las profesiones ligadas a ciencias exactas o que requieran fuerza están más acordes a las habilidades masculinas, mientras que las mujeres son más aptas para las carreras destinadas al cuidado y a la educación. Un pequeño porcentaje de hombres y mujeres consideran que todas las personas son aptas a realizar cualquier carrera siempre y cuando tengan las habilidades para hacerlo pero</p>	<p>amorosa y por consiguiente se cree que hombres y mujeres, emplean diferentes formas resilientes para la superación de la ruptura amorosa.</p>
--	---	--

	<p>que el sexo biológico no es determinante de la capacidad para hacerlo. En los roles de las relaciones amorosas ocurre lo mismo, se considera que el rol del hombre es el protector, lo que puede llegar a normalizar la aparición de celos, y el rol de la mujer es el afectivo, lo que puede llegar a normalizar la actitud complaciente, la de objeto sexual. Este “sexismo benévolo” permite que en algunas relaciones no haya pautas relacionales sanas y puede desencadenar en violencia de género dentro de la pareja o después de la ruptura amorosa.</p>	
--	---	--

	<p>Guevara (2008) realizó una investigación donde muestra el cambio del concepto de masculinidad, ya que la nueva desnaturalización en las diferencias de género han puesto en crisis el concepto de masculinidad y ha abierto el debate sobre nuevas masculinidades, pero el rol de hombre se sigue viendo como el de protector, como un ser impulsivo y violento, por lo que se considera que no pueden tener ninguna demostración sentimental más allá de la agresividad o el enojo, el llorar no está dentro de sus discursos ya que es connotación de debilidad.</p>	<p><i>La masculinidad desde una perspectiva sociológica. Una dimensión del orden de género.</i></p> <p>Este artículo resultó útil para la investigación ya que es de los pocos que habla del género masculino y cómo ha sido ese cambio irreal de identidad a lo largo del tiempo, este concepto es importante para la investigación ya que deja ver los mitos que hay en torno al rol de hombre y a la construcción de aquellas formas resilientes que son utilizadas para la superación de aquellas situaciones que pueden ser adversas para el hombre.</p>
--	---	---

	<p>Gaitán y Urrego (2017) realizaron una investigación mixta donde se buscó comprender la manera en la que las sexualidad dentro de una relación de noviazgo nutre la construcción de la identidad de género de las personas, se tuvo una muestra 30 estudiantes de 18 a 26 años de la facultad de psicología de la universidad Santo Tomás de Colombia. Se encontró que la identidad de género es un factor crucial en las comprensiones que hombres y mujeres hacen entorno a la pareja y la sexualidad, ya que se sigue teniendo un gran arraigo cultural en los roles que las personas tienen frente a estos temas desde su identidad de género.</p>	<p><i>La sexualidad en la construcción de la identidad de género en jóvenes que se encuentran en una relación de noviazgo.</i> Esta investigación fue útil para el trabajo de grado ya que muestra la importancia que tiene la identidad de género al momento de establecer relaciones amorosas y la forma en la que las personas interactúan en ella.</p>
	<p>Weisshaar (2014) realizó un estudio comparativo entre parejas heterosexuales y parejas homosexuales para ver cuáles son los factores que influyen en la estabilidad de un vínculo amoroso y los factores que pueden llegar a acabar con</p>	<p><i>Earnings Equality and Relationship Stability for Same-Sex and Heterosexual Couples,</i> este artículo fue pertinente para la investigación ya que mostró cuáles son algunos de los</p>

	<p>ese vínculo. Se encontró que los ingresos monetarios que ambas partes aportan a la relación influyen de manera significativa, ya que, en las parejas homosexuales este es un factor para una estabilidad emocional duradera, mientras que para las parejas heterosexuales este puede ser un factor que lleve a la ruptura del vínculo, ya que los roles de género se ven distorsionados, esto quiere decir que el rol del hombre es el de aportador económico y el de la mujer sigue siendo el de cuidadora.</p>	<p>factores que pueden influir en una ruptura amorosa y el papel que cumplen hombres y mujeres dentro de la relación mostrando la desigualdad que aún se visibiliza en los roles de género.</p>
--	---	---

<p>RUPTURA DE PAREJA</p>	<p>Wendolyn, García, González y Cruz (2012) realizaron una investigación que tenía como objetivo obtener el significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en una muestra de jóvenes de la universidad Iberoamericana mediante la técnica de Redes Semánticas Naturales Modificadas (Reyes-Lagunes, 1993). Se encontró que a lo largo del proceso de superación las palabras utilizadas para definir la ruptura amorosa fueron tristeza, dolor, enojo, engaño e infidelidad, estas connotaciones iban cambiando a medida de que el proceso fuera terminando, después de haber superado la ruptura se emplearon palabras tales como aceptación y crecimiento, palabras que connotan aprendizaje.</p>	<p><i>El significado de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios</i>, este artículo resultó útil para la investigación ya que dio un acercamiento a los múltiples significados que puede tener una ruptura amorosa en las personas que están atravesando por esta situación, de igual forma estos significados pueden influir en las estrategias resilientes que pueden ser utilizadas para el proceso de una ruptura amorosa.</p>
	<p>Moreno y Esparza (2007) realizaron una investigación que tenía como objetivo hacer una descripción exploratoria sobre</p>	<p><i>Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja</i>, este artículo resulta útil para la</p>

	<p>las estrategias de afrontamiento de las que disponen los jóvenes para enfrentar una ruptura amorosa, para esto se utilizó una muestra de 20 estudiantes universitarios entre 19 y 28 años, se utilizó una entrevista semiestructurada y la aplicación de dos instrumentos: “Breve inventario de duelo” (Montoya, 2011) y la “Escala de estrategias de afrontamiento” (Montoya 2011; modificado de Buela-Casal y Caballo). Se encontró que las mujeres se sienten más afligidas con la ruptura a comparación de los hombres, mientras que ellos se sienten más renovados después de este suceso, además de esto se encontró que el proceso de duelo es de difícil elaboración debido tanto a las características de la relación, como a los recursos de los individuos que se enfocan en específico a estrategias de afrontamiento dirigidas al sentimiento. A</p>	<p>investigación ya que mostró un paralelo entre hombres y mujeres y las distintas estrategias de afrontamiento que tienen para superar la ruptura amorosa, se corrobora la idea de que ambos géneros tienen diferentes significados en torno a la misma situación y esto lleva a que sus estrategias resilientes sean diferentes al momento de superar la ruptura amorosa.</p>
--	--	---

	<p>partir de los resultados se puede concluir que el autoconcepto, la autonomía y confianza se ven afectadas especialmente cuando se trata de relaciones dependientes y violentas.</p>	
	<p>Ilabaca y García (2013) realizaron un estudio donde analizaban la relación existente entre las estrategias utilizadas como forma de afrontamiento de una ruptura amorosa y el bienestar psicológico. En este estudio participaron 227 personas, hombres y mujeres entre 18 y 35 años residentes de la ciudad de Concepción, Chile, quienes habían terminado una relación estable en los últimos 12 meses. Para evaluar las estrategias de afrontamiento se utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento y para evaluar el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff modificada por Díaz. Los resultados muestran una</p>	<p><i>Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes,</i> este artículo resultó útil para la investigación ya que dio un panorama general de las formas resilientes que tanto hombres como mujeres utilizan para la superación de la ruptura de pareja al igual que las diferencias que existen entre ellas.</p>

	<p>relación positiva entre las estrategias de afrontamiento de evitación, búsqueda de apoyo social y expresión emocional con el bienestar psicológico.</p>	
	<p>Garrido, Valor y Expósito (2016) realizaron una investigación que pretende contribuir a la comprensión del proceso implicado en decidir si terminar o no una relación a través de 2 estudios. En el primero participaron 265 personas de población general, examinándose los diferentes tipos de transgresiones (conflictos) que llevarían a las personas a dejar la relación, la gravedad y las diferencias de género en dichas transgresiones. En el segundo estudio (109 participantes de población general) se analiza la influencia de la gravedad de la transgresión, la satisfacción y el compromiso en la probabilidad de dejar la relación a través de la huida. Los resultados del primer estudio mostraron</p>	<p>Esta investigación que tiene como título <i>¿Dejaría a mi pareja? Influencia de la gravedad de la transgresión, la satisfacción y el compromiso en la toma de decisión</i>. Fue útil dentro de la investigación ya que mostró algunos de los factores que influyen de gran manera en la ruptura de una relación de pareja, además es importante mencionar que hacen referencia a una diferencia de género en relación con los tipos de transgresiones que suelen perdonar y/o aceptar con mayor facilidad y algunas de las</p>

	<p>que la infidelidad es la transgresión de mayor gravedad y la mentira, la más leve. Además, las mujeres perciben las transgresiones como más graves que los hombres. En el segundo estudio se comprueba que el compromiso media la relación entre satisfacción y probabilidad de dejar la relación ante una transgresión leve (vs. grave). Los resultados resaltan la relevancia que la gravedad de la transgresión, el compromiso y la satisfacción tienen en la toma de decisión de dejar la relación de pareja o mantenerse en ella.</p>	<p>acciones que pueden presentarse luego de la ruptura de pareja.</p>
	<p>Según Arnett (2001) citado por Rivera et al (2011). El establecimiento de una relación de pareja que sea perdurable en el tiempo es una de las tareas más importantes que realizan los jóvenes en el periodo de la adultez emergente. La búsqueda de estas relaciones se da en la</p>	<p>Esta investigación <i>Satisfacción de las relaciones de pareja en la Adultez Emergente: El rol del apego, la intimidad y la depresión</i> nos mostró la importancia de las relaciones de pareja que se dan en la adolescencia y que toman fuerza</p>

	<p>adolescencia y se vincula a la capacidad de los individuos a tener intimidad.</p> <p>Se considera que las relaciones amorosas que se dan en la adolescencia atraviesan cuatro etapas siendo el compromiso el final de estas relaciones. Estas relaciones se caracterizan por ser más largas y en ellas se incluye la intimidad, la atracción sexual entre otros. Se considera además que en las relaciones enmarcadas por el compromiso se orientan un poco más hacia la cercanía emocional y el cuidado hacia la pareja, allí es donde estas relaciones comienzan a parecerse un poco más a las relaciones de pareja adultas.</p>	<p>en la juventud ya que llegan a considerarse estables y relaciones comprometidas, además de esto nos da una mirada un poco más amplia con relación a lo que los individuos buscan en las relaciones de pareja.</p>
<p>CICLO VITAL</p>	<p>Según la ley 375 de 1994 la juventud se considera como el periodo de tiempo de 14 a 25 años en donde se consolida la identidad en donde se destacan elementos sexuales, corporales y afectivos.</p> <p>En su papel como jóvenes los mismos se juegan un papel en la sociedad en donde</p>	<p>La investigación llamada: <i>Características de la construcción del vínculo afectivo de la pareja en la juventud en la ciudad de Medellín</i> nos aportó la manera en la que se ve la juventud y las diferentes</p>

	<p>involucran su cuerpo, emociones y siquiismo. Los vínculos afectivos de pareja que se construyen en esta etapa del ciclo vital son una pieza considerada fundamental en la experiencia de vida de cada individuo, se considera que en esta interacción enmarcada por el amor se muestran los diferentes roles de género construidos a lo largo de la vida.</p> <p>Es importante resaltar que una de las maneras en las que se manifiesta esto es en el noviazgo considerado como una práctica vincular. Según Sánchez et al. (2012) este tipo de relación se refiere al compromiso, la vinculación y el apoyo de una pareja dentro de contextos culturales y sociales.</p> <p>Por otro lado, la identidad de género, los diferentes estereotipos y los roles de género se relacionan con el vínculo de pareja, dentro de lo que vive cada individuo se construye la realidad</p>	<p>relaciones amorosas que se dan en esta etapa del ciclo vital enmarcada entre los 14 y 25 años, es importante esta investigación ya que se realizó en un contexto colombiano.</p> <p>Además de esto tiene en cuenta factores como la identidad de género en relación con la emocionalidad que le dan hombres y mujeres al establecimiento y la permanencia en una relación de pareja.</p>
--	--	---

	<p>identitaria y además una lectura de procesos identitarios de las personas con las que se relacionan.</p>	
	<p>Rodríguez (2004) citado por Blandón et al (2016) menciona que a lo largo de la vida se presentan una serie de experiencias como lo son las relaciones, vínculos que se dan a lo largo de la interacción con el mundo y con los otros. Dentro de estas relaciones se encuentra la relación de pareja que permite que las personas ofrezcan y reciban valoración intelectual, física y emocional. Cervantes (2011).</p> <p>Según esta investigación en el contexto latinoamericano especialmente en Colombia los estudios enmarcados en las relaciones de pareja en la etapa del ciclo vital de la juventud se han enmarcado en el embarazo y la violencia de pareja por lo cual se considera importante realizar otras investigaciones.</p>	<p>La investigación <i>Comprensiones sobre la pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad</i> fue importante dentro de la investigación ya que se enmarca en la etapa del ciclo vital de la juventud y la necesidad de las diferentes relaciones con el mundo en especial las relaciones de pareja.</p> <p>Fue importante además ya que nos muestra que las diferentes investigaciones que se han realizado con referencia a la ruptura de pareja y esta etapa del ciclo vital van encaminadas a otras problemáticas como lo son el embarazo y la violencia en las parejas.</p>

	<p>Según Barajas, M y Cruz, C. (2017) una de las relaciones más importantes para los seres humanos es la de pareja y se considera que romper con la misma genera un fuerte malestar llegando incluso a generar molestias en la salud física y mental del individuo. Dentro de las relaciones de pareja se habla de una unión psicológica y emocional entre un hombre y una mujer en donde se incluyen factores como objetivos comunes, el matrimonio, el desarrollo de una familia, el amor y el compañerismo. Dicho lo anterior y en relación a una ruptura de pareja, esta puede llegar a considerarse un evento generador de estrés. Además de lo anterior, es importante mencionar que en la adolescencia y en la juventud los seres humanos atraviesan una serie de cambios a nivel físico, biológico, social y psicológico y al mismo tiempo se empiezan a crear diferentes relaciones</p>	<p>La investigación <i>Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto</i> fue de gran ayuda dentro de la investigación ya que menciona de manera directa la importancia que tienen las diferentes relaciones interpersonales en la etapa del ciclo vital de la juventud en especial las relaciones de noviazgo y como una ruptura de pareja puede tener diferentes afectaciones para el individuo. Así mismo se logró identificar algunas de las expectativas que se tienen torno a la relación de pareja como el compromiso y el conformar una familia.</p>
--	--	---

	<p>interpersonales, una de ellas el noviazgo que por lo general es fuente de felicidad y de satisfacción para quienes la conforman.</p>	
	<p>Según Becerril,(2001), Buss, (2005) y Valdez, (2009). Citados por Barajas, Robles y Cruz del Castillo. (2012). durante la adolescencia y la juventud, los seres humanos inician diferentes relaciones interpersonales que suelen marcar estas etapas, una de las relaciones que se considera más importante es la relación de pareja ya que esta permite que el individuo cubra necesidades consideradas esenciales dentro del desarrollo personal y social como lo son la comunicación, la confianza y el cariño. Las relaciones de pareja al tratarse de una interacción entre dos personas con diferentes experiencias, actitudes y creencias, pueden generarse diferentes conflictos y que en este orden la dinámica</p>	<p>La investigación que lleva por título <i>El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios</i> fue de gran importancia dentro de la investigación ya que dio cuenta de la importancia de las diferentes relaciones interpersonales en la juventud, en especial de las relaciones de pareja, en torno a estas fue pertinente ya que se tuvieron en cuenta las diferentes características que se consideran importantes dentro de una relación amorosa, y que depende estos factores la intensidad con</p>

	<p>de la relación se vea afectada a tal punto en el que pueda terminar el vínculo amoroso de manera temporal o permanente.</p> <p>Aunque diferentes investigaciones muestran las experiencias negativas de una ruptura de pareja, Tashiro y Fraizer (2003) encontraron que luego de romper con la pareja puede haber un crecimiento personal importante para el individuo.</p> <p>Es importante resaltar que las diferentes consecuencias de una ruptura amorosa ya sean positivas o negativas dependen de diferentes factores como lo son la importancia de la relación, su duración, quien tomó la decisión de terminarla, los motivos, el grado de involucramiento; entre otras. (Buss, 2005. Lewandowski Bizzoco, 2007; Waller, 2008; Locker et al., 2010.) Citados por Barajas, Robles y Cruz del Castillo. (2012).</p>	<p>la que se viva la ruptura, así mismo se pudo ver que no siempre la ruptura amorosa trae consigo consecuencias negativas puesto que en algunos casos tiene consecuencias positivas para la persona ya que hay un crecimiento personal.</p>
--	--	--

	<p>Según Rodríguez, (2004) citado por Blandon y López (2014). la vida de cada ser humano tiene una serie de expectativas, relaciones y vínculos que dan cuenta de una historia personal que se encuentra en interacción constante con el mundo y con otros. Una de estas es la relación de pareja en donde constantemente las personas ofrecen y reciben valoración intelectual, física y emocional.</p> <p>La pareja se considera diferente a las demás relaciones cortas las cuales buscan principalmente satisfacción, la pareja es un vínculo prolongado en el tiempo que supera las diferentes adversidades que se presentan mientras esta esté vigente, Díaz- Morfa. (1998).</p>	<p>La investigación que lleva por título <i>Comprensiones sobre la pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad</i>, fue de gran importancia ya que permitió conocer e identificar las diferentes relaciones que tiene el individuo a lo largo de la vida, en este sentido la relación de pareja en donde se buscan beneficios comunes y se espera que los dos cumplan con una serie de expectativas. Así mismo se logró comprender la importancia de las relaciones de pareja perdurables en el tiempo.</p>
--	--	--

Tabla 1. Antecedentes

9. Propuesta Metodológica.

9.1. Método.

Investigación Cualitativa

Esta investigación se formuló bajo los principios del método cualitativo, el cual según Hernández Sampieri (2006) es la forma de recolectar información basada en descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones. Según Martínez (2011) la investigación cualitativa pretende entender la realidad sabiendo que esta es subjetiva, cognoscible y en constante cambio para todos los participantes de la investigación. Por esta razón se utilizaron las narrativas tópicas, por medio del cual el investigador busca recolectar datos sobre historias de vida y experiencias de diferentes personas que permitan posteriormente realizar un análisis y una descripción de las mismas. Para Creswell (2015) el diseño narrativo puede ser un esquema de investigación, pero también una forma de intervención ya que se cuentan historias que pueden ayudar a procesar algunos aspectos poco claros para el individuo.

Los datos pueden obtenerse de diferentes maneras, por medio de; autobiografías, biografías, entrevistas, documentos entre otras los cuales pueden enfocarse en la historia completa de la persona o grupo, en un evento específico de esta historia o en uno o varios episodios específicos.

Mertens (2005) citada por Salgado, (2007) divide los estudios narrativos en tópicos, biográficos, y autobiográficos. Dentro de esta investigación se utilizaron las narrativas tópicas ya que se enfocan en una temática o fenómeno específico, en este caso se buscó enfocar las narrativas de los participantes en los procesos resilientes frente a la ruptura de pareja.

9.2. Actores y participantes.

Teniendo en cuenta los objetivos que giran en torno a la pregunta problémica de esta puesta investigativa, se eligieron de forma intencional 5 mujeres y 5 hombres heterosexuales, una muestra

que nos permitió visibilizar los diferentes procesos resilientes según su construcción identitaria . Este grupo de personas, residen en la ciudad de Bogotá, además de esto pertenecen al ciclo vital de la juventud (18 a 24 años), cada uno de ellos ha consolidado alguna relación amorosa de noviazgo por más de un año, y en el momento de la aplicación esa relación no se encontraba vigente.

9.3. Estrategia y técnica.

Entrevista semi-estructurada:

Esta entrevista permitió la recolección de información por medio de la comunicación interpersonal entre el entrevistado y el entrevistador. Tiene como objetivo principal la respuesta a interrogantes que giran en torno al fenómeno planteado desde un comienzo, con base en una guía de preguntas que abordan la totalidad de las categorías y permiten profundizar en la exploración del tema de interés. (Martínez, 2011)

Grupo Focal:

Los grupos focales permiten abordar los fenómenos a trabajar desde la singularidad del sujeto ya que en este espacio se capta el sentir, lo que la persona piensa, cómo piensa, por qué piensa de esa manera y la opinión que tiene frente a un tema específico. Kitzinger citado por Hamui y Varela (2012) define los grupos focales como una forma de entrevista grupal donde la principal herramienta es la comunicación entre el investigador y los participantes con el propósito de obtener información frente a un tema específico. Por otro lado, Martínez y Migueles citado por Hamui y Varela (2012) dicen que los grupos focales “son un método de investigación colectivista, más que individualista, y

se centra en la pluralidad y variedad de las actitudes, experiencias y creencias de los participantes, y lo hace en un espacio de tiempo relativamente corto”.

9.3.1. Análisis de la información.

Análisis categorial:

El análisis categorial según Echeverría (2005), permite realizar una separación y priorización de elementos a partir de los discursos emergentes en las entrevistas individuales o grupales que se realizan dentro del proceso investigativo. De esta manera se pueden reconocer y diferenciar las diferentes narrativas.

A partir del análisis categorial y de la integración de los diferentes discursos pueden generarse un conjunto de resultados de acuerdo a cada una de las narrativas expresadas por los entrevistados.

Fue importante realizar un análisis por categorías para de esta manera tener en cuenta las diferentes narrativas de los participantes y crear un solo discurso que permita a las investigadoras conocer e identificar los procesos resilientes en hombres y mujeres que se encuentran en el ciclo vital de la juventud y que atravesaron una ruptura amorosa significativa, de esta manera se dio respuesta a la pregunta que orienta la investigación.

9.3.2. Instrumentos.

Para la presente puesta investigativa se utilizaron las siguientes herramientas:

- Consentimiento informado en donde se evidenciaron los acuerdos entre investigadores y participantes en relación con su participación en el proceso investigativo. (Ver anexo 1)

- Prueba psicométrica de resiliencia como medio de inclusión la cual fue utilizada para generar contraste con respecto a las narrativas que emerjan de los participantes en las entrevistas y grupos focales. (Ver anexo 2)
- Grabadora de audio que facilitó la recolección de información.
- Guiones que permitieron orientar la manera en la que se desarrollarán las diferentes entrevistas y el grupo focal. (Ver anexo 1).

9.3.3. Escenarios de la investigación:

Se desarrollaron dos escenarios para la puesta en marcha de la investigación. El primero tuvo el objetivo que indagar de forma individual con cada uno de los participantes sobre sus experiencias en términos de ruptura y el proceso que llevaron a cabo para la consolidación del duelo y, teniendo como foco las distintas categorías abordadas en el documento. Para explicar el paso a paso de la aplicación se elaboraron las siguientes tablas descriptivas de cada encuentro, en donde se reconoce la organización del espacio y las preguntas orientadoras para el mismo.

<p>Escenario 1.</p> <p>Asistentes Convocados: Investigadoras y participantes.</p> <p>Temas: Contextualización, consentimiento informado y rupturas amorosas.</p> <p>Tiempo estimado por entrevista: 30 a 40 minutos.</p>		
Objetivo del encuentro.	Preguntas Orientadoras.	Procedimiento.

<ul style="list-style-type: none"> ● Reconocer las estrategias resilientes que cada participante ha utilizado en sus rupturas de pareja. ● Conversar alrededor de las historias que enmarcan la ruptura amorosa, las concepciones que tienen sobre esta y los cambios posteriores a la ruptura. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Una de las cosas por las cuales nos identificamos los seres humanos, es por el tránsito que hemos tenido durante nuestras vidas, me gustaría saber ¿cuál es la construcción que has hecho sobre ti? ¿Cómo te defines tú como hombre, como mujer? 2.¿Cómo llegaste a definirte como hombre/mujer? 3.¿Crees que tus proyecciones a futuro parten de tu definición como hombre o mujer? 4.¿Prefieres tener amigas o amigos? Piensas que esa preferencia deriva de que te identifiques como hombre o mujer? 5.Hablando de las distintas etapas del ciclo vital, desde psicología tenemos cuatro categorías que atraviesan la vida del ser humano que son la niñez, la juventud, adultez y vejez. ¿En qué etapa de estas piensas que estas? 6.Revisando literatura nosotras encontramos que algunos autores concuerdan 	<p>Configuración del sistema: Está conformada por cinco momentos; en la primera se realizó el primer momento en donde las investigadoras definieron sus roles dentro del espacio y los instrumentos a utilizar. En el segundo momento, las investigadoras se encontraron con los participantes con la intención de dar una contextualización de la investigación al igual que la entrega y diligenciamiento del consentimiento informado, posterior a esto una de las investigadoras se queda con el participante y dos de ellas pasan al otro lado del escenario, se conversa acerca de las relaciones amorosas, la ruptura de pareja y procesos resilientes que se dieron posterior a la ruptura. En el tercer momento, la investigadora realiza el cierre del primer encuentro.</p>
---	---	--

	<p>en que en esta etapa del ciclo vital se deben consolidar las relaciones de pareja, ¿qué piensas de eso, estás de acuerdo?</p> <p>7.¿Cuál crees que es la importancia de tener pareja en esta etapa en la que te encuentras?</p> <p>8.¿Cuántas relaciones estables has tendido?</p> <p>9.Si pudieras definir esas relaciones con una palabra ¿Cuál sería?</p> <p>10.¿Para qué crees que te han sido útiles esas relaciones?</p> <p>11.¿Crees que has vivido esas relaciones diferentes a cómo las vivió tu pareja?</p> <p>12.¿Qué herramientas has utilizado para superar la ruptura?</p> <p>13.¿Recuerdas hace cuánto tiempo terminó tu última relación?</p> <p>14.¿Cuánto tiempo duró esa relación?</p> <p>15.¿Cómo recuerdas esa relación?</p> <p>16.¿Por qué se termina esa la relación?</p>	<p>En el cuarto momento, la investigadora se reunió con las otras investigadoras para hablar acerca de las preguntas complementarias, focos importantes para indagar, retroalimentación del mismo ejercicio. Por último se hizo el quinto momento, donde las investigadoras conversan respecto al cierre del encuentro y el proceso de la sesión en general.</p>
--	--	--

17.¿Consideras que esa ruptura trajo alguna consecuencia para ti?

18. Desde la psicología se entiende la resiliencia como la capacidad que tiene el ser humano para enfrentarse a una situación adversa y no solo superarla, sino lograr salir fortalecido de ella. ¿En tu vida has afrontado momentos complicados donde hayas hecho uso de la resiliencia?

19.¿Cómo superaste esa situación?

20.¿Qué herramientas utilizas para enfrentarte a esas situaciones difíciles?

21.¿De dónde crees que viene que tu utilices a tu familia como una herramienta ante las situaciones difíciles?

22.¿De quién has aprendido a superar esas situaciones difíciles?

23.¿Y tú consideras que utilizas esas mismas herramientas a la hora de enfrentarte ante una ruptura?

24. Si en este momento pudieras cambiar algo de esas rupturas ¿Qué cambiarías?

25. Cuando tú te enfrentaste al proceso de ruptura ¿qué personas te acompañaron?

26. ¿Quién crees que fue tu apoyo más importante?

27. ¿Crees que fue importante contar con estas personas durante estos momentos de tu vida?

28. ¿Consideras que iniciar una nueva relación ayuda a superar la pérdida de la relación pasada?

29. ¿Crees que es diferente la manera en la que enfrentas una ruptura amorosa en esta etapa de la vida en comparación con otra etapa, como en la adolescencia y en la adultez? ¿Por qué?

30. ¿Consideras que al definirte como mujer influyó en la forma en la que afrontaste la ruptura?

31. ¿Crees que la ruptura más significativa que tuviste cambió tus planes a futuro?

	<p>¿Por qué los cambió y cómo los cambió?</p> <p>32.Me gustaría que pensaras en alguna frase que te ayudo a ti al momento de superar una ruptura, como consejo para alguien que esté pasando por ese proceso en este momento.</p>	
--	---	--

Tabla 2. Primer espacio: Entrevistas individuales

<p>Escenario 2.</p> <p>Asistentes Convocados: Investigadoras y participantes.</p> <p>Tema: Ruptura amorosa y procesos resilientes.</p> <p>Tiempo estimado: 1 hora.</p>		
Objetivo del encuentro.	Preguntas Orientadoras.	Procedimiento.
<p>· Comparar los discursos que tienen los participantes respecto a las formas resilientes de la ruptura de pareja del género opuesto.</p>	<p>1.¿Consideran que hombres y mujeres construyen su identidad de forma diferente?</p> <p>2.¿Consideran que hombres y mujeres viven las relaciones de forma diferente?</p> <p>3.Para cada uno de ustedes ¿qué es importante dentro de una relación de pareja?</p> <p>4.Desde sus experiencias</p>	<p>Se realizó una contextualización a los participantes en dónde se les explicó los objetivos, alcances y limitaciones del encuentro, las investigadoras dirigieron la sesión, se utilizó la grabadora de vídeo como observador.</p> <p>Al finalizar la sesión se hizo un cierre en la que se</p>

	<p>personales ¿Quiénes creen que se enamoran más los hombres o las mujeres?</p> <p>5.¿Quién creen que tiende a tener una relación más estable en esta etapa de la vida, los hombres o las mujeres?</p> <p>6.¿Para ustedes que sería una relación estable?</p> <p>7.¿A que edad consideran ustedes que una mujer consolida una relación estable?</p> <p>8. ¿A qué edad consideran que los hombres piensan en una relación estable?</p> <p>9.¿Ustedes consideran que la parte social influye en la construcción de pareja?</p> <p>10.¿Qué percepción tienen ustedes como hombres de una relación estable?</p> <p>11.¿Y para ustedes niñas cual es la percepción de una relación estable?</p> <p>12.¿Según sus experiencias quien hace más planes a futuro para una relación, los hombres o las mujeres?</p> <p>13.¿Quienes se ilusionan</p>	<p>agradeció por la participación en la investigación y se acordó la devolución de los resultados de la investigación</p>
--	---	---

	<p>más fácil con esos planes a futuro, los hombres o las mujeres?</p> <p>14. Hablando ya de la fase de la ruptura, ¿quienes creen que tienden a terminar una relación de forma más radical, los hombres o las mujeres?</p> <p>15.¿Quienes se ven más afectados a la hora de enfrentar una ruptura amorosa?</p> <p>16.¿Quienes cuentan con mayores herramientas para afrontar una ruptura amorosa, los hombres o las mujeres?</p> <p>17.¿De qué manera afrontan una ruptura amorosa?</p> <p>18.Para terminar nos gustaría que cada uno de ustedes piense en un consejo que le daría a alguien que esté afrontando un proceso de ruptura, los hombres a una mujer y las mujeres a un hombre.</p>	
--	--	--

Tabla 3. Segundo espacio: Grupos Focales

10. Consideraciones éticas.

Para poder garantizar el adecuado cuidado de cada uno de los participantes de esta investigación y de la manera adecuada de acción de las investigadoras fue importante tener en cuenta que el ejercicio de la psicología es guiado por algunos conceptos que buscan enaltecer la profesión, dicho lo anterior los psicólogos deben ajustar sus diferentes actuaciones profesionales a disposiciones tanto deontológicas como éticas, así como también las diferentes normas explícitas en la constitución nacional, la ley 1090 de 2006 y en el manual deontológico y bioético. (Colegio Colombiano de Psicólogos. 2018)

De acuerdo a lo anterior y en consideración al manual deontológico y bioético se tuvieron en cuenta algunos principios, comprendiendo que estos sirven como regla de conducta profesional en el ejercicio de la psicología en cada una de sus modalidades, brindando así diferentes principios que ayuden a tomar decisiones en las diferentes situaciones que enfrenta un profesional de la psicología. (Colegio Colombiano de Psicólogos. 2018)

Dicho lo anterior, en esta investigación se tuvo en cuenta la bioética médica o principialista, la cual postula cuatro diferentes principios; en primer lugar se encuentra la autonomía entendida como el respeto a las personas y su dignidad, la beneficencia como la búsqueda del bien y el bienestar de los demás y a su vez el bien propio, la no- maleficencia como la obligación moral de no dañar la integridad de un ser humano, por lo que el profesional se encuentra en la obligación de realizar una buena práctica, y finalmente la justicia el cual busca una igualdad, equidad y que las personas similares reciban los mismos beneficios. (Colegio Colombiano de Psicólogos. 2018)

Dicho lo anterior se consideró pertinente realizar un último encuentro con los participantes de la investigación en donde se realizó una devolución de resultados, teniendo en cuenta los resultados

obtenidos dentro del trabajo de investigación frente a su colaboración en la misma en relación al fenómeno investigado.

11. Resultados.

Los participantes o actores de la investigación fueron cinco hombres y cinco mujeres entre los 18 y 24 años, quienes entablaron en el pasado relaciones de más de un año y en el momento de la aplicación esta relación no estaba vigente.

Para la realización de este apartado previamente se transcribieron los relatos textuales de los diez participantes tanto en su entrevista individual, como en el grupo focal. Posteriormente se construyeron dos matrices que contienen las categorías expuestas a lo largo del marco disciplinar e interdisciplinar en función del objetivo general, ubicadas en los anexos de la investigación.

Finalmente se toman fragmentos de relato de algunos participantes hombres y mujeres como ejemplo para la comprensión de cada una de las categorías.

La primera matriz a continuación contiene los cruces realizados en el espacio de

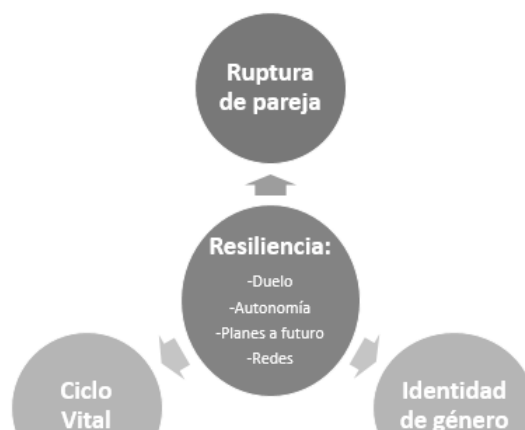


Figura 1. Cruce categorías: Entrevista

entrevista individual con los diez participantes, explicados en el siguiente gráfico:

RESILIENCIA		
Ruptura de pareja	<u>Duelo</u>	<u>Comprensión</u>
	<p>H1. “Tenía miedo de entrar en una depresión terrible entonces busque el apoyo y las herramientas que me daba la universidad para poder reponerme de eso y encontré el área de psicología de la universidad, me asignaron un psicólogo con quien tenía cita dos veces a la semana para poder superar eso y no quedarme ahí, y pues me ayudo bastante me dio ciertos pasos desde revisar algunos aspectos de la relación, revisar las cosas buenas, las cosas malas y por último hacer una carta de despedida que aunque ella no la iba a leer yo</p>	<p>A través del diálogo con los participantes es posible visibilizar cómo su discurso va evolucionando a medida que van pasando sus relaciones afectivas, ya que utilizan estas experiencias pasadas ya sean posibilitadores o deficitarias, para resolver futuros problemas y reconfigurar su idea de cómo ser pareja ayudando así a la emergencia de pautas, límites y roles distintos que son contextuales a las nuevas formas identitarias de construir pareja;</p>

Ruptura de pareja	<p>iba a poder sacar básicamente todo, diría que principalmente eso”.</p>	<p>estos simbolizan el fin de la etapa de ruptura ya que permiten cerrar el ciclo y ayudan a la movilización hacia relaciones futuras.</p>
	<p><u>Autonomía</u></p>	<p><u>Comprensión</u></p>
	<p>M1. “Yo siento que la muerte de mi papá, eso fue lo que me ayudó a superar lo de mi ruptura de hace dos años porque fue cerquita, murió mi papá y como al mes termine con él. Yo me decía juepucha se me fue al amor de mi vida que era mi papá, era mi héroe era un amor sincero, no me voy a morir por un man, y siento que eso ha sido por mi papá y segundo por todas las metas que tengo, todos los sueños que tengo”</p>	<p>En el abordaje de esta categoría se visibilizan los discursos dominantes en torno a los imaginarios sociales de un proceso de ruptura. Cada participante utilizó diferentes herramientas que ya ha adquirido a lo largo de su vida al momento de enfrentarse ante una situación de ruptura, y en ese momento emergen como una búsqueda de la independencia que permite la construcción de nuevas formas relacionales, así</p>

		como la reconfiguración de su ideal de pareja y sobre su vida en solitario.
	<u>Planes a futuro</u>	<u>Comprensión</u>
Ruptura de pareja	H4. “Sí y no. Mis planes a futuro en este momento de la vida no, mis planes a futuro en ese momento de la vida, más o menos. Antes añoraba casarme y tener 2 hijas, y en mi pensamiento adolescente de querer todo ya, soñaba que fuera con esa persona. Después de todo lo que pasó, y de otras cosas que vinieron después, mi mentalidad cambió totalmente en cuanto a eso, porque si bien en el fondo sigo con una idea similar, ya no es ni de cerca una prioridad tan alta como lo era en ese entonces. Incluso cambió mi vida en un corto plazo, pues luego de esa	En esta categoría los participantes reflejan como su plan de vida se configura con base en su relación con su pareja, ya que se vinculan las metas y objetivos con el fin de construir un solo proyecto que llene las expectativas y aspiraciones de los dos miembros de la pareja. Estos imaginarios al enfrentarse a una situación de ruptura, se reconfiguran posibilitando que la persona direcciona nuevamente su futuro, se trace nuevas metas teniendo mayor

	<p>turbia relación dure 3 casi 4 años sin querer entablar una relación seria con alguien. A ella tengo muchas cosas que recriminarle, pero tengo aún más para agradecerle porque si bien hubieron fuertes daños, gracias a todas las situaciones que viví y a lo que sufrí, soy lo que soy y como soy ahora, y eso no lo cambiaría por nada en el mundo, porque ha sido en muy buena parte quien me ayudo (u obligó) a forjar un carácter fuerte”</p>	<p>dominio de su futuro enmarcado dentro de su contexto.</p>
	<p><u>Redes</u></p>	<p><u>Comprensión</u></p>
	<p>H2. “Bueno las primeras personas que siempre están ahí es obviamente mi mamá, en su momento era mi abuelo y pues mi abuela, porque son las personas más cercanas que tengo y yo tengo muy buena relación con ellos, digamos que ellos me conocen muy bien, cuando estoy bien, cuando</p>	<p>Se visibiliza la importancia de las redes de apoyo primarias que permiten la vinculación de la persona con su nueva situación. Las personas que rodean a la persona ayudan a la resignificación de la ruptura como forma de aprendizaje, le</p>

	<p>estoy mal y cuando me pasa algo no temo en contarles que está pasando en mi vida y son las personas que completamente respetan la posición que tenga”.</p>	<p>abren el panorama ante las nuevas posibilidades y oportunidades, ya que al pasar por este evento adverso la persona tiende a invisibilizar tanto sus recursos internos (autonomía, autoeficacia) como los externos (aquellas personas que apoyan en momentos adversos) y definirse desde el déficit.</p>
	<u>Duelo</u>	<u>Comprensión</u>
Ciclo vital	<p>H1. “Si considero porque ya hay un grado diferente de madurez, y hay un grado diferente de aprendizaje y enseñanza. Entonces es totalmente diferente a digamos una superación del primer amor a una relación de ahorita, ya la madurez es diferente, y las experiencias son diferentes y el grado de afrontación a un conflicto</p>	<p>De acuerdo a los relatos de los participantes que se enmarcan dentro de esta categoría sé considera que el ciclo vital individual se construye a partir de las experiencias que vive cada ser humano en las diferentes etapas de la vida, estas varían según la edad y</p>

	<p>hacia una pérdida o hacia una ruptura es totalmente diferente debido a los años, las experiencias”</p>	<p>permiten tener un mayor grado de madurez en el momento de superar las diferentes situaciones difíciles o adversas que se presentan dentro de la cotidianidad como lo puede ser una pérdida o la ruptura de una relación de pareja estable. Las diferentes acciones que el individuo tome frente a estas situaciones consideradas difíciles pueden ser retomadas en momentos similares posteriores, solo si estas acciones fueron exitosas para superar dicha situación.</p>
	<p><u>Autonomía</u></p>	<p><u>Comprensión</u></p>
	<p>H4. “Pues ahorita lo pongo más como en adquisición de responsabilidades yo creo</p>	<p>Dentro de esta categoría se logró identificar que una de las características del paso de la</p>

	<p>que la diferencia primordial entre juventud y adultez es que en la juventud tú estás viendo como qué hacer con tu vida y en la adultez lo empiezas a hacer y yo ahorita ya estoy pasando por una etapa en la que estoy adquiriendo más responsabilidades debido al camino que yo escogí en mi juventud, no estoy diciendo que ya sea un viejo, sino o sea yo soy una persona joven que está empezando a tomar conciencia y a tomar parte en lo que está planeando en su proyecto de vida, algo así.</p>	<p>juventud a la adultez son las diferentes responsabilidades que se adquieren. Esto se relaciona con el plan de vida elegido por los individuos en la juventud, la carrera universitaria, y los diferentes trabajos que tienen. En este sentido en el inicio de la juventud se comienzan a visibilizar aún más las metas propuestas y en ese orden se adquieren responsabilidades o se toman acciones que conlleven a lograr lo que se espera o plantea en el proyecto de vida. La autonomía se ve reflejada en el sentido en el que las acciones se coordinan en relación al deseo de realizar determinados planes o en cumplir metas particulares.</p>
	<p><u>Planes a futuro</u></p>	<p><u>Comprensión</u></p>

	<p>H3. "Si totalmente de acuerdo, cuando en la adolescencia o por lo menos algo personal mío, sería que las relaciones no tenían una seriedad, o sea, no había una proyección de alguna meta, no te veías con alguien, o bueno, lo hacías pero de manera muy inmadura, es decir, uy, me gustaría ir a eh no sé, vivir con esa persona pero más allá no, tampoco estabas pensando cómo, actualmente yo diría cómo listo, yo me quisiera ir a organizar con alguien, pero, cómo haríamos? bueno, yo trabajo, o puedo conseguir algo de dinero ella vive a cierta distancia mía, o sea, es un, tú haces más un proyecto, no es solo la idea y ya".</p>	<p>De acuerdo a la etapa del ciclo vital en la que se encuentre cada individuo, las expectativas y los planes a futuro cambian. En este orden, las metas que se plantean en la juventud están orientados hacia un plan o proyecto de vida específico en donde se tiene en cuenta la adquisición de nuevas responsabilidades que conllevan a realizar acciones consolidadas las cuales permiten el cumplimiento de dichos planes. En cuanto a los planes a futuro en una relación de pareja se considera que en la etapa del ciclo vital de la juventud se plantean una serie de planes que buscan establecer una relación más estable, de esta manera la persona tiene en cuenta el cómo</p>
--	---	--

		<p>realizar diferentes acciones que le permitan consolidar una relación y posiblemente una familia teniendo en cuenta diferentes factores como las expectativas y lo que busca particularmente de su pareja y las posibles consecuencias de cada uno de los actos que pueden facilitar o no el éxito de la misma.</p>
	<u>Redes</u>	<u>Comprensión</u>
	<p>M1. “De mis papás, porque yo desde chiquita crecí en una familia así, en una familia de amor, que se apoya uno con el otro, en una familia muy unida, demasiado unida. Toda la vida he tenido ese pensamiento que la familia es lo primero”</p> <p>H2. “Creo que ha sido una enseñanza que viene como de tiempo,</p>	<p>De acuerdo a las narrativas de los participantes se logra visibilizar que las redes de apoyo en este caso la familia influyen en la construcción de ideas y pensamientos orientados a la concepción de una familia en la etapa del ciclo vital de la adultez, ideas que se van</p>

	<p>básicamente pues digamos que la figura paterna para mí siempre fue mi abuelo, y mi abuelo ya murió ya no está conmigo. Él siempre nos dijo a nosotros que uno tenía que luchar por sí mismo y por su familia y hacer respetar su hogar y sus cosas, esas enseñanzas a mí me dejaron marcado, siempre me dijo bueno si usted va a luchar por algo no importa que digan, hágalo y demuestre que usted si puede, si usted ve que ya no puede y que la otra persona tuvo razón, busque otra perspectiva y hágalo, y verá que usted al final va a lograr hacerlo porque no hay nada imposible, siempre me decía lo mismo. Mi abuelo fue una persona que hizo muchas cosas en su vida, cuando digo muchas cosas no significa por la parte material, sino</p>	<p>plasmando desde la juventud con el establecimiento de posibles parejas y/o relaciones duraderas o de ciertas decisiones que se orienten hacia el plan de vida. Así mismo las diferentes redes de apoyo se van fortaleciendo y creando en los diferentes contextos en los cuales se encuentra el individuo, y depende de él que estas redes se fortalezcan y perduren en el tiempo lo cual le permite por lo general tener un apoyo en una situación considerada adversa o difícil.</p>
--	---	---

	que hizo muchas cosas tuvo muchas labores por así decirlo, entonces digamos que es como un sentido de aventura por así decirlo”.	
Identidad de género	<u>Duelo</u>	<u>Interpretación</u>
	H4. “(...)Si partimos de los imaginarios sociales, la forma en la que afrontan los problemas los hombres y las mujeres es distinta, así que teniendo en cuenta esa afirmación, posiblemente el definirme como hombre si afecto mis estrategias de afrontamiento en cuanto a la ruptura. Sin embargo para mi prima mucho la personalidad, es decir soy como soy por X o Y motivo y mantendré una esencia a través del tiempo y de los contextos en los que me	Al abordar esta categoría los participantes visibilizaron la forma en la que los discursos dominantes pueden influir en las pautas comportamentales de una persona, ya que se cree que por ser hombre o mujer se deben comportar de manera específica, por tanto las formas de superar una ruptura amorosa no es ajena a este imaginario, dentro de los relatos de cada participante se vio otro factor que para ellos influye de gran manera al momento de afrontar la ruptura

	<p>encuentre inmersos porque así me gusta ser.”</p>	<p>y es la experiencia, cabe resaltar que los roles y la identidad de género van muy ligados a estas experiencias previas en las que los participantes hacen énfasis, ya que la manera en la que construyeron su identidad de género y en el momento en el que asumieron esos roles comportamentales socialmente impuestos también asumieron la forma en la que hombres y mujeres construyen la relación y en el modo de significar la ruptura amorosa, por tanto, la construcción de herramientas para superar esta situación en particular va estrechamente relacionado con los roles, pautas y comportamientos que cada género debe tener enmarcados</p>
--	---	---

		en los estereotipos sociales que se tienen frente a esto.
	<u>Autonomía</u>	<u>Comprensión</u>
	M5. “Pues yo creo que, o sea, el primer concepto que uno tiene es pues por lo que uno tiene genitales femeninos es mujer. si? pero más allá de todo es porque me han inculcado que las mujeres son femeninas, son delicadas, son respetuosas, son “sumisas” y pues, tienen el cabello largo y los estereotipos físicos que le ponen, no? entonces pues yo tengo el cabello largo, las uñas, me gusta cuidarme, soy delicada”	En conversación con los participantes se pudo comprender que los imaginarios sociales que se tienen en torno a las pautas, roles y comportamientos que cada persona debe tener según su sexo define la forma en la que las personas tienden a identificarse desde su género, por otro lado la familia es un vínculo importante entre esos parámetros estipulados socialmente y la persona, ya que ellos por medio de pautas de crianza enseñan a sus hijos lo que es ser hombre y mujer, la

		<p>forma en la que se deben comportar según su definición, los gustos que deben tener etc. Todo esto está estrechamente ligado al sexo de cada uno de ellos, pero se pudo apreciar que aunque se tengan establecidos estos parámetros los participantes tuvieron la libertad de escoger y decidir desde su experiencia y desde sus vivencias si lo que se les enseñó y se les impuso desde pequeños es realmente su forma de vivir el mundo, al aceptar esas pautas estipuladas y al definirse según al género que estas correspondían las asumieron y las hicieron parte de ellos mostrando que finalmente se</p>
--	--	--

		identificaban como hombre o como mujer.
	<u>Planes a futuro</u>	<u>Comprensión</u>
	<p>H5. “No, creo que los proyectos que cada persona crea no va en la forma en la que se define sino en los sueños o expectativas que tiene de la vida. Creo que así me hubiera identificado como mujer o transgénero podría cumplir los planes que tengo sin ningún problema y estos no hubieran cambiado tampoco, tal vez en el papel que hubiera tenido no sé, a nivel familiar, ya que como hombre no podría dar vida como lo hace una mujer, pero de resto creo que sería lo mismo.”</p>	<p>En esta categoría se pudo evidenciar que la línea diferencial en los roles que cada género debía tener en la construcción de planes a futuro cada vez se está permeando, ya que las mujeres empiezan a tener un rol más activo en el ámbito profesional, haciendo que sus metas a futuro estén ligadas al crecimiento laboral y económico, pero aún se le designa el anhelo y la función creadora, la construcción de una familia sigue siendo prioridad de la mujer, mientras que los hombres, aunque son un poco más abiertos en su anhelo por</p>

		<p>ser padres y en el deseo de construir una familia, aún construyen sus planes a futuro de forma individual y la construcción de la familia cada vez se va postergando más, mientras que en la mujer se sigue viendo como una prioridad. Aunque actualmente se espera que esa línea divisoria se disuelva y que los planes a futuro no vayan ligados con el hecho de ser hombres y mujeres sino en las capacidades y ambiciones de cada uno, las personas al momento de construir sus planes a futuro siguen teniendo muy arraigadas las construcciones sociales que se han hecho entorno a esta temática.</p>
--	--	---

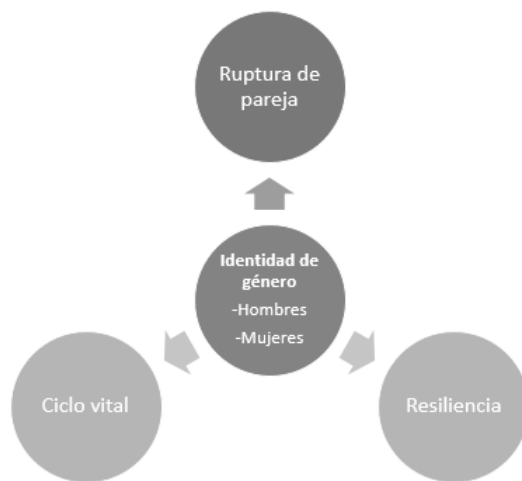
	<u>Redes</u>	<u>Comprensión</u>
	<p>M2. “Considero que no ya que en el hombre he visto mucha manera de refugio hacia la parte de la amistad, los veo más como un apoyo muy grande en el cual puedo encontrar (...) pero entre nosotras las relaciones son muy complicadas, por eso me gusta más trabajar e identificarme hacia los hombres ya que ellos le pueden dar apoyo a uno en cuanto a lo que está haciendo mal como lo está haciendo.”</p> <p>M3. “Aunque me siento cómoda con hombres y mujeres, creo que prefiero tener amigas porque siento que de alguna forma pueden hacer mejor empatía con las cosas que les cuento, porque lo han tenido que vivir en iguales”</p>	<p>Cuando se habló con los participantes sobre esta categoría se pudo evidenciar que, aunque hacen referencia a las experiencias y a los sentimientos de empatía que sienten con las demás personas y que estos son los factores claves para formar una relación de amistad con otra persona, la identidad de género re aparece y deja entrever que todo esto se ha construido desde lo que se ha enseñado socialmente, ya que se tiene la construcción de que las mujeres no pueden ser amigas de las mujeres por la competitividad y rivalidad que hay entre ellas, pero al mismo tiempo las mujeres re confirman</p>

		<p>esta situación socialmente impuesta con sus experiencias. Por otra parte se evidenció que la preferencia de tener amigos del mismo género se da por la similitud en la construcción, significación y comportamiento en las situaciones que se pueden presentar a lo largo de la vida, haciendo que sus relatos y experiencias sean parecidos y puedan ser compartidos de forma más espontánea y abierta en comparación del momento en el que se comparten estas vivencias con amigos del género opuesto.</p>
--	--	---

Tabla 4. Análisis de resultados primer encuentro

La segunda matriz a continuación contiene los cruces realizados en el espacio de los dos grupos focales realizados con los diez participantes, donde se muestra un ejemplo de los relatos

crudos planteados en
 que está en los
 reflexión hecha por
 investigadoras,
 siguiente gráfico:



la segunda matriz
 anexos, con la
 parte de las
 explicados en el

Figura 1. Cruce categorías: Grupo Focal

Identidad de género		
	<u>Hombres</u>	<u>Comprensión</u>
Ruptura de pareja	H2. “Yo opino que pues en un sentido pensaría que darle las razón a mis compañeros en que si depende de una persona y todo pero yo pienso a veces que eso va como en el nivel de aceptación que uno tenga después de terminar yo pienso que los hombres en un	Al momento de abordar esta categoría con los participantes se evidenció que la construcción identitaria de hombres y mujeres influye en la diferenciación que se hace en relación con las alternativas alrededor de la posibilidad de una ruptura

	<p>sentido dependiendo si se entregaron o no se entregaron pues uno es más radical, no digo que todos pues no falta el fastidioso que siempre quiere volver y volver y volver pero pues por una parte yo pienso que uno como hombre es un poco más radical y dice como bueno ya y finalmente uno como que se mete en otro mundo y es lo mismo que hablábamos de los de los puntos de la edad, uno se cree que es joven, uno sale, se va, consigue otra persona y como que va en ese círculo de nunca acabar en cambio ustedes como están más centradas y ustedes si lo entregaron todo y pues es un poco más difícil el término de no sé digamos un ejemplo; pasa un año y ustedes ya no tienen esa relación de un man</p>	<p>amorosa, en concordancia a esto los participantes manifestaron que son ellos, los hombres, los que tienden a terminar de forma más radical la relación, ya que como se sabe, gracias a las narrativas dominantes que hay entorno a los roles de género, dentro de la relación los hombres son la base racional y analítica, lo que hace que la vinculación emocional sea menos fuerte, además de esto dicha vinculación se logra hacer con el paso del tiempo, no es inmediata, esto permite que al momento de tomar la decisión de continuar o finalizar la relación los hombres opten por terminarla definitivamente, esto hace que la separación con sea un proceso menos doloroso y corto, por otra</p>
--	--	--

	<p>que las dejó, vuelve y les destruye la vida sentimental que tienen con otra persona literalmente pasa en casos, no digo que en todos pero pues yo opino eso (..) ósea uno de man o el orgullo de man es como quiero mi bicicleta nueva pero no me toque mi triciclo viejo.”</p>	<p>parte se evidenció que los discursos dominantes contruidos alrededor de ser hombres en esta etapa del ciclo vital les permite buscar de forma casi inmediata nuevas vinculaciones emocionales o sexuales a corto plazo, lo que re confirma que la ruptura es algo radical, pero con el paso del tiempo lo que se llama “orgullo de hombre” hace que ellos vuelvan a buscar a la persona con la que habían terminado la relación, no obstante esto lo hacen cuando su anterior pareja tiene una nueva relación ya establecida.</p>
	<p><u>Mujeres</u></p>	<p><u>Comprensión</u></p>
	<p>M1. “Pues todos coincidimos que eso también depende mucho de la persona pero realmente quienes</p>	<p>Retomando lo que se dijo anteriormente las experiencias, la forma de vivir y significar la relación son factores</p>

	<p>cortan una relación de forma más radical y de raíz son las mujeres por qué los hombres siempre vuelven”.</p> <p>M2. “Yo no, yo pienso que las mujeres, no sé si será por mis experiencias pero pienso que las mujeres, en mi caso yo termino una relación y acabo y paro ahí, nosotras a pesar de que nos haya dolido, de que haya sido muy difícil la ruptura, prima el ser mujer y prácticamente quererse y darse cuenta que si la relación no funcionó pues ya parar y ponerle un alto.”</p>	<p>fundamentales al momento de decidir si terminar o no con la relación, por su parte, las mujeres manifestaron que son ellas las que tienden a terminar de forma radical con la relación, ya que aunque los discursos dominantes que hay entorno a los roles establecidos para las mujeres dentro de la relación, ellas cumplen con el papel de ser la base emocional y mediadora de esta, lo que hace que la vinculación afectiva que hacen con su pareja sea fuerte y de forma casi inmediata, esto permite que al momento de tomar la decisión de finalizar la relación tiendan a ser conciliadoras y buscar otras alternativas para solucionar la crisis por la cual están pasando con su pareja ,pero</p>
--	--	---

		<p>al momento de agotar todas las opciones las mujeres optan por finalizar con la relación, y aunque el desvincularse con su pareja sea un proceso difícil y doloroso cuando lo hacen es de forma radical y permanente.</p>
	<u>Hombres</u>	<u>Comprensión</u>
Ciclo vital	<p>H3. “Si, yo considero que a esa edad estaría bien de pronto cuando ya están terminando la universidad o tengan sus primeros trabajos, cuando ya se empiezan a establecer metas como más serias como de un hogar como de no sé, o sea trabajar como en un solo bolsillo, viajar, sí cómo tener como más responsabilidades un poco más serias que también interviene el dinero que es pues algo que a las personas les genera también</p>	<p>De acuerdo a lo planteado por los participantes las mujeres consolidan una relación amorosa estable a los 23 o 25 años ya que sé tiene la concepción de que a esta edad ya han terminado su formación profesional y con esto se espera que hayan consolidado metas claras en donde por lo general se encuentra el conformar una relación estable y consigo una familia, además de esto se considera que para la formación de</p>

	<p>estabilidad de cierto modo entonces si yo creo que a esa edad estaría bien pues yo le diría menos yo le diría por hay 23 o 24 años”</p>	<p>estas relaciones es importante contar con múltiples factores como el dinero ya que permite que se cumplan algunas de las expectativas planteadas por las mujeres en esta edad como viajar, conocer y tener comodidades para ellas y sus familias. Esto además se encuentra ligado a las responsabilidades que adquiere la mujer a esta edad, el tener un trabajo estable y la oportunidad de tener ingresos que le permitan pensar en formar una familia, en tener una relación estable y en realizar o cumplir con objetivos personales.</p>
	<p><u>Mujeres</u></p>	<p><u>Comprensión</u></p>
	<p>M5. “pues tal vez por ahí a los 20 o 20 o 30 no sé, pues porque o sea ellos tienen ese ideal de que quieren</p>	<p>De acuerdo a los participantes, un hombre puede consolidar una relación amorosa estable a los 30</p>

	<p>viajar, hacer, trabajo pero realmente todo es muy relativo entonces también hay hombres que uno ve que están con la chica desde los 18 se casan y son esposos hasta que se mueren pero en general yo creo que es a una edad más adulta”</p> <p>M4. “yo estoy de acuerdo con ella yo creería que aunque también podría ser o sea como por parte de las dos personas o sea tanto hombres como mujeres, yo creo que ya después de los 30 años han pasado como suficiente tiempo para adquirir la mayor cantidad de experiencias y aprendizajes para no estancarse sino para encontrar la estabilidad que tranquiliza la vida de las personas”</p>	<p>años en donde gracias a sus diferentes experiencias han logrado tener mayor madurez frente a diferentes situaciones lo cual los lleva a considerar tener una familia o una relación estable que le brinde una sensación de tranquilidad.</p> <p>Estas experiencias y aprendizajes además de brindarle mayor madurez le permiten tener herramientas que favorezca en el establecimiento y mantenimiento de una relación de pareja.</p> <p>Es importante resaltar que se mencionan casos en donde desde una edad temprana hay hombres o mujeres que tienen una pareja consolidada.</p>
	<p><u>Hombres</u></p>	<p><u>Comprensión</u></p>

<p>Resiliencia</p>	<p>H3. “No es que yo llegue Julián, Sebastián, me terminaron *risas*, si ven? eso causa risa, si exacto, eso es como obvio no, pero eso puede llegar a pasar, o de pronto es porque los hombres somos como... nos cerramos, si? digamos no tenemos esa confianza con alguien, es como uno llega y ya, o sea pasa para uno mismo todo eso”</p> <p>H2. “Digamos los lutos se manejan de diferente manera porque no está comprobado evidentemente, pero la mayoría de veces digamos tanto mis amigas como mis amigos al inicio... que es lo que más enoja a una mujer y es que no ve al novio sufriendo al inicio cuando terminan porque aparentemente uno está bien mientras ustedes están mal, ya cuando uno está mal ustedes están</p>	<p>Al realizar la distinción de los procesos que hacen los hombres al momento de enfrentarse a una ruptura amorosa, se encuentra una diferencia significativa con el de la mujer en relación a los imaginarios sociales construidos actualmente, ya que la configuración que se ha hecho de los hombres no les permite externalizar sus sentimientos de la misma forma que lo hacen las mujeres, ya que se considera que solo la mujer es vulnerable y puede llorar, lo genera que el proceso de ruptura del hombre sea mucho más lento que el de las mujeres</p>
--------------------	--	---

	<p>bien, si? es porque al ser más emocional más sentimental ustedes muestran su dolor y aflicción de una vez, pongamos un ejemplo uno entre manes es como pues no, terminé con esta persona, uno se escucha pero no se van a comer helado taanto, sentarse a llorar, o sea uno se va por una cerveza, y pues sí, depende de si uno sufrió pero pues uno como que no es tanto amiga no, no es tanto así, si?”</p>	
	<p><u>Mujeres</u></p>	<p><u>Comprensión</u></p>
	<p>M5“Pero pues yo estoy de acuerdo con Julián cuando dice que pues uno es sentimentalmente como más abierto y lo primero que uno hace cuando le terminan es llamar a la mamá, a la amiga o a alguien para decir me terminó, si? es eso</p>	<p>En cuanto a la comprensión que hacen las mujeres, se encuentra que debido a la forma en la que se definen les es más fácil crear un lazo de confianza y afecto con una persona de su mismo sexo, pues no solo se identifican con sus</p>

	<p>mientras que los hombres se van pensando, como ush la embarre bueno listo ya y lo dejan así y se ponen a hacer otras cosas, o si tuvieron un mal día y la mamá les pregunta cómo les fue, más o menos mami, pero no se ven tan afectados, uno llega con los ojos rojos, mal a la casa y la mamá es como qué le pasó y uno es como no imagínate que terminé con Fulanito, Sultanito y uno le termina contando a todo el mundo, las que más sufren apenas termina la relación o que es más evidente son las mujeres y ya después como tu decías, el ciclo: uno está mal, ustedes están bien, y cuando nosotras lo superamos o tratamos de seguir, no, ustedes ahí vuelven”.</p>	<p>historias sino de una u otra forma se vinculan emocionalmente. Lo anterior posibilita que la mujer se exprese abiertamente ante las personas que son más allegadas a ellas, y busque constante aprobación en los demás ya que son herramientas fundamentales para su proceso de separación.</p>
--	--	--

Tabla 5. Análisis de resultados segundo encuentro

Categoría Emergente:

En diálogo con los participantes se logró visibilizar una categoría emergente que permitió el análisis del fenómeno desde una postura distinta.

Vinculación emocional

Cardona, et.al (2015), describe los vínculos afectivos como una co-construcción que se va permeando a través del tránsito que realiza la persona al dejar de pensar en lo individual y tejer un ideal en conjunto, lo que implica la redefinición de los proyectos propios, el repensar en el bienestar común, lo que generalmente emerge en su proyección a futuro como pareja, sin dejar a un lado la autonomía y el crecimiento personal. Lo anterior se ve plasmado en el siguiente esquema que incluye un relato crudo como ayuda para la ejemplificación y la comprensión alrededor del mismo:

Vinculación emocional	
H3. “Defino mi primera relación amorosa como el primer amor, como cuando tú estás aprendiendo a, cuando te gusta mucho alguien y al principio tienes esa concepción de que ella va a ser la mujer de tu vida, con la que te vas a casar, con la que te proyectas pero como te decía anteriormente era una proyección sin	Esta categoría emergente surgió de las conversaciones que se tuvo con los participantes, donde manifestaron que el significado que se le da a la ruptura amorosa y las herramientas que cada uno de ellos construyó entorno a esta situación van estrechamente ligados al grado de vinculación

un plan. La segunda, la que tengo actualmente es... es irónico porque yo con ella busco también como tener una buena vida eh, tener pues metas entre los dos, pero todavía no he dicho como ella va a ser la mujer de mi vida, estoy disfrutando la relación lo más que pueda, entre los dos pues lo que más podamos aprender el uno del otro, bien por mí, pero pues si se tiene que acabar se acaba, yo sé que eso es un ciclo”.

amorosa que tuvieron con su pareja, ya que es lo que determina si una relación es o no significativa. Se determinó también que la vinculación afectiva se permea de los discursos dominantes creados entorno a la construcción de género, los significados que se le da al ser hombre y al ser mujer y la interiorización de estos significados para generar nuevas pautas comportamentales alrededor de lo que es y cómo se debe vivir una ruptura amorosa, por otro lado se evidenció que a mayor vinculación emocional las proyecciones a futuro tienden a cambiar y se empiezan a acoplar a los planes a futuro que se crean con la otra persona, lo que hace que al momento de afrontar la ruptura amorosa las personas no solo deben tener una reconfiguración en el vínculo sino también en sus proyecciones a futuro, ya que pasan de pensar en un proyecto colectivo a uno individual, lo que puede generar mayor

	incomodidad al momento de hacer la desvinculación con el otro.
--	--

Tabla 6. Análisis categoría emergente

12. Discusión de resultados.

A continuación se presentan las comprensiones que surgieron a partir de los escenarios de aplicación (entrevistas individuales y grupos focales) que se tuvieron con los participantes teniendo en cuenta las categorías que enmarcaron la investigación que son resiliencia, identidad de género, ciclo vital y ruptura de pareja. Estas fueron tratadas y atravesadas entre sí de forma intencional y directa para dar respuesta a los objetivos propuestos al comienzo de la investigación. Así mismo se retomaron algunos fragmentos de relato crudo que sirvieron como ejemplo al retomar la voz de algunos autores que resultaron importantes resaltar.



Figura 1. Cruce categorías: Discusión

Resiliencia:

Se realizó el abordaje de este concepto que fue objeto central de la investigación, transversalmente con su emergencia en una situación de ruptura amorosa. Villalba (2003) habla de la emergencia del discurso la posibilidad y no del déficit, lo que permite la vinculación de los sistemas que están más próximos a la persona y que potencialicen los recursos para enfrentarse ante una ruptura amorosa, como se ve a continuación:

“P6: Yo pienso que para afrontar esas cosas el primer paso es aceptarlas, aceptar que ya no puedo cambiar eso que paso, ya no lo puedo cambiar y tengo es que luchar por alcanzar todos los sueños que tengo, por ayudar a mi familia, o sea automotivarme decir pasó tal cosa eso te tiene que enseñar a ti a ser más fuerte y tú vas a salir adelante, vas a ser grande, siento que es eso lo que me ha ayudado”.

En el relato anterior, según lo planteado por Villalba (2003), se puede reconocer que la emergencia de los recursos internos posibilitó la resignificación de la ruptura, construyendo aprendizajes significativos que en un futuro permiten la creación de nuevas herramientas para enfrentarse a una nueva separación. De igual forma, Walsh (2005) muestra que efectivamente la vinculación familiar es fundamental para el establecimiento de nuevas formas de definir el problema, pues al momento de terminar con su pareja la persona significa al sistema como una herramienta que permite la potencialización de sus recursos internos. Lo anterior se ve reflejado en el siguiente relato:

“P6: Y mi familia es el mayor recurso que tengo, porque cuando siento que no puedo más están ellos, o sea lo que es mi mamá y mis hermanos, mis abuelitos ellos son los que me dan como ese ánimo de decir, dale Aleja, tú puedes, siento que es el mayor recurso que utilizo cuando estoy muy mal”.

Cyrułnik (2001) plantea tres focos importantes para el estudio de la resiliencia. En primer lugar, la adquisición de recursos en los primeros años de la vida de la persona que sirven como pautas para el entendimiento de futuras reacciones ante diversas separaciones.

“P1: Yo soy muy chapado a la antigua no solo me criaron mis papás me criaron también mi abuelitos entonces siempre he creído que el amor es algo muy, pero muy importante en una relación amorosa, igual que la confianza, sino hay amor, no hay confianza, no hay nada. Entonces yo creería que personalmente diría que la confianza que yo doy a la persona con la que estoy saliendo, con la que me encuentro en una relación, es lo más importante, creo que si de hecho eso es una regla mía, si se llega a romper la confianza hasta ahí llegaron las cosas porque yo no puedo convivir con alguien en quien no confío, entonces pues obviamente diría que la confianza”.

Mediante este relato se reconoce como las experiencias de la persona y los aprendizajes que estas trajeron, favorecen la construcción de nuevos recursos internos después de haberse hecho la resignificación de la separación.

En segundo lugar, Cyrułnik (2001) habla de que aunque una situación de ruptura genera “heridas” es el significado que la persona le da a la situación lo que permitirá ver los efectos a futuro que está trajo.

“P2: No pues yo creo que más que fortaleza yo diría que es paciencia, porque creo que la una lleva a la otra si tú eres paciente logras ser fuerte a medida que pasa el tiempo. Pienso que lo

que más me ha contribuido a mí, la verdad pues yo no soy una persona que tenga bastantes amigos, no soy de la farra a toda hora, obviamente que no me molesta pero pues tampoco soy de salir, entre todo creo que mis amigos de cierta manera las relaciones amorosas son contribuciones de una y otra persona, pero cuando la pareja o uno propiamente pasa sobre esa persona ya deja de ser una relación, sino ya se vuelve algo más como una dictadura”.

En este relato, el participante visibiliza sus recursos internos alrededor de sus experiencias pasadas de ruptura, lo que abre la posibilidad de construir y apropiar nuevos significados favoreciendo la forma en la que se define y se lee, ayudando al surgimiento de la resiliencia. Reflejo de lo anterior, se vio así a través de siguiente relato:

“P2: En cierto sentido yo lo sentí así en mis anteriores parejas porque yo perdí algo de mí mismo por dejar que ellas siguieran siendo, lo que eran en ese momento no sé cómo son ahora, entonces digamos que uno como hombre por ejemplo cambia su forma de vestir, su manera de pensar, maneras de actuar por esas personas. Digamos que yo al cohibirme de muchas de esas cosas ya cuando uno sale, se da cuenta de que bueno ¿y yo que soy ahora? Uno no se siente o no se ve como era en ese momento, uno dice pero ¿ahora que soy, quién soy? ¿Soy esa persona que estaba con mi pareja o verdaderamente sigo siendo el mismo Julián de hace un tiempo? Entonces digamos que muchas de las cosas de las que a mí me cohibían yo las volví a retomar poco a poco, un ejemplo muy claro yo tuve una novia bueno la primera novia que fue la que más marco, de las cuatro la segunda por así decirlo fue la que más marcó porque fue con la que viví muchas cosas más difíciles. En ese punto ella era cero perforaciones, muy bien peinado, solo camisas, o sea era cuestiones así. Cuando yo termine con ella yo me perfore, deje de utilizar camisas, no me descualifiere obviamente pero cambié otra vez y volví a retomar las cosas que yo quería hacer.

Para superar eso hago cosas que yo me siento bien haciendo, que van a ser un construcción para mí”.

Por último para Cyrulnik (2001), la importancia del sostén social que posibilita la resignificación y la movilización.

“P2: Sebastián es mi mejor amigo, digamos que con él he vivido muchas cosas. Nosotros siempre que tenemos una ruptura amorosa siempre vamos a un lado, y es Salitre Plaza, normalmente esa es la salida del momento. Es ir a Salitre Plaza, escuchar cuenteros, comernos un helado, fumarnos un cigarro y ya todo pasó, y dejamos las cosas malas. Eso es como lo que a mí me ayuda. Lo que pasa es que nosotros no juzgamos tanto, digamos uno de hombre a veces es un poco cerrado al hablar, en ese momento uno como que abre mucho sus pensamientos y su corazón y todo, y termina hablando con esa persona. Sebastián es esa persona digamos que me conoce más que yo, en la que yo confié mucho y la que conoce muchas cosas de mí que poca gente conoce, entonces el genera digamos que yo acepte mis errores tal vez, o tal vez que yo también acepte que soy una persona que tiene emociones y que pueda contárselas sin que me sienta juzgado”.

Es posible visibilizar cómo las experiencias pasadas de la persona y los aprendizajes dejados por el contexto donde se desarrolló la separación, las personas que acompañan el proceso, favorecen la emergencia de recursos internos y de nuevos interrogantes que permiten nuevas construcciones, al lograr una resignificación de esta experiencia como un aprendizaje.

Identidad de género

Para este apartado es importante utilizar la definición de identidad de género desde diversas disciplinas con la finalidad de discutir las propuestas teóricas y los hallazgos obtenidos.

“P2: Me defino como hombre, (...) pues en segunda instancia por la crianza que tuve, es una crianza tradicional y pues no se permitía otra por así decirlo libre expresión, que uno tuviera un margen diferente en sexualidad, hombre y mujer. Y por los gustos, con base a chicas y eso, pues creo que fue básicamente por experiencias y por conocimiento (...) entonces creo que básicamente fue la parte de mi familia, por experiencias vividas por parte de amistades.”

El ejemplo expuesto da cuenta de la construcción narrativa que el participante ha creado entorno a la edificación de su identidad de género partiendo de la influencia que tuvo de los imaginarios sociales inmersos en este aspecto fundamental de la vida, al igual que los aprendizajes y la interacción social y familiar influyen en los cimientos de esta construcción de género, como lo menciona Mayorbe (2007) la construcción de la identidad de género pertenece al dominio simbólico, de lo sociológico y cultural, ya que las personas no nacen siendo hombres y mujeres, sino que la construcción de la masculinidad y la feminidad se va entretejiendo mediante a la interacción familiar y social que tiene la persona a lo largo de su vida.

Complementando lo anterior mencionado, De Lauretis citada por Mayorbe (2007) menciona que el género no es la manifestación del sexo, ya que el cuerpo es como un lienzo donde se esculpen los modelos y las representaciones de lo masculino y femenino establecidos desde la hegemonía social, donde los escenarios que más influyen en la construcción de la identidad de género son aquellos que buscan definir, nombrar y representar lo que es ser femenino y masculino, estos escenarios son los contextos sociales y familiares, al igual que la praxis de la persona, ya que la construcción del género es el proceso de la representación y la autorepresentación de cada uno, la forma de interactuar con el ambiente, lo mencionado anteriormente se puede comprender en el siguiente ejemplo:

“P1: Pues yo diría que basada en la educación que me dan mis padres de todo lo que he vivido y además de las experiencias personales, pues lógicamente me considero hombre, con gusto hacia las mujeres o sea el género contrario (.).”

En estos relatos se pudo evidenciar que la familia sirve como mediadora entre los discursos dominantes y la persona, lo que hace que por medio de las pautas de crianza se enseñen los roles, comportamientos y gustos socialmente estipulados desde el género, lo que hace que la persona al momento de edificar su identidad de género las tome como propias y reafirme esta identidad mediante la interacción social y sus experiencias.

Por otra parte, los participantes manifestaron en sus relatos que el sexo es el factor principal para definirse como hombres y mujeres y es el determinante al momento de tener una orientación sexual, lo que se disocia de lo expuesto por las disciplinas transversales a la investigación, ya que según Martín (2008) la identidad de género es la forma de comprender los estereotipos y actitudes que toman las personas respecto al hecho de ser hombres y mujeres, lo que hace que el determinismo biológico se deje a un lado al momento de construir su identidad de género, por otro lado, Mayorbe (2007) asegura que el sexo dejó de considerarse un determinante al momento de diferenciar roles, comportamientos e identidad sexual (orientación) que cada género debe tener. Lo anterior mencionado se puede evidenciar en los siguientes ejemplos:

P9: “Pues creo firmemente en la ciencia y claramente en las diferencias biológicas, creo que eso en primera instancia lo que define un hombre a una mujer hablando específicamente de género pero no creo que haya algo como que más allá de lo biológico que defina que es un hombre y una mujer.”

P3: “Me considero hombre (...) pues creo que siempre me han interesado más eh las mujeres físicamente, me gustan (...) la verdad siempre he percibido que me encantan las mujeres y los hombres los he tenido como muy buenos amigos”.

Teniendo en cuenta la finalidad de la investigación es pertinente abordar la categoría de identidad de género con la ruptura amorosa desde los antecedentes investigativos.

La ruptura amorosa es una situación que afecta de forma emocional a la persona, lo que hace que busque herramientas que le ayuden a superar esta situación, pero estas herramientas se ven muy ligadas a la identidad de género que cada persona ha edificado a lo largo de su vida. Moreno y Esparza (2011) encontraron una gran diferencia entre hombres y mujeres al momento de superar una ruptura amorosa, ya que las mujeres se sienten más afligidas con la ruptura, mientras que los hombres en muchas ocasiones tienden a experimentar una sensación de renovación frente a esta situación, lo que puede llevar a que cada uno de ellos busquen formas diferentes para superar la ruptura amorosa. Esto se puede evidenciar en los relatos que se presentan a continuación:

“P10: y no solo eso también que cuando terminan el estereotipo es que el hombre se supone que se libera y va de fiesta, va a tomar se va feliz con las amigas, con las amiguitas mientras que las mujeres no, las mujeres se supone que se deprimen, se quedan en casa, comen helado, ven películas románticas(...) uno es sentimentalmente como más abierto y lo primero que uno hace cuando le terminan es llamar a la mamá, a la amiga o a alguien para decir me terminó, si?”

P1:” Sí, o sea, eh, no buscamos apoyo emocional solamente sino también sexo.”

Los relatos visibilizaron los discursos dominantes que hay en torno a los imaginarios de hombres y mujeres para superar una ruptura amorosa. Esto hace que se siga imposibilitando al hombre para demostrar sus sentimientos de forma libre y sin prejuicios, lo que hace que la forma en

la que supere esta situación sea desde una vinculación pasajera temprana con otra persona, mientras que a la mujer se le sigue facilitando la expresión emocional, lo que hace que supere la ruptura contando con el apoyo emocional de su familia y de sus amistades.

Esto es validado por Ilabaca y García (2013), quienes afirman que las mujeres al momento de superar una ruptura amorosa cuentan con estrategias centradas en la emoción, mientras que los hombres desarrollan estrategias de evitación. Esta diferencia de género se da, ya que las mujeres tienen una aceptación social al momento de expresar sus sentimientos y se le otorga la facilidad de comunicación, mientras que al hombre se le incentiva a la inhibición de emociones y al desarrollo de su autonomía.

Ciclo Vital

Dentro del marco disciplinar resulta importante resaltar que el ciclo vital está constituido por las diferentes etapas de la vida que atraviesa cada individuo, así mismo en cada uno de estos momentos se desarrollan cambios que pueden generar un conflicto en la persona y en su entorno, Bronfenbrenner (1979 - 1987); esto se puede ver reflejado a continuación:

“P2: Ok, en la adultez porque digamos que yo lo veo más por responsabilidades, digamos que la transición entre la infancia y la adolescencia no solamente es por edad sino por el nivel de pensamiento que uno tenga. Digamos en cierto sentido cuando uno está en la adolescencia solamente uno piensa a corto plazo, piensas solamente en el momento en si tiene novia de momento, si tiene amigos de momento, la adultez consta de algo más a largo plazo en esa parte yo estoy porque digamos yo ya tengo deberes, tengo otras responsabilidades digamos que eso también es muy perfilado a la carrera que yo tengo, que tengo como un pensamiento de largo plazo”.

“P4: Pues ahorita lo pongo más como en adquisición de responsabilidades yo creo que la diferencia primordial entre juventud y adultez es que en la juventud tú estás viendo como qué hacer con tu vida y en la adultez lo empiezas a hacer...”

Estos relatos dan cuenta de las responsabilidades que se adquieren en las diferentes etapas del ciclo vital las cuales cambian con el tiempo y generan en el individuo nuevas experiencias.

En relación a Neugarten (1976) el cual afirma que dentro del ciclo vital es necesario que se tenga en cuenta el tiempo histórico y biológico dentro de un contexto social, se comprende que en la sociedad hay diferentes expectativas frente a lo que se debe hacer en cada una de las etapas del ciclo vital; esto se encuentra ligado a la edad y los diferentes derechos y obligaciones del individuo, dicho lo anterior puede comprenderse que eventos como el establecimiento de una relación de pareja hacen parte del ciclo vital y generan en cada uno de los individuos una serie de cambios, así mismo la ruptura de una relación de pareja estable también los genera, teniendo en cuenta que hay una serie de expectativas en torno a la relación de pareja y al futuro de la misma. Esto lo podemos ver reflejado en el siguiente relato:

“P8. Eso también tiene mucho estigmas sociales como relatos dominantes, en cuanto a que no se pasan los treinta y digamos en toda tu familia las mujeres después de los treinta se han casado, o cuando tú ves a tus amigos ya por casarse, entonces entra una presión social como en bueno y ¿usted qué va a hacer?, ¿Cuándo se va a ajuiciar? O ¿Cuándo va a tener una relación duradera, ¿Cuándo se va a casar? De alguna u otra manera no sé porque pero reflejo en mi familia como que si tu no estas con una pareja como que no surges”.

Entonces las diferentes costumbres o creencias sociales acerca de las responsabilidades o momentos que deben vivirse en cada una de las etapas del ciclo vital influyen en la manera en la que

se vive cotidianamente. Es probable que estas expectativas generan en la persona presión para realizar las acciones que socialmente son normativas en relación al matrimonio, los hijos etc, Es evidente que una ruptura de pareja puede resultar estresante ya que evita que se cumplan las diferentes expectativas planteadas y esperadas, en este orden lo esperado en este ciclo vital se verá amenazado y de esta manera que genera un estresor no normativo que es la desconfiguración de la pareja.

Es importante resaltar dentro de la investigación la edad en la cual se considera que un individuo se encuentra en el ciclo vital de la juventud, para esto se tuvo en cuenta la ley 375 de 1994 en donde se habla de los 14 a los 25 años de edad, tiempo en el cual se construye la identidad teniendo en cuenta factores afectivos, sexuales y corporales. (Tobón, Vega y Cuervo,. 2012).

“P2. La importancia diría yo que es fundamental porque estoy en la construcción de mi sueño, estoy en la base. Al tu construir tu sueño se supone que miras que quieres hacer tanto solo como en compañía, digamos que ambos proyectos tienen que unirse en algún punto. No hay nada más bonito que tener una persona obviamente que te aporte a tu vida y te ayude a surgir, eso sería como la construcción de los proyectos. Yo creo que es por eso básicamente que para mí sería importante porque lo ayuda a uno a construir”.

“P10: Emmm... pues porque tu estas en esa época de explorar cosas nuevas, entonces el conocer al otro es explorar cosas nuevas, explorar a un ser más y, en esa exploración te das cuenta que tienes algunos vínculos especiales o atracciones con otras personas, entonces tu empiezas a buscar personas que te agraden de tal forma que tú te sientas cómodo entonces si tu empiezas a construir esas relaciones empiezas a darte cuenta de lo que te gusta y lo que no...”.

Las diferentes experiencias enmarcadas en los gustos sexuales y en las preferencias varían según la etapa del ciclo vital en la que se encuentren.

Se logra comprender que los vínculos afectivos y de pareja se desarrollan en esta etapa del ciclo vital y son consideradas fundamentales dentro de las experiencias de vida.

Para Sánchez, et. al (2012) Una relación de pareja se caracteriza por aspectos generales como; el compromiso, la vinculación y el apoyo dentro de la pareja, se considera que si en algún momento dentro de la relación se falta a alguno de estos factores puede generarse una situación estresante dentro de la pareja, lo cual puede generar una ruptura, esto se pudo visibilizar dentro de los relatos de la siguiente manera:

“P4; Ah pues muchas cosas, para mi principalmente es como ese apoyo, digamos que uno ya en esta etapa de la vida necesita es más una persona que esté con uno para las que sea en vez de estar con uno para salir y pasarla chévere, entonces por eso es primordial para mi ver una persona con la que uno se pueda sentir cómodo en cualquier situación...”

De acuerdo a estos relatos crudos, las relaciones de pareja se relacionan de manera directa con el ciclo vital, en especial con la etapa de la juventud ya que en esta se viven más experiencias; una de ellas la vinculación emocional con la pareja en donde ciertos factores como la atracción, el compartir gustos similares, el amor y la confianza son primordiales para el éxito de la misma.

Ruptura de pareja:

Con relación a los aportes desde otras disciplinas frente al concepto de ruptura de pareja, plasmados en el marco interdisciplinar, se logró la construcción de un análisis en el que se visibilizó por medio de los relatos de los participantes la resignificación que se ha dado alrededor de las

formas de ser pareja y aquellos aspectos que generan una construcción sólida en su relación, como se muestra a continuación:

P7: “La comunicación y el respeto son muy importantes, sino hay comunicación tienen un problema gravísimo con la pareja porque sino hay comunicación como arreglan las dificultades, como emprenden logros juntos y si no hay respeto, si uno no se respeta con la pareja es muy complicado desde el saludo, la manera en cómo te habla, la manera como se expresa contigo si es irrespetuosa claramente pues es muy difícil”

P5: “Yo estoy de acuerdo con ellos, me parece que en las relaciones es importante la comunicación, la confianza y el respeto, ya que para mí la confianza es algo primordial en cualquier relación humana, ya sea de amistad o amorosa, sin confianza no hay nada la comunicación también es muy importante, ya que cuando no hay muy buen uso de esta los problemas son mucho mayores, se dan con más facilidad y no se pueden solucionar de la mejor manera, y en cuanto al respeto creo que es igual que la confianza es importante en todas las relaciones humanas”.

Lo anterior se ve encadenado a la propuesta que relata Ruiz (2011), ya que a través del paso del tiempo se han reconfigurado para sociedad aquellos aspectos que son vitales para la vinculación de una pareja. Como lo demostraron los participantes mediante la comunicación, se posibilita la construcción de nuevas formas de relación abriendo paso a la emergencia de reflexiones e interrogantes alrededor del significado que se edificó de ser pareja, dando paso a la movilización de discursos dominantes.

P3: “El amor es también algo súper importante en una relación ahorita y pues es porque la mayoría de las relaciones también se vuelven algo monótonas entonces también puede que tú la

respetes, la toleres o sea todo lo que ustedes están hablando estoy completamente de acuerdo pero si digamos si no hay amor si no hay atracción es una relación que no se no (...) que no tiene sentido”.

Con base en éste relato, para Ruíz (2011) en la configuración de la pareja es indispensable hablar del amor que se tienen mutuamente, ya que aunque el compromiso exista entre las partes sino está acompañado de amor el resto de piezas fundamentales pasan a ser secundarias, y se abre la puerta hacia la separación.

Por otro lado es importante hablar de la ruptura de pareja desde la disciplina, ya que esto contribuyo en el análisis que se realizó de los discursos de los participantes y se encontraron varias similitudes con los aportes que hay dentro de la psicología.

P1: “Cuando se terminó la relación fue muy duro porque yo tenía presente eso y decía como bueno ¿y ahora qué? Entonces tenía miedo por la universidad, tenía miedo por mi persona, tenía miedo de entrar en una depresión terrible (...)”.

El anterior fragmento del relato da cuenta de lo propuesto por Bernal citado por Peñafiel (2011), ya que manifiestan que el impacto emocional que trae consigo esa situación en particular muchas veces sobrepasa los recursos que tiene la persona para afrontarlo, lo que conlleva a que la persona tenga sentimientos de desesperanza, soledad y aislamiento social.

Para finalizar, es importante entender que factores como la forma en la que las personas construyen su identidad, las creencias que existen alrededor de los roles que se deben desempeñar socialmente en cada una de las etapas del ciclo vital , y los diferentes recursos resilientes que se han adquirido a través de situaciones adversas pasadas que generaron aprendizajes, movilizaciones y

resignificaciones, tienen una gran influencia en la forma mediante la cual la persona vive y enfrenta un proceso de ruptura.

13. Conclusiones.

En este apartado se plasmaron las ideas que se encontraron al final de la investigación como forma de dar respuesta a los objetivos y la pregunta problema planteados al comienzo del documento. Es importante aclarar que estas conclusiones son el resultado de las comprensiones realizadas por las investigadoras alrededor de los discursos de los participantes y de la teoría.

- ❖ La construcción de nuevos significados alrededor de la ruptura, posibilita la emergencia de herramientas que son útiles en el proceso de superación.
- ❖ La disolución del vínculo afectivo hace que la persona tienda a invisibilizar aquellos recursos internos y contextuales definiéndose desde el déficit. Es en este momento donde se hacen imprescindibles las personas que finalmente acompañan el proceso de cierre de la relación (familia, amigos, entre otras) ya que logran que la persona resignifique la situación como un aprendizaje.
- ❖ Al momento de ruptura el sistema de la persona se ve impactado por el evento, permitiendo la emergencia de recursos contextuales para lograr nuevamente la homeostasis.
- ❖ Las situaciones de ruptura favorecen la emergencia de recursos y permiten aprendizajes que marcan pautas para relaciones futuras.
- ❖ Al momento de pasar por una ruptura amorosa las mujeres se sienten más afligidas emocionalmente frente a esta situación mientras los hombres en muchas ocasiones

experimentan una sensación de renovación, lo que hace que hombres y mujeres creen recursos diferentes para la superación de la ruptura amorosa

- ❖ Teniendo en cuenta las narrativas dominantes que hay en torno a la forma en la que las mujeres significan la ruptura hace que ellas tengan mayor apertura emocional para expresarse, lo que hace que el apoyo de su familia y amigos sean el recurso más utilizado para superar una ruptura amorosa.

- ❖ Por otro lado, el imaginario social que se tiene en torno a la forma en la que los hombres significan la ruptura hace que se les siga imposibilitando externalizar sus sentimientos sin prejuicios, lo que hace que utilicen la vinculación temprana y pasajera con otra persona como recurso para superar una ruptura amorosa.

- ❖ La manera en la que se vivencian las rupturas amorosas en las diferentes etapas del ciclo vital dependen del contexto y la generación en la cual está inmerso el individuo, ya que estos cambian y las diferentes expectativas que existen en las diferentes etapas se ven permeadas.

- ❖ El nivel o grado de vinculación afectiva dentro de la relación de pareja, influye en la manera en la que hombres y mujeres viven y/o afrontan la ruptura de la misma.

- ❖ Los imaginarios sociales que hay entorno al establecimiento de una pareja en la etapa del ciclo vital de la juventud son diferentes en esta generación, es por esto que los procesos resilientes utilizados en el momento de la ruptura son diferentes.

Resulta importante resaltar que esta investigación permitió realizar una amplia comprensión del fenómeno abordado, en este caso la ruptura amorosa, integrando conceptos como la identidad de género, el ciclo vital y la resiliencia con el fin de comprender los procesos de superación de la

ruptura amorosa desde las experiencias y conocimientos de los participantes, esto por medio de los diferentes encuentros con los mismos, en donde se abordaron estas categorías de manera individual en las entrevistas y grupal en los grupos focales.

14. Aportes y limitaciones.

A partir de la exposición de la presente investigación, se observó que para la disciplina el documento aportó una mirada distinta al fenómeno, ya que permitió que los procesos de ruptura que hacen las personas que constituyen una relación amorosa en la etapa del ciclo vital de la juventud, dejen de ser invisibilizados y sean revisadas las posibles repercusiones que trae una mala resolución del vínculo afectivo a corto, mediano y largo plazo. De igual forma invita a reconocer la resiliencia como un recurso que debe ser potenciado para la emergencia de nuevas posibilidades.

Por otra parte, se hizo importante ya que es una problemática presente en un contexto como la universidad Santo Tomás en donde la población se encuentra en la etapa del ciclo vital de la juventud y algunos de ellos tiene relaciones de pareja estables que pueden terminar y traer consecuencias en relación al contexto universitario y a la vida personal, lo anterior permite la vinculación de la investigación con la cotidianidad de los estudiantes que cursan su pregrado al momento de darle fin a una relación de pareja.

Lo anterior se considera importante ya que desde el Programa de Desarrollo Integral Estudiantil (PDIE) del programa de psicología el cual cuenta con un equipo de acompañamiento se conoce que en los periodos académicos 2017-II y 2018-I, asistieron 64 estudiantes por motivos de conflictos de pareja y conflictos personales.

Teniendo en cuenta lo anterior, se espera compartir los resultados de esta puesta investigativa con el (PDIE) para que se generen diferentes estrategias a trabajar con los estudiantes cuando acudan a espacio de acompañamiento por conflictos en su relación de pareja.

Una de las limitaciones encontradas a lo largo de la investigación es el vacío de conocimiento que hay en torno a la identidad de género, ya que dentro de lo investigado no se encontró información por lo cual se considera que es un constructo que no se ha abordado desde la psicología en el contexto Colombiano, esto fue una limitación ya que no permitió abordar y conectar esta categoría desde la disciplina. Por otro lado, se resalta la falta de conocimiento o aportes académicos para la categoría de ruptura amorosa ya que la información encontrada fue muy poca y limitada, lo que impidió que se realizará un abordaje más completo y profundo del fenómeno investigativo.

Esta investigación puede servir como soporte para nuevos trabajos de grado que puedan dar respuesta a preguntas tales como: ¿Cómo influyen los diferentes contextos sociales en la construcción de recursos resilientes y en la etapa del ciclo vital en los procesos de superación de una ruptura amorosa? ¿Factores como la orientación sexual influyen en la adquisición de recursos para los procesos de superación de la ruptura amorosa?

15. Referencias.

Aceituno, A. (2014). "NIVEL DE RESILIENCIA EN UN GRUPO DE MUJERES DE 20-30 AÑOS LUEGO DE LA RUPTURA EN EL NOVIAZGO." Campus central, Guatemala.

- Alazraqui, M, Mota, E. & Spinelli, H. (2006). *Sistemas de información en salud: de sistemas cerrados a la ciudadanía social. Un desafío en la reducción de desigualdades en la gestión local*. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro. 22 (12).
- Alberdi, I. (1979). *Historia y Sociología del divorcio en España*. Centro de Investigaciones Sociológicas. Madrid: España.
- Alina, I. (2001). *La terapia familia sistémica y el duelo*. Psicoterapia. Recuperado de: http://www.academia.edu/13524238/LA_TERAPIA_FAMILIAR_SIST%C3%89MICA_Y_EL_DUELO
- Araya, V. Alfaro, M. & Andoneguí, M. (2007). *Constructivismo: Orígenes y Perspectivas*. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas: Venezuela.
- Arnold, M. Osorio, F. (1998) introducción a los conceptos básicos de la Teoría General de Sistema. Recuperado de; <http://www.redalyc.org/pdf/101/10100306.pdf>.
- Barajas, M. Cruz del Castillo, C. (2017). *ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto*. Enseñanza e investigación en psicología, 22 (3).
- Barajas, M. Gonzalez, C. Cruz del Castillo, C. (2012). *El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios*. Psicología iberoamericana. 20 (2).
- Bertalanffy, L. (1968). *General System Theory, Foundations, Development, Applications*.
- Bertalanffy, L. (1976). *Teoría General de los Sistemas*. Editorial Fondo de Cultura Económica. México.
- Blandon, A. López, L. (2014). *Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad*. Revista latinoamericana de ciencias sociales, niñez y juventud. 14 (1)
- Brunet, I. Morell, A. (2001). *Epistemología y Cibernética*.

- Cardona et.al.(2015). Jóvenes y vínculos afectivos en pareja: Procesos de tradición y renovación. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad de Manizales.
- Caruso, I. (2003). La separación de los amantes: Una fenomenología de la muerte. México: Siglo xxi.
- Colegio Colombiano de Psicólogos (COLPSIC) (2009). Deontología y Bioética del Ejercicio de la Psicología en Colombia. Disponible en:
http://www.infopsicologica.com/documentos/2009/Deontologia_libro.pdf
- Colegio Colombiano de Psicólogos (COLPSIC) (2018). Manual deontológico y bioético del psicólogo quinta versión. Disponible en: https://issuu.com/colpsic/docs/acuerdo_no._15_-_manual_deontologic/1?e=18058890/35019425
- Collins, T.J & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*, 46, 210-222.
- Cirulynk,B. (2005).*Los patitos Feos. La resiliencia una infancia infeliz no determina la vida.* Barcelona, España. Gedisa, S.A.
- Cuervo, J. Yanguma, C. y Arroyabe, M. (2011). Comprensiones de la resiliencia en los libros editados en español y localizados en seis bibliotecas de Bogotá, Colombia. *Diversitas: Perspectivas Psicológicas*. 1 (7). 57-71.
- Conway, J. Bourque, S y Scott, J. (2000). El género: la construcción cultural de la diferencia sexual. Grupo editorial Miguel Ángel Porrúa. México.

- De la Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. Revista Colombiana de Psiquiatría, vol. 37, núm. 1,p,p. 175-186. Asociación Colombiana de Psiquiatría. Bogotá, D.C., Colombia.
- Delval, J. (1997). Hoy todos son constructivistas. Cuadernos de Pedagogía N° 257, pág. 78-84.
- Díaz-Loving, R. & Sánchez, R. (2004). Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja. México: Porrúa.
- Díaz, N. Rodríguez, G. Flores, R. (2010). Distribución del poder en tres etapas de la vida de la pareja. Vol 44 (1) 56 - 64.
- Dulcey, E. Uribe, C. (2002) Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana.
- Earvolino-Ramírez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. Nursing Forum, 42 (2), 73-82.
- Echeverría, G. (2005). Análisis Cualitativo por Categorías. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Escuela de Psicología.
- Espinosa, R. (2016). Resiliencia familiar y ruptura de la pareja. PARENTALIDAD y DIVORCIO (DES) ENCUENTROS EN LA FAMILIA LATINOAMERICANA. San José: Costa Rica.
- Estrada, A & Díaz, S. (2007) Kenneth Gergen: Construccinismo social, aportes para el debate y la práctica. Universidad de los Andes. Bogotá: Colombia.
- Feixa, C. (s,f). Antropología de las edades. Recuperado de ;
<https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/43755937/c-feixa-antropologc3ada-de-las-edades.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1507170408>

&Signature=2dQlc5ZAx6N33ZahbHYIZCalYy0%3D&response-content-
disposition=inline%3B%20filename%3DAntropologia_de_las_edades.pdf

- Fergus, S. & Zimmerman, M. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health, 26*, 1-26
- Gaitan, E. Urrego, S. (2017). La sexualidad en la construcción de la identidad de género en jóvenes que se encuentran en una relación de noviazgo. Universidad Santo Tomás. Bogotá, Colombia.
- García, F. Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo" 2013 11(2)*.
- García, M & Domínguez, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 11 (1)*, pp. 63-77.
- García, P. (2015) Identidad de género: modelos explicativos. *Escritos de psicología*. Universidad de Huelva. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1710824>
- Garrido, M. Valor, I. Exposito, F. (2017). ¿Dejaría a mi pareja? Influencia de la gravedad de la transgresión, la satisfacción y el compromiso en la toma de decisión. *Vol 26. (2)*. 111-116.
- Gooding, P. Hurst, A. Johnson, J & Tarrier, N. (2011). Psychological resilience in young and older adults. School of Psychological Sciences, University of Manchester, Manchester, UK.

Hamui, A & Varela, M. (2013). Técnica de grupos focales. Metodología de la Investigación en Educación Médica. Departamento de Investigación Educativa, División de Estudios de Posgrado, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México, México D.F., México.

Hernández, A. (s.f). Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica breve.

Hoffman, L. (2001). Family Therapy. New York. Norton & Company.

Linares, J. (2012) Terapia familiar ultramoderna. La inteligencia terapéutica. Editorial Herder. España-Barcelona.

Mayorbe, P. (2007) La formación de la identidad de género una mirada desde la filosofía. Revista Venezolana de Estudios de la Mujer. Vol 12, 28. Caracas.

Martínez, J. (2011). Métodos de Investigación Cualitativa. Revista de la Corporación Internacional del Desarrollo Educativo. Bogotá: Colombia.

Martín, A. (2008). Antropología de género: cultura, mitos y estereotipos sexuales. Ediciones cátedra. Universidad de Valencia. Madrid-España.

Medina, D. Tabares, M. Yepes, D. (2016). Procesos resilientes a partir de la corporeidad desde el tatuaje y las narrativas que lo atraviesan.

Ministerio de Educación Nacional (2016). Ambientes escolares libres de discriminación. Orientaciones sexuales e identidades de género no hegemónicas en la escuela. Aspectos para la reflexión. Bogotá: Colombia.

Moreno, J. Aparicio, D & Di-Colloredo, C. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. Universidad San Buenaventura. Bogotá, Colombia.

Morin, E (1990). Introducción al pensamiento complejo. Ciencias cognitivas. Editorial Gedisa. España-Barcelona.

Morín, E., Roger, E. y Motta, R. (2002). Educar en la era planetaria: El pensamiento complejo como Método de aprendizaje en el error y la incertidumbre humana. España: Universidad de Valladolid.

Morín, E. (2007). Introducción al Pensamiento Complejo. Barcelona: Gedisa.

Neugarten, B.L. y Datan, N. (1996/1999) Perspectivas sociológicas del ciclo vital. B. Neugarten, Los significados de la edad (pp. 107-130). Barcelona: Herder.

Piaget, J. (1974). A dónde va la educación. Barcelona: Ariel.

Rebotier, J. López, J. & Pigeon, P. (2013). Las paradojas de la resiliencia: miradas cruzadas entre Colombia y Francia. *Territorios*, 2013, 28, pp.127-145.

Restrepo, C., Vinaccia, S. y Quinceno, J. (2011) Resiliencia y depresión: Un estudio exploratorio desde la calidad de vida en la adolescencia. *Suma Psicológica*, 18(2) 41-48. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v18n2/v18n2a04.pdf>

Rivera, D. Cruz, C. Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las relaciones de pareja en la adultez emergente: el rol del apego, la intimidad y la depresión. Vol 29 (1), 77-83.

Rocha, T. (2009) Desarrollo de la identidad de género desde una perspectiva psico-socio-cultural: un recorrido conceptual. *Revista Interamericana de psicología*. Vol. 43, 2.

- Romo, J. (2008) Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja: de sus experiencias y proyectos de vida. *Revista Mexicana de investigación*. Vol. 13, 38.
- Ruíz, D. (2001) Ruptura de Pareja. Educación y pareja. *Revista de educación*. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.
- Pan, J. Y., & Chan, L. W. (2007). Resilience: A new research area in positive psychology. *PSYCHOLOGIA An International Journal of Psychological Sciences*, 50 (3), 164-176.
- Penagos,A. Rodriguez,M. Carrillo,S. Castro,J. (2006). Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos.
- Peñañiel, O (2011). Ruptura de pareja y terapia narrativa. *Ajayu Órgano de difusión científica del departamento de psicología UCBSP*.
- Rojas, K. Gómez, J. Pazos, V. (2014). El ciclo vital individual. Recuperado de:
https://scp.com.co/precop-old/pdf/4_1.pdf
- Ruiz y Valdivieso (2002). *Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana*. Vol 34, 17 - 27.
- Salgado, A. (2007). *Investigación cualitativa: Diseños, evaluación del rigor metodológico y retos*. *Revista Peruana de Psicología Liberabit*. 13 (13).
- Sandoval, J. (2010). Construccinismo, conocimiento y realidad: una lectura crítica desde la psicología social.
- Sarabia, L (2013). Las organizaciones y el pensamiento sistémico basado en la fenomenología hermenéutica. pp 92. Dialnet. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4736468>
- Shotter, J. (2002). The situation of social constructionism. *Theory and Psychology*. 577-609.

- Szmulewicz, T. (2013) La pareja: una díada singular. *Psiquiatría y Salud mental*. Universidad Católica de Chile.
- Tapia, L & Molina, M. (2014). *Primera entrevista en terapia de pareja: co- construcción de un encuentro situado*. *Revista Chilena de Neuro Psiquiatría*. 52(1).
- Tobón, J. Vega, M. Cuervo, J. (2012). Características de la construcción del vínculo afectivo de pareja en la juventud en la ciudad de Medellín. Vol 5 (1), 49-64.
- Urcola, M (2003). Algunas apreciaciones sobre el concepto sociológico de la juventud. Universidad del Centro Educativo Latinoamericano. Rosario: Argentina
- Urteaga, U. (2009). La teoría de sistemas de Niklas Luhmann. Recuperado de;
<http://www.uma.es/contrastes/pdfs/015/contrastesxv-16.pdf>
- Valdez-Medina, J.L., González-Arratia, N.I., Torres, M.A. & Rocha, N.C. (2011). Estrategias biológicas y psicosocioculturales que intervienen en la conservación de la pareja: Un análisis por sexo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. Vol. 16 (1), 57-72.
- Vera, J. (2011). Antropología de la vejez: el cuerpo negado. Recuperado de
http://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/62_1/PDF/04_Antropologia.pdf.
- Villar, F. (2005). El enfoque del ciclo vital: hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento. *Gerontología*. Madrid: España.
- Walsh, F. (2004). *Resiliencia familiar: Estrategias para su fortalecimiento*. Madrid, España: Amorrortu.
- Walsh, F. (2005). *Resiliencia familiar: un marco de trabajo para la práctica clínica*. *Sistemas familiares*. Tomado de:

https://www.researchgate.net/publication/31762628_Resiliencia_familiar_estrategias_para_su_fortalecimiento_F_Walsh_tr_por_L_Wolfson

Wendolyn, M. Robles, R. González, Cruz del Castillo, C. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología iberoamericana*. Vol. 20 (2), 26-32.

Zavala, J. (s,f). Antropología evolutiva del desarrollo. Recuperado de;
<http://www.tuobra.unam.mx/obrasPDF/1521:2915:c.PDF>.

16. Anexos

Anexo 3

1. Entrevistadora 2: Sebastián te damos las gracias por aceptar estar aquí el día de hoy.
2. Como ya viste en la prueba, la idea era que tuvieras un puntaje mayor a 25, para
3. poder continuar a la siguiente fase de la investigación, tuviste un puntaje de 150 lo
4. que significa que tienes un alto grado de resiliencia.
5. Participante 1: Listo.
6. E2: Bueno me gustaría que me dijeras tu nombre completo y cuántos
7. años tienes.
8. P1: Muy bien, mi nombre es Juan Sebastián Ayala Tovar y tengo 23 años.
9. E2: Es importante que tengas en cuenta que durante el transcurso de este
10. espacio vamos a tener cuatro focos importantes, el primero es la identidad de
11. género, luego hablaremos de las etapas de ciclo vital, después de las rupturas
12. amorosas para finalmente hablar de resiliencia.

13. P1: Ok.

14. E2: Una de las cosas por las cuales nos identificamos los seres humanos,

15. es por el tránsito que hemos tenido durante nuestras vidas, me gustaría saber ¿cuál

16. es la construcción que has hecho sobre ti? ¿Cómo te defines tú como hombre, como

17. mujer?

18. P1: Pues yo diría que basada en la educación que me dan mis padres de

19. todo lo que he vivido y además de las experiencias personales, pues lógicamente me

20. considero hombre, con gusto hacia las mujeres o sea el género contrario. La verdad

21. nunca he sentido un gusto hacia mí mismo género, en ninguno de los casos ni de

22. tipo físico o hacia un persona transgénico, entonces no yo diría que no.

23. E2: ¿Cómo llegaste a construir esa percepción de ti mismo?

24. P1: Yo pienso que en cierta manera también en la relación de mis padres,

25. porque pues ellos me criaron dentro de una familia donde pues básicamente la

26. construcción inicial es hombre o mujer, entonces pues siempre vi como el amor

27. entre ellos entonces pues no vi como la posibilidad de acércame a otro tipo de

28. gustos que no fueran los que me presentaron ellos.

29. E2: Me gustaría saber si tú crees que ser hombre es diferente a ser

30. mujer.

31. P1: Pues eso se puede hablar desde diferentes partes está digamos la parte

32. social, la parte legal. La parte social lógicamente pues existe una lógica de

33. pensamiento diferente entre ser hombre y ser mujer, por reglas constituidas en la

34. sociedad desde no sé facilidades de un género al otro, la protección hacia la mujer y

35. pues digamos la autonomía hacia el hombre, no sé por ejemplo en el transporte

36. público que a una chica se le da más fácil un puesto que a un hombre, entonces pues

37. eso es la construcción de la parte social. También por la parte legal porque pues yo

38. estudié leyes y se puede decir que pues ambos géneros tienen diferentes tipos de

39. preferencias, y diferentes tipos de beneficios como la parte del sueldo, la parte de

40. maternidad, la parte de salud, entonces existen diferentes puntos de vista para eso.

41. E2: ¿Crees que tus proyecciones a futuro parten de tu definición como hombre?

42. P1: Considero que sí, ya que hay ciertos aspectos por ejemplo físicos, corporales

43. que no se pueden entablar metas, como una chica que puede tener el deseo de en un

44. futuro ser madre, entonces como hombre tengo mis metas personales.

45. E2: ¿Prefieres tener amigas o amigos? Piensas que esa preferencia deriva de que te

46. identifiques como hombre?

47. P1: Me llevo bien con ambas personas, en alguna etapa de mi vida no podía tener

48. amigas porque la convivencia entre hombres durante casi once años fue normal para

49. mí entonces no solía convivir con mujeres, era más complicado para mí, digamos

50. cuando yo entre a la universidad solía ponerme rojo cuando me hablaban las chicas,

51. entonces soy de los que piensa que la universidad te quita y te pone cosas entonces

52. me quito la timidez y desde ahí aprendí como a ser un poquito más abierto con las

53. chicas. En este momento yo puedo tener relaciones de amistad con cualquiera de los

54. dos géneros.

55. E2: Vale, hablando de las distintas etapas del ciclo vital, desde

56. psicología tenemos cuatro categorías que atraviesan la vida del ser humano que son

57. la niñez, la juventud, adultez y vejez. ¿En qué etapa de estas piensas que estas?

58. P1: Pues yo siempre he pensado y pues con mi novia lo hemos hablado

59. que la mujer siempre se encuentra unos escalones más altos en el punto de madurez,

60. entonces mi concepción del hombre por así decirlo es que nosotros nunca dejamos

61. de ser niños, hay una parte de nosotros que siempre se mantiene en la niñez, tú lo

62. puedes ver desde un señor de cincuenta que todavía le gusta comprar juguetes o

63. desde mi posición que yo ya me considero pues joven pero aun así me gustan ciertas

64. cosas de niños. Salen películas de niños y me gusta ir a verlas en cine, salen
65. programas que yo veía de niños y todavía me gusta verlos, todavía me gustan los
66. videojuegos, me gusta coleccionar cosas son aspectos que uno se queda aún por más
67. de que vaya creciendo, el hombre pienso yo, uno siempre se mantiene en la etapa de
68. niñez pero uno madura con respecto a las experiencias, pero yo diría que la parte de
69. la niñez está muy fija en el hombre, yo diría que me encuentro en la juventud pero
70. con ciertos pensamientos de niño.

71. E2: Revisando literatura nosotras encontramos que algunos autores
72. concuerdan en que en esta etapa del ciclo vital se deben consolidar las relaciones de
73. pareja, ¿qué piensas de eso, estás de acuerdo?

74. P1: Yo diría desde todo lo que he vivido y desde las personas que
75. conozco, mi pensamiento siempre fue que yo debía establecer una relación amorosa
76. desde mucho antes que fuera estable, porque mis padres se conocieron a una edad
77. muy temprana, mi mamá conoció a mi papá cuando tenía veintitrés años, mi papá ya
78. tenía treinta y tres ellos se llevan diez años, pero sin embargo ya habían establecido
79. una relación seria, mi madre mucho tiempo antes tuvo un relación aún más seria con
80. otro señor que duró cinco años, entonces lo que te digo por ejemplo de ellos, por su
81. forma de ser yo quería que debía tener una relación estable desde de hecho desde
82. que empecé mis relaciones amorosas. Yo siempre busque tener relaciones estables,
83. lo cual la verdad nunca me funciono, mis relaciones duraban un mes, dos meses,
84. tres meses, muy poquito y yo no entendía ni siquiera porque, desde chiquito yo
85. pensaba que debía tener bien consolidada una relación amorosa, pero pues no se

86. pudo hasta que cumplí básicamente la mayoría de edad, a los diez y ocho finalmente

87. pude establecer una relación que durará más de un año, y pues la verdad si

88. considero que en la etapa de hecho de la adolescencia ya se debe empezar a formar

89. relaciones amorosas estables, porque esto permite la madurez de la persona, formar

90. de cierta manera su carácter para futuras relaciones.

91. E2: ¿Cuál crees que es la importancia de tener pareja en esta etapa en la

92. que te encuentras?

93. P1: Yo creo que es crear bases para un futuro con esa persona. Yo soy una

94. persona que se crió en una familia, papá, mamá, hermana y yo, con una mascota y

95. ellos siempre nos enseñaron que las bases de una relación se da desde la juventud

96. entonces en este punto donde yo me encuentro, creo que es necesario tener una

97. relación amorosa, creo que establecer esas bases para que se pueda dar una familia a

98. futuro.

99. E2: En cuanto a las relaciones de pareja que tú has tenido ¿qué cosas

100. particulares te han ocurrido?

101. P1: Yo soy muy chapado a la antigua no solo me criaron mis papás me

102. criaron también mi abuelitos entonces siempre he creído que el amor es algo

103. muy, pero muy importante en una relación amorosa, igual que la confianza, sino

104. hay amor, no hay confianza, no hay nada. Entonces yo creería que

105. personalmente diría que la confianza que yo doy a la persona con la que estoy

106. saliendo, con la que me encuentro en una relación, es lo más importante, creo

107. que si de hecho eso es una regla mía, si se llega a romper la confianza hasta ahí

108. llegaron las cosas porque yo no puedo convivir con alguien en quien no confío,
109. entonces pues obviamente diría que la confianza.

110. E2: ¿Cuántas relaciones estables has tenido?

111. P1: Yo diría que dos, hasta el momento dos. Una la anterior a la que me
112. encuentro y en la que me encuentro.

113. E2: Si pudieras definir esas relaciones pasadas con una palabra ¿Cuál
114. sería?

115. P1: Yo la definiría como un camino bien construido pero que al final
116. o se pudo llegar a un diálogo para arreglar problemas por decirlo así bobos,
117. entonces podría decir que faltó madurez de parte creo que de los dos, porque
118. pues mi relación termino básicamente por una bobada pero no se le dio la
119. oportunidad de poder hablar para poder arreglar las cosas, entonces yo la
120. clasificaría como complicada.

121. E2: ¿Para qué crees que te ha sido útil esa relación?

122. P1: Yo siempre he pensado que cada una de las relaciones desde que
123. tengo como quince años sirven para mejorar o construir partes de la persona,
124. entonces yo podría decir que por decirlo así, mi primer relación amorosa de niño
125. me ayudó a consolidar no solo ese vínculo con la persona con la que estoy
126. saliendo sino también con su familia porque pienso que eso es cincuenta y
127. cincuenta, porque tanto como estas pendiente de la persona con la que estas
128. saliendo estas pendiente también de la familia, porque hace parte de su núcleo
129. personal y eso también es importante para ella. A lo largo de cada relación iba

130. aprendiendo algo, digamos responsabilidad, cariño, amabilidad, caballerosidad,
131. entonces la anterior yo diría que lo que me enseñó más fue a ser un poco más
132. comprensivo con las demás personas, a ser más confiable, a ayudar más a las
133. personas que rodean a esa persona.

134. E2: En esos momentos finales que me cuentas, donde ya la situación
135. no da para más y la relación se va a acabar, ¿qué herramientas has utilizado para
136. superar la ruptura? ¿Te crees fuerte?

137. P1: Pues yo tuve tres relaciones en mi vida. La primera que fue con
138. una chica que se llamaba Deisy, la segunda que fue con una chica que se
139. llamaba Ana y la tercera que fue la anterior que fue con una chica que se
140. llamaba Laura Daniela. Algo que tienen en común las tres es que a mí me dio
141. muy duro, mi primera relación amorosa yo termine después de haber terminado
142. con ella por teléfono, de hecho yo no le termine ella me terminó, yo termine
143. básicamente llorando en el sofá con un mal consejo de mi papá entonces termine
144. muy mal y mi apoyo fue mi mejor amigo, que fue el que me llamó, el que
145. estuvo ahí, el que estuvo pendiente de que no me echara a morir, entonces me
146. tomó bastante tiempo de hecho esa relación se acabó en febrero del 2010 y para
147. poder superarla me tomó dos años para poder ver a esa persona y no sentir nada
148. o no asustarme. Entonces la verdad si me considero una persona que entrega
149. mucho en una relación, y cuando se termina duele mucho, aunque yo diga no va
150. a doler, duele bastante. La segunda relación solo duró tres meses pero esta chica
151. tenía algo particular, para mi ella me parecía muy linda no solo en la parte

152. emocional sino en la parte física, entonces cuando yo termino con ella, yo tomé
153. la decisión debido a que yo estaba notando aspectos de infidelidad, entonces yo
154. termino mi relación pero ella a mí me parecía muy linda, entonces me dolió más
155. en la parte de que una persona linda me había mirado y yo me había sentido
156. lindo entre todo, porque yo nunca he sido una persona a la que las chicas le
157. caigan por montones entonces, no como a mis amigos o a mis compañeros,
158. siempre me sentí un poquito excluido en ese sentido. Nosotros terminamos más
159. o menos para noviembre del 2012, pero no cortamos la relación sino nos
160. seguíamos viendo, entonces no había como un cierre a ese proceso de ruptura,
161. entonces en si la relación se acabó hasta agosto 09 del 2013, y yo tome la
162. decisión de que tengo que salir de acá, sino salgo de acá me voy a quedar
163. estancado. Luego siguió mi otra relación que fue con Laura Daniela, que fue la
164. relación más estable que he tenido hasta el momento. Con ella duramos un año y
165. dos meses y fue una relación muy bonita porque no solo era el físico, era
166. también lo emocional, no convivencial, los pensamientos, aunque teníamos
167. pensamientos diferentes nos entendíamos, era algo muy bonito. La familia me
168. apreciaba, los amigos me apreciaban hacíamos muchas cosas juntos que yo
169. nunca había hecho en ninguna relación entonces significó mucho para mí.
170. Desafortunadamente, así como teníamos pensamientos diferentes y yo ya había
171. pasado por cosas que ella no había pasado, como la pérdida de un familiar, el
172. intento de suicidio de un familiar de ella, desafortunadamente el diálogo se
173. perdió, cada cosa que yo decía no me escuchaba no me ponía atención, entonces

174. ella se deprimía y era muy complicado hablar con ella. Entonces terminamos,
175. esa relación me dio muy duro al punto de no querer hacer nada, tenía mucho
176. miedo con mi universidad, entonces me metí a una terapia de psicología con una
177. psicóloga de la universidad que duró casi dos meses y me ayudó a superar todo,
178. porque aunque ella ya se había ido yo seguí buscándola aunque ella no me
179. respondía. Como al mes apareció mi novia actual y ella básicamente fue la que
180. me ayudó a sobrepasar todo para poder salir adelante.

181. E2: ¿Recuerdas hace cuánto tiempo terminó tu última relación?

182. P1: Se acabó en febrero del 2015

183. E2: ¿Cuánto tiempo duró esa relación?

184. P1: Duramos un año y tres meses.

185. E2: ¿Cómo recuerdas esa relación?

186. P1: Fue una relación complicada, pero diría yo que demasiado rara,
187. porque por más que yo me llevara bien con la familia de ella y con ella habían
188. cosas que yo me quedaba como ¿Por qué pasa esto? O sea ella solo vivía con la
189. mamá, los papás eran divorciados, la mamá, la abuelita, las tías, el esposo de la
190. tía y los primos. Y desafortunadamente ella no escuchaba tanto a la mamá sino
191. escuchaba más a la tía menor, la tía menor hacía lo que quería y Daniela quería
192. imitarla entonces era una etapa también como de rebeldía, por eso digo que es
193. rara porque es muy diferente al entorno donde yo crecí, donde yo sabía que tenía
194. que hacerle caso a mis papás, entonces para mí era extraño ver como ella le
195. hacía más caso como a los tíos que a la mamá. Entonces yo definiría esa

196. relación como complicada o extraña en ese sentido de la parte de autoridad.

197. E2: ¿Crees que esa relación trajo alguna consecuencia en ti?

198. P1: Yo diría buena porque me ayudó a madurar más en el aspecto

199. personal y en el aspecto de mi relación, porque por más de que esa relación me

200. hiciera pensar que nunca iba a entregar más de mí en otra relación porque iba a

201. sufrir, después aprendí que no era eso lo que yo tenía que hacer sino que tenía

202. que saber llevar los problemas y las cosas negativas de una manera bien y no

203. darle importancia a unos problemas bobos que puedan destruir una relación, que

204. si uno va a pelear o va a discutir que sea por una razón válida, no por una

205. bobada. Mala yo diría que desafortunadamente un aspecto mío es que yo soy

206. muy rencoroso, entonces lógicamente tengo mucho rencor hacia esa persona ya

207. la perdone y todo pero yo aún no la puedo ver porque donde la vea la miraría

208. pero pésimo, pésimo, entonces diría que ese es un aspecto negativo.

209. E2: Desde la psicología se entiende la resiliencia como la capacidad

210. que tiene el ser humano para enfrentarse a una situación adversa y no solo

211. superarla, sino lograr salir fortalecido de ella. ¿En tu vida has afrontado

212. momentos complicados donde hayas hecho uso de la resiliencia?

213. P1: Lo que te decía desde el principio a mí no solo me criaron mis

214. papás también me criaron mis abuelos, nosotros entramos en una etapa de crisis

215. económica terrible, mis papás tuvieron que trabajar casi todo el tiempo y casi no

216. nos pudieron cuidar a mi hermana y a mí, entonces nos quedamos con mis

217. abuelos. Mis viejitos son como que lo más importante de mi vida, de hecho son

218. lo más importante a parte de mis papás, en mi vida solo tengo como siete
219. personas importantes por la cuales daría todo. Ellos nos criaron estuvieron ahí,
220. nos vistieron, nos bañaron, nos alimentaron cuando mis papás tenían que
221. trabajar, entonces mi abuelito siempre ha sufrido de problemas de circulación,
222. de problemas del corazón, de problemas de las venas y para mí él es la persona
223. más importante en este mundo junto con mis papás, porque pues él fue el que
224. me enseñó el aspecto de cómo ser un caballero, a ser lo que soy en este
225. momento. Mi abuelito sufrió de un pre infarto, sufrió de taponamiento de venas
226. y este proceso ha estado desde el 2004, cuando a él le dio un infarto, tuvo siete
227. minutos de muerte súbita y eso fue terrible para nuestra familia. En el 2007
228. volvió a caer y también fue muy duro para la familia, entonces considero que
229. esa fue una situación de resiliencia, porque fue como volver a caer y volver a
230. levantarse de ese problema de salud de mi abuelito. Cada cierta cantidad de años
231. vuelve a caer y nos volvemos a levantar, porque hemos aprendido que en familia
232. podemos superar las cosas.

233. E2: ¿Cómo has afrontado ese tipo de situaciones?

234. P1: Yo diría que con la compañía de familia, con la compañía de
235. amigos, con literatura. Mi mejor amigo hizo algo muy bonito cuando mi
236. abuelito estaba tan grave y no sabíamos si iba a sobrevivir en el 2013, él estuvo
237. internado en cuidados intensivos en la Colombia junto a seis personas que tenían
238. lo mismo mucho más jóvenes, las seis personas murieron y mi abuelito
239. continuo, entonces ya nos estábamos preparando para lo peor y mi mejor amigo

240. me entregó un libro de mi autor favorito que se llama la alargada sombra del
241. amor, donde habla de cómo superar la pérdida de un ser querido, y eso fue algo
242. muy bueno porque pues me ayudó a prepararme para lo que nunca nadie está
243. preparado y afortunadamente no tuve que hacer uso de eso porque no paso, pero
244. diría que el acompañamiento de mi familia, el acompañamiento de mi mejor
245. amigo, el acompañamiento de las personas que te quieren eso es algo muy
246. importante, te ayuda a no estar solo y a superar.

247. E2: ¿Y si yo te preguntara sobre recursos internos que hayas
248. utilizado?

249. P1: Yo personalmente me considero una persona fuerte para afrontar
250. las cosas pero cuando yo siento que los problemas ya son muchos me siento
251. débil y si necesito de los demás. Personalmente yo diría que soy una persona
252. que mira siempre lo positivo para no quedarse solo en las cosas malas, pero pues
253. siempre hay un punto donde tú ves todo tan negro que es tan difícil poder mirar
254. las cosas bien, aunque yo me considero alguien fuerte, sé que muy dentro de mi
255. soy alguien muy débil porque necesito de los demás.

256. E2: ¿De dónde vienen esos recursos que tú utilizas?

257. P1: Yo diría que de mi mamá, mi mamá siempre me enseñó que por
258. más de que uno juegue, gane o pierda lo importante es que uno haya participado
259. haya hecho las cosas bien, entonces mi mamá desde pequeño siempre me
260. enseñó a mirar las cosas buenas de las vida, de no mirar tanto las cosas que
261. hacían falta sino lo que tenías mantenerte ahí, porque pues perder las cosas es

262. muy fácil mantenerlas es muy complicado. Entonces siempre hay que mirar las
263. cosas buenas para mantenerse en el aspecto positivo de la vida.

264. E2: ¿De quién crees que has aprendido a superar momentos
265. difíciles?

266. P1: Yo diría que mi abuelo por todo lo que ha vivido en la parte de la
267. salud, la mamá por todas las cosas que le han pasado conforme a el área laboral,
268. el área personal, mi mejor amigo por todo lo que él ha vivido también en parte
269. de relaciones amorosas que ha sido muy duro. De él he sacado muchas cosas
270. buenas en el sentido de cómo debo ser con las demás personas, como debo
271. afrontar los problemas amorosos desde una parte respetuosa, buena donde pues
272. quede como una persona que siempre hice las cosas bien, que tu te quedas
273. tranquilo de que hiciste todo lo que pudiste, y que todo lo que hiciste lo hiciste
274. pro las razones correctas.

275. E2: ¿Cuáles de esas herramientas utilizas a la hora de superar una
276. ruptura amorosa?

277. P1: Por la parte de amigos y familia siempre he tenido muy claro el
278. acompañamiento, al igual que si ellos necesitan de mi yo siempre estoy para
279. ellos. Siempre intento mirar las cosas buenas entonces son herramientas que
280. siempre tengo presentes. Yo diría que la parte del positivismo y mirar las cosas
281. buenas y el acompañamiento de familia y amigos han sido las herramientas que
282. más he utilizado a la hora de una ruptura amorosa.

283. E2: ¿Cómo viviste ese proceso de ruptura con tu última pareja?

284. P1: Yo tenía mucho miedo de estancarme después de esa relación
285. porque cuando yo la conocí a ella le dije que no iba a haber nadie más, porque
286. no quería estar con nadie más. Cuando se terminó la relación fue muy duro
287. porque yo tenía presente eso y decía como bueno ¿y ahora qué? Entonces tenía
288. miedo por la universidad, tenía miedo por mi persona, tenía miedo de entrar en
289. una depresión terrible entonces busque el apoyo y las herramientas que me daba
290. la universidad para poder reponerme de eso y encontré el área de psicología de
291. la universidad, me asignaron un psicólogo con quien tenía cita dos veces a la
292. semana para poder superar eso y no quedarme ahí, y pues me ayudo bastante me
293. dio ciertos pasos desde revisar algunos aspectos de la relación, revisar las cosas
294. buenas, las cosas malas y por último hacer una carta de despedida que aunque
295. ella no la iba a leer yo iba a poder sacar básicamente todo, diría que
296. principalmente eso. Luego después de eso pues yo estaba mucho mejor pero
297. siempre quedan pequeños pedazos de la relación que siguen dañando, entonces
298. digamos a mi subconsciente todavía me jugaba malas pasadas porque yo seguía
299. soñándome con ella, la seguía viendo en cualquier lado aunque no estaba,
300. entonces para mí fue muy duro. En ese momento llegó Dani, mi chica actual,
301. que fue la que ayudó, estuvo pendiente, me decía cosas buenas, salíamos y me
302. distraía para poder no pensar en nada de eso.

303. E2: ¿Qué situaciones crees tú que fueron las más favorecedoras para
304. ayudarte a superar la pérdida de una pareja?

305. P1: Yo diría que el ultimátum que me dio Dani cuando ya

306. comenzamos a sembrar esa semilla para la siguiente relación, porque ya había
307. pasado un año y medio y yo seguía soñándome con ella, entonces yo le decía a
308. Dani lo que me había pasado y un momento en que ella me dijo yo no sé si vaya
309. a poder ya con esto, ya ha pasado el tiempo, ya hemos hecho muchas cosas y
310. veo que tú todavía no superas eso entonces ella me dijo que tenía que decidir,
311. entonces me tomo como un fin de semana en pensar todas las cosas que podía
312. perder por algo que ya se había perdido, no voy a perder lo que tengo en un
313. futuro por algo que ya pasó y dije no más, corte totalmente esa ruptura y
314. continúe porque no me podía quedar ahí.

315. E2: Si en este momento pudieras cambiar algo de esas rupturas ¿Qué
316. cambiarías?

317. P1: Desafortunadamente no sabemos, como dice el dicho nadie sabe
318. lo que pudo haber sido entonces la verdad no me arriesgaría, entonces yo soy
319. una persona que por decirlo así no apuesta sino tiene cien por ciento de
320. seguridad de que va a ganar, entonces como no se que hubiera podido pasar la
321. verdad no lo haría por la verdad en este momento soy muy feliz y puede que sí
322. cambió algo en el pasado no exista, entonces no.

323. E2: Cuándo tú te enfrentaste al proceso de ruptura ¿qué personas te
324. acompañaron?

325. P1: Siempre he pensado que una ruptura amorosa tiene un gran
326. parecido a una cortada, cuando te cortas tu no sientes la cortada solo al
327. momento que sale la sangre o al momento que el oxígeno entra a la herida te das

328. cuenta de que te está doliendo. Al momento que yo corte la relación no sentí
329. nada, al día siguiente cuando ya sentí como ese vacío me dolió terriblemente,
330. entonces yo no podía estar solo porque me ponía a llorar terriblemente entonces
331. busque hacer algo donde hubiera gente, me di cuenta en un momento que al
332. estar en un lugar donde escuchara ruido no me sentía mal, pero si llegaba a salir
333. a la calle o un lugar donde estuviese solo era terrible. Diría que las personas que
334. estuvieron conmigo en ese momento fueron mis papás, mi mejor amigo y mi
335. chica actual.

336. E2: ¿Crees que fue importante contar con estas personas durante
337. estos momentos de tu vida?

338. P1: fue muy beneficioso, porque la verdad no se como hubiera podido
339. pasar todo eso solo, no creo que hubiera podido, yo creo que me hubiera echado
340. a la pena y sin ellos no creo que lo hubiera podido lograr

341. E2: Para ir finalizando me gustaría saber si tu ¿consideras que
342. iniciar una nueva relación ayuda a superar la pérdida de la relación pasada?

343. P1: Sí considero que si, no estoy de acuerdo con el dicho de un clavo
344. saca otro clavo porque uno debe tener un cierto tiempo para sanar, para mejorar,
345. para revisar las cosas, ponerte metas, hacer las cosas bien y luego si entrar a una
346. relación. Pero para entrar en una nueva relación uno tiene que tener el
347. pensamiento de que sea algo estable, porque uno no puede estar de persona en
348. persona buscando cosas.

349. E2:¿Crees que es diferente la manera en la que enfrentas una ruptura amorosa en
350. esta etapa de la vida en comparación con otra etapa, como en la adolescencia y

351. en la adultez? ¿Por qué? Cómo la afrontarías en estas dos etapas?
352. P1: Si considero porque ya hay un grado diferente de madurez, y hay un grado
353. diferente de aprendizaje y enseñanza. Entonces es totalmente diferente a
354. digamos una superación del primer amor a una relación de ahorita, ya la
355. madurez es diferente, y las experiencias son diferentes y el grado de afrontación
356. a un conflicto hacia una pérdida o hacia una ruptura es totalmente diferente
357. debido a los años, las experiencias.
358. E2: ¿Consideras que al definirte como hombre influyó en la forma en la que
359. afrontaste la ruptura?
360. P1: La definición de hombre no creo que vaya desde una superación de pareja yo
361. creo que eso viene construido desde mucho tiempo atrás, desde crianza, pero no
362. sé lo que yo tal vez tomaría desde la ruptura sería la forma de superación que yo
363. considero que son de diferentes formas para hombre o para mujer. Considero
364. que esa construcción viene más allá o mucho más atrás que una ruptura de
365. pareja.
366. E2: ¿Crees que la ruptura más significativa que tuviste cambió tus planes a
367. futuro? ¿Por qué los cambió y cómo los cambió?
368. P1: No, yo considero que no porque entraba en un punto de mi vida donde lo
369. único que tenía seguro era el hecho de que quería terminar mi carrera, no tenía
370. planeado algo más allá tenía planeado como continuar con la relación y si se
371. diera algo más hubiera estado bien, pero sino no, osea surgieron varios
372. problemas que la verdad no me dejaron pensar más allá de un futuro, familia,
373. amigos y otras cosas, entonces diría que no.
374. E2: Para terminar, me gustaría que pensaras en alguna frase que te
375. ayudo a ti al momento de superar una ruptura, como consejo para alguien que
376. esté pasando por ese proceso en este momento.
377. P1: Estar con las personas que de verdad te aprecian, que de verdad
378. están ahí para ti ellos son las mejores herramientas para uno superar, porque
379. ellos siempre te van a apoyar por más que los demás no lo hagan. No
380. desquitarse con la chica que llega teniendo en cuenta que todas las mujeres son
381. diferentes y cada persona es un universo nuevo.

Anexo 4

1. Entrevistadora 2: Te damos las gracias por aceptar estar aquí el día de hoy.
2. Como ya viste en la prueba, la idea era que tuvieras un puntaje mayor a 25, para

3. poder continuar a la siguiente fase de la investigación, tuviste un puntaje de 132 lo
4. que significa que tienes un alto grado de resiliencia.
5. Participante 2: Ok.
6. E2: Bueno me gustaría que me dijeras tu nombre completo y cuántos
7. años tienes.
8. P2: Muy bien, mi nombre es Julián López Cuellar y tengo 24 años.
9. E2: Perfecto. Es importante que tengas en cuenta que durante el
10. transcurso de este espacio vamos a tener cuatro focos importantes, el primero es la
11. identidad de género, luego hablaremos de las etapas de ciclo vital, después de las
12. rupturas amorosas para finalmente hablar de resiliencia.
13. P2: Listo.
14. E2: Una de las cosas por las cuales nos identificamos los seres humanos,
15. es por el tránsito que hemos tenido durante nuestras vidas, me gustaría saber ¿cuál
16. es la construcción que has hecho sobre ti? ¿Cómo te defines tú como hombre, como
17. mujer?
18. P2: Me defino como hombre, pues principalmente creo que más que todo
19. biológicamente y pues en segunda instancia por la crianza que tuve, es una crianza
20. tradicional y pues no se permitía otra por así decirlo libre expresión, que uno tuviera
21. un margen diferente en sexualidad, hombre y mujer. Y por los gustos, con base a
22. chicas y eso, pues creo que fue básicamente por experiencias y por conocimiento,
23. por contribución del sexo opuesto, el constante contacto con mujeres digamos por
24. parte de mi mamá con quien más comparto es con mujeres yo fui el único hombre,

25. como tal a mi digamos que es muy contradictorio cuando dicen que eso puede
26. generar de alguna manera el estímulo a la homosexualidad, pues porque hay solo
27. mujeres pero no, digamos en ese caso a mi lo que me hicieron fue enseñarme más el
28. trato hacia la mujer en muchas instancias, el respeto, entonces creo que básicamente
29. fue la parte de mi familia, por experiencias vividas por parte de amistades.
30. E2: Me gustaría saber si tú crees que ser hombre es diferente a ser
31. mujer.
32. P2: En mi caso si yo fuera mujer en vez de hombre, partamos de que uno
33. de hombre lo enseñan siempre como a ser un poco rudo, pues yo vengo de un
34. colegio donde es masculino y obviamente que la rudeza es un poco como el doble o
35. el triple, digamos que creería que como mujer seria no sé más tierno, más abierto a
36. mis sentimientos, cosas que uno normalmente no es que no tenga permitido pero no
37. tiene el suficiente conocimiento para hacerlo, así lo veo yo.
38. E2: Vale, hablando de las distintas etapas del ciclo vital, desde
39. psicología tenemos cuatro categorías que atraviesan la vida del ser humano que son
40. la niñez, la juventud, adultez y vejez. ¿En qué etapa de estas piensas que estas?
41. P2: Ok, en la adultez porque digamos que yo lo veo más por
42. responsabilidades, digamos que la transición entre la infancia y la adolescencia no
43. solamente es por edad sino por el nivel de pensamiento que uno tenga. Digamos en
44. cierto sentido cuando uno está en la adolescencia solamente uno piensa a corto
45. plazo, piensas solamente en el momento en si tiene novia de momento, si tiene
46. amigos de momento, la adultez consta de algo más a largo plazo en esa parte yo

47. estoy porque digamos yo ya tengo deberes, tengo otras responsabilidades digamos
48. que eso también es muy perfilado a la carrera que yo tengo, que tengo como un
49. pensamiento de largo plazo.
50. ¿Crees que tus proyecciones a futuro parten de tu definición como hombre?
51. No influyen en nada, porque los sueños de uno no dependen de nadie.
52. ¿Prefieres tener amigas o amigos? Piensas que esa preferencia deriva de que te
53. identifiques como hombre o mujer?
54. No me siento mal con ninguno de los dos, yo fui criado en un ambiente más
55. femenino, pero pues digamos que de por si uno intenta buscar mas amigos es
56. porque uno no puede comportarse de tal manera con el género opuesto.
57. E2: Revisando literatura nosotras encontramos que algunos autores
58. concuerdan en que en esta etapa del ciclo vital se deben consolidar las relaciones de
59. pareja, ¿qué piensas de eso, estás de acuerdo?
60. P2: Por mi parte sí estoy de acuerdo, porque pues lo que te digo todo va
61. en crianza digamos a mí me enseñaron mucho el típico sueño de tener pareja,
62. casarse, tener hijos, etc., no es porque a mí me deje el tren sino porque
63. sencillamente yo no me veo teniendo treinta años de pronto no teniendo a alguien a
64. mi lado, tal vez no familia pero no teniendo alguien a mi lado con quien yo pueda
65. compartir.
66. E2: ¿Cuál crees que es la importancia de tener pareja en esta etapa en la
67. que te encuentras?
68. P2: La importancia diría yo que es fundamental porque estoy en la
69. construcción de mi sueño, estoy en la base. Al tu construir tu sueño se supone que
70. miras que quieres hacer tanto solo como en compañía, digamos que ambos
71. proyectos tienen que unirse en algún punto. No hay nada más bonito que tener una
72. persona obviamente que te aporte a tu vida y te ayude a surgir, eso sería como la

73. construcción de los proyectos. Yo creo que es por eso básicamente que para mí sería

74. importante porque lo ayuda a uno a construir.

75. E2: En cuanto a las relaciones de pareja que tú has tenido ¿qué cosas

76. particulares te han ocurrido?

77. P2: Es complicado porque yo creo que de algún modo todos repetimos un

78. ciclo, la mayoría de mis parejas sentimentales, tampoco he tenido muchas parejas

79. comencemos por eso, digamos que he tenido en total tres, noviazgos cuatro pero

80. digamos que el primero fue como un noviazgo de niños, catorce/trece años no lo

81. cuento, pero ya las otras si las cuento como tal digamos algo ya relevante la mayoría

82. hasta cierto sentido han sido infidelidades, las que me han ocurrido a mi por parte

83. de mi pareja no por parte mía, yo no he sido infiel nunca.

84. E2: Si pudieras definir esas relaciones con una palabra ¿Cuál sería?

85. P2: Es complicada esta pregunta porque en un inicio uno diría que es

86. aberrante todo, si horrible, pero después de cierto punto ya deja de serlo porque

87. pues uno se pone a pensar y analizar que si hubiera sido por ellas, pues uno no sería

88. lo que es hoy en día. Pero no tengo palabras, no me he puesto a analizarlo siquiera.

89. E2: ¿Para qué crees que te han sido útiles esas relaciones?

90. P2: Bueno primero me he dado cuenta hasta que nivel yo he podido

91. soportar algo, digamos tanto las infidelidades un ejemplo, uno no sabe de pronto

92. hablando como un amigo uno diría: no yo la hubiera dejado, en ese caso uno se da

93. cuenta de cuando ya está como al fuego expuesto a esas situaciones, experiencias,

94. uno se da cuenta de cuánto daría por esa persona. Entonces digamos que me he dado

95. cuenta hasta donde yo daría por una persona y cuanto yo me valoro, que en ese
96. momento sería muy poco, esos momentos ha sido muy poco lo que me valoraba.
97. También me he dado cuenta ya cuando termina la relación cuanto yo me he
98. demorado para surgir ya aprender de esa experiencia, normalmente yo no soy una
99. persona que vuelve con mis ex parejas ni siquiera hablarles, no nunca más.

100. E2: En esos momentos finales que me cuentas, donde ya la situación no
101. da para más y la relación se va a acabar, ¿qué herramientas has utilizado para
102. superar la ruptura? ¿Te crees fuerte?

103. P2: No pues yo creo que más que fortaleza yo diría que es paciencia,
104. porque creo que la una lleva a la otra si tú eres paciente logras ser fuerte a
105. medida que pasa el tiempo. Pienso que lo que más me ha contribuido a mí, la
106. verdad pues yo no soy una persona que tenga bastantes amigos, no soy de la
107. farra a toda hora, obviamente que no me molesta pero pues tampoco soy de
108. salir, entre todo creo que mis amigos de cierta manera las relaciones amorosas
109. son contribuciones de una y otra persona, pero cuando la pareja o uno
110. propiamente pasa sobre esa persona ya deja de ser una relación, sino ya se
111. vuelve algo más como una dictadura. En cierto sentido yo lo sentí así en mis
112. anteriores parejas porque yo perdí algo de mí mismo por dejar que ellas
113. siguieran siendo, lo que eran en ese momento no sé cómo son ahora, entonces
114. digamos que uno como hombre por ejemplo cambia su forma de vestir, su
115. manera de pensar, maneras de actuar por esas personas. Digamos que yo al
116. cohibirme de muchas de esas cosas ya cuando uno sale, se da cuenta de que

117. bueno ¿y yo que soy ahora? Uno no se siente o no se ve como era en ese
118. momento, uno dice pero ¿ahora que soy, quién soy? ¿Soy esa persona que estaba
119. con mi pareja o verdaderamente sigo siendo el mismo Julián de hace un tiempo?
120. Entonces digamos que muchas de las cosas de las que a mí me cohibían yo las
121. volví a retomar poco a poco, un ejemplo muy claro yo tuve una novia bueno la
122. primera novia que fue la que más marco, de las cuatro la segunda por así decirlo
123. fue la que más marcó porque fue con la que viví muchas cosas más difíciles. En
124. ese punto ella era cero perforaciones, muy bien peinado, solo camisas, ósea era
125. cuestiones así. Cuando yo termine con ella yo me perfore, deje de utilizar
126. camisas, no me descualifiere obviamente pero cambié otra vez y volví a
127. retomar las cosas que yo quería hacer. Para superar eso hago cosas que yo me
128. siento bien haciendo, que van a ser un construcción para mí.

129. E2: ¿Recuerdas hace cuánto tiempo terminó tu última relación?

130. P2: Hace dos años básicamente, pues ahorita estoy en una relación en
131. curso pero no con ella, dos años como tres años creo

132. E2: ¿Cuánto tiempo duró esa relación?

133. P2: Pues es complicado porque la mayoría de mis relaciones han
134. tenido casi el mismo tiempo, siempre duran dos años y medio

135. E2: ¿Cómo recuerdas esa relación?

136. P2: Digamos que de cierta manera no con nostalgia pero si con una
137. gratitud, porque digamos que la persona que estuvo conmigo en ese momento
138. fue una persona que pues compaginamos mucho en pensamientos, pero que

139. pasaba había algo con lo que yo no lograba contar, resulta que yo me metí
140. estando en esa época como en quinto semestre y la muchacha estaba terminando
141. el colegio hasta ahora, obviamente que esos son choques grandes porque hay
142. que entender que cuando uno sale del colegio y uno entra a la universidad los
143. pensamientos cambian demasiado, eso fue lo que nos pasó básicamente.

144. E2: ¿Quién tomó la decisión de terminar la relación?

145. P2: Digamos que en cierto punto siempre han sido mis novias, no es
146. porque yo no tenga como la valentía de hacerlo, pero digamos que yo en cierto
147. modo no es que sea conformista pero yo soy una persona que soy muy abierta a
148. esos temas, pero si se cansan pues no es cuestión ya mía.

149. E2: ¿Consideras que esa ruptura trajo alguna consecuencia para ti?

150. P2: Sí claro, creo que digamos que cada relación lleva algo más de
151. uno mismo y construye otra vez, digamos que la distribución es la base de un
152. nuevo nacimiento de algo en ti, tanto como sentimientos buenos y sentimientos
153. malos. En mi caso digamos yo procuro no ver tanto las cosas malas, sino verlas
154. de la mejor manera, normalmente suena muy raro lo que voy a decir, pero yo era
155. más sumiso en mis relaciones, mi relación pasada yo era demasiado sumiso,
156. porque tenía mucho genio con mis parejas yo me les aguantaba más. Ahora
157. digamos es cincuenta y cincuenta, yo ya soy más abierto a mis emociones y
158. pensamientos, y ya soy de una actitud diferente.

159. E2: Desde la psicología se entiende la resiliencia como la capacidad
160. que tiene el ser humano para enfrentarse ante una situación adversa y no solo

161. superarla, sino lograr salir fortalecido de ella. ¿En tu vida has afrontado
162. momentos complicados donde hayas hecho uso de la resiliencia?
163. P2: Pues si digamos que la persona que yo a ti te conté que fue como
164. el segundo noviazgo fue como la que más me marcó a mí, porque hay que
165. entender que los primeros noviazgos siempre son lo más puro que hay en los
166. seres humanos, nosotros somos demasiado abiertos en ese momento y no
167. tenemos tanta manía tanta maña, nosotros nos entregamos hacia esas personas
168. de una manera más pura, más concreta. ¿Por qué me marcó tanto? Porque esa
169. persona también era digamos como si fuera su primera vez en muchas cosas,
170. pero digamos que por sus crianzas y sus situaciones que ella vivía, ella daba
171. pautas muy raras, extrañas, para por lo menos un ejemplo ella a toda hora
172. pidiera un tiempo, digamos que para mi eso era diferente, para mí era algo que
173. era muy extraño, o porque digamos ella me colocaba algo como por así decirlo
174. los cachos, entonces yo al pedir un explicación ella me decía “pero no hay
175. explicación de nada, si es que yo no estoy haciendo nada malo”, ella era muy
176. liberal en ese aspecto y eso me marcó bastante. Para qué voy después de
177. contarte eso, yo en ese momento no tenía la capacidad de madurez para yo
178. afrontar una situación como esa a nivel amoroso, digamos que pese a las otras
179. áreas de mi vida por así decirlo soy más fuerte al afrontar los problemas, en la
180. parte amorosa y no tenía experiencia alguna, entonces en ese momento si me
181. sentí débil, tuve muchos momentos en los que yo caí en una tristeza muy grande
182. pese a que yo no me considero una persona depresiva, entonces digamos que lo

183. que llevó a que yo pudiera salir adelante fue el deporte que yo juego, mi familia,
184. mis amigos que estuvieron constante ahí, en ese momento yo asimilo tal vez la
185. parte que tu dices de la resiliencia, en donde yo saque lo mejor de mi para sacar
186. eso malo que me quedo.

187. E2: Me cuentas que en otros aspectos de tú vida quizás has sido más
188. fuerte ¿Cuáles han sido esas situaciones?

189. P2: Uno de los aspectos más difíciles que yo tuve que afrontar,
190. obviamente hay que entender que yo soy una persona que lo tuvo todo y lo
191. perdió, literal. Yo era una persona, de pequeño mi infancia fui una persona que
192. tuve muchas cosas y fui criado como de una manera muy rosa en esa época,
193. digamos que así estoy cuento de hadas. Tuve muchas cosas materiales y
194. emocionales, una familia, un deber ser, dinero, bueno en fin cosas así. Mi padre
195. le es infiel a mi mamá, tiene un hijo que es mi medio hermano y de ahí ya
196. comienza el choque de emociones con nosotros, porque comienza la ruptura
197. familiar, porque a uno lo inmiscuye o lo meten en los problemas familiares sin
198. que nosotros queramos con mi hermana, evidentemente. Ese fue el primero,
199. entonces digamos que desde ahí nada volvió a ser igual, todo hasta la actualidad
200. eso es un problema porque eso no se superó. La segunda es cuando secuestraron
201. a mi papá, entonces en ese momento yo ya perdí toda la parte económica y fácil
202. que tenía y a mi papá lo intentaron matar, lo secuestraron, él logró escapar y a
203. mí me secuestran. Al intentarme secuestrar a mí, me intentaron matar, entonces
204. ese fue otro punto, yo tenía 14 años cuando me cogieron y dure dos semanas

205. cautivo, eso fue algo difícil. Esos son los pequeños puntos que han hecho que mi
206. vida sea difícil, la parte amorosa es donde yo no tenía experiencia.

207. E2: Ante esas situaciones difíciles que me cuentas ¿qué
208. herramientas utilizaste para seguir?

209. P2: Mi familia básicamente, porque yo quedé con mi mamá y con mi
210. hermana, obviamente mis abuelos que son como los núcleos de mi familia, ellos
211. fueron los que a nosotros a toda hora nos daban ánimos, los que estaban
212. pendientes de nosotros. Cuando uno es cohibido de la libertad en un sentido,
213. uno reflexiona demasiado, uno piensa en lo que hizo en lo que no hizo. Hay que
214. entender que es cierto y cuando tu a veces lo tienes todo te vuelves malcriado, tu
215. desprecias o menosprecias muchas cosas, en esa época yo era así, aparte que era
216. muy peleón, yo vivía en muchos problemas a toda hora, eso fue básicamente lo
217. que a uno le ayuda a cambiar la perspectiva y a salir adelante, la familia creo yo.

218. E2: ¿De dónde crees que viene que tu utilices a tu familia como una
219. herramienta ante las situaciones difíciles?

220. P2: Creo que ha sido una enseñanza que viene como de tiempo,
221. básicamente pues digamos que la figura paterna para mi siempre fue mi abuelo,
222. y mi abuelo ya murió ya no está conmigo. Él siempre nos dijo a nosotros que
223. uno tenía que luchar por sí mismo y por su familia y hacer respetar su hogar y
224. sus cosas, esas enseñanzas a mi me dejaron marcado, siempre me dijo bueno si
225. usted va a luchar por algo no importa que digan, hágalo y demuestre que usted si
226. puede, si usted ve que ya no puede y que la otra persona tuvo razón, busque otra

227. perspectiva y hágalo, y verá que usted al final va a lograr hacerlo porque no hay
228. nada imposible, siempre me decía lo mismo. Mi abuelo fue una persona que
229. hizo muchas cosas en su vida, cuando digo muchas cosas no significa por la
230. parte material, sino que hizo muchas cosas tuvo muchas labores por así decirlo,
231. entonces digamos que es como un sentido de aventura por así decirlo.
232. E2: ¿Y tú consideras que utilizas esas mismas herramientas a la hora
233. de enfrentarte ante una ruptura?
234. P2: Yo creo que sí, porque al tu ser inexperto tu no sabes qué hacer.
235. Digamos cuando te sometes a una ruptura amorosa o a la que más te marcó, tu
236. terminas mirando cómo uno termina técnicamente preguntándole a los amigos, a
237. la familia, a los abuelos, al papá, a la mamá uno que hace, obviamente que para
238. todos tiene un método diferente, para uno no todo funciona, un ejemplo a uno
239. los amigos le dicen pues salga, viva, hay más peces en el agua, hay otros
240. mundos hay otras fronteras. Yo no me veo así, para mí es muy difícil, para mi
241. entablar una relación amorosa es un poco complicado, porque si yo no
242. encuentro una resonancia es muy difícil que yo tenga un buen sonido con esa
243. persona. Entonces me pregunto ¿Qué tan diferente sería una ruptura amorosa a
244. no se cohibirme de una libertad? ¿Qué tan diferente sería de hacer? Entonces
245. comencé a tomar segmentos de las partes más difíciles de mi vida y comencé a
246. construirme una estrategia como tal, lo que te decía si de pronto me cohibí de
247. algo que no le parecía a mi pareja, hagámoslo, que tal que me sienta bien con
248. eso, no es drogarse, es hacer cosas como cambiar un poco mi aspecto, cambiar

249. de look , tu forma de vestir, o leer, cambiar tu forma de pensar, no se hay
250. muchas cosas yo creo que se nutren para mi los tres núcleos que es la mente, el
251. espíritu y el cuerpo.

252. E2: ¿Qué situaciones crees tú que fueron las más favorecedoras para
253. ayudarte a superar la pérdida de una pareja?

254. P2: Sebastián es mi mejor amigo, digamos que con él he vivido
255. muchas cosas. Nosotros siempre que tenemos una ruptura amorosa siempre
256. vamos a un lado, y es Salitre Plaza, normalmente esa es la salida del momento.
257. Es ir a Salitre Plaza, escuchar cuenteros, comernos un helado, fumarnos un
258. cigarro y ya todo pasó, y dejamos las cosas malas. Eso es como lo que a mí me
259. ayuda.

260. E2: ¿Qué genera eso en ti? ¿Por qué te ayuda?

261. P2: Lo que pasa es que nosotros no juzgamos tanto, digamos uno de
262. hombre a veces es un poco cerrado al hablar, en ese momento uno como que
263. abre mucho sus pensamientos y su corazón y todo, y termina hablando con esa
264. persona. Sebastián es esa persona digamos que me conoce más que yo, en la que
265. yo confió mucho y la que conoce muchas cosas de mí que poca gente conoce,
266. entonces él genera digamos que yo acepte mis errores tal vez, o tal vez que yo
267. también acepte que soy una persona que tiene emociones y que pueda
268. contarselas sin que me sienta juzgado.

269. E2: ¿Sebastián ha sido una pieza importante en tus procesos de
270. ruptura en general?

271. P2: Digamos que se convierte en una pieza importante si digamos otra
272. son funcionan, por ejemplo, yo siempre procuro hacer el proceso de luto por mi
273. mismo, como hacer un proceso primero de lo normal para llegar a un buen luto,
274. lo pasos: la negación, la aceptación y así, pero algo un poco más acelerado yo
275. siempre le coloco una fecha. Yo siento que, si tengo que destruirme, tengo que
276. destruirme dependiendo de lo que yo quiera darle de importancia a eso, si yo
277. quiero destruirme me destruyo en un mes y le doy la fecha de un mes, ósea
278. pienso en esa persona, la stalkeo, miro estados, obviamente no tomo pero si me
279. tomo una cerveza, hago cosas como para pasar las depresión. Cuando pasa esa
280. fecha ya, listo vámonos, hay que continuar la vida, porque yo pienso que si tu no
281. le pones la fecha a algo nunca va a terminar, es algo más concreto para mí.

282. E2: ¿Y siempre has cumplido con ese plazo de fecha? ¿Nunca has
283. caído nuevamente?

284. P2: Técnicamente no, digamos que para yo tener el método de la fecha
285. tuve que pasar las dos primeras relaciones amorosas, la que no me sirvo en un
286. inicio que era de adolescencia y la segunda que me marcó mucho para yo darme
287. cuenta que tenía que tener algo, porque digamos que esas rupturas amorosas
288. tuvieron mucho tiempo de espera, es decir yo normalmente me doy un tiempo
289. entre persona y persona, pues para conocerme a mí y ofrecerle a la otra persona
290. algo que realmente sea de calidad, así suene como un producto pero si, bueno
291. más que todo un servicio pero sí. En ese punto si yo coloco una fecha, ósea me
292. di cuenta que digamos rompí con la primera persona y al llegar a esa segunda

293. persona que me marcó pasaron casi un año y medio, casi dos años, luego
294. entonces me metí con la segunda persona y pasó casi un año, y en ese año era a
295. toda hora en esa constante depresión hasta que un día analice, y dije bueno uno
296. ve que los productos tienen fecha de vencimiento, ¿Por qué no colocarle una
297. fecha de vencimiento a un sentimiento? Lo pensé de una manera más material, y
298. le coloque una fecha de vencimiento si digamos yo rompí en marzo entonces
299. ¿Cuánto tiempo me va a llevar para que se rompa eso? ¿Junio? Listo a junio,
300. punto, junio 15. Cogí en esos meses que habían pasado me dañe a mi mismo en
301. un cierto sentido, en la depresión, en lo que fuera, pensar, si dañarse la cabeza y
302. cuando llegó Junio al otro día dije ya llevo punto, y al día siguiente ya era un
303. persona completamente diferente, porque me forcé a mi mismo a creer que
304. podía salir adelante.

305. E2: Si en este momento pudieras cambiar algo de esas rupturas ¿Qué
306. cambiarías?

307. P2: Yo pienso que yo no cambiaría nada, pero pues si hay que
308. cambiarle algo yo diría que cambiaría la forma de pensar que tenía en ese
309. momento, pero lo que te digo sería muy estúpido de mi parte porque lo
310. cambiaría por la forma de pensar que tengo ahora, entonces si no hubiera pasado
311. eso no sería lo que soy ahora. Entonces diría que no cambió eso.

312. E2: Cuándo tú te enfrentaste al proceso de ruptura ¿qué personas te
313. acompañaron y en qué etapa?

314. P2: Bueno las primeras personas que siempre están ahí es obviamente

315. mi mamá, en su momento era mi abuelo y pues mi abuela, porque son las
316. personas mas cercanas que tengo y yo tengo muy buena relación con ellos,
317. digamos que ellos me conocen muy bien, cuando estoy bien, cuando estoy mal y
318. cuando me pasa algo no temo en contarles que esta pasando en mi vida y son las
319. personas que completamente respetan la posición que tenga. Luego entonces
320. entra Juan Sebastián que es mi mejor amigo, él entonces entra dentro de mi vida
321. como tal al ciclo donde el me apoya y comenzamos a salir adelante de eso,
322. entonces comenzamos a hacer planes, comenzamos a hacer cosas que nos gustan
323. a estar pendientes, nos llamamos, bueno nosotros siempre nos hablamos, pero
324. con más, o sea uno como que le cumple la función al otro así suene como gay,
325. pero sí. Digamos por ejemplo suple la necesidad del otro así sea en términos de
326. llamadas, una persona que esté pendiente de eso.

327. E2: ¿Crees que fue importante contar con estas personas durante
328. estos momentos de tu vida?

329. P2: Pienso que acompañado es todo un poco mejor. Uno siempre le
330. tiene miedo a una cosa y es a estar solo, todos los seres humanos tenemos ese
331. miedo, creo yo, y más cuando en un punto uno puede volverse dependiente de
332. una persona, digamos en ese sentido la persona que rompió con uno, bueno en el
333. momento que tu rompes con esa persona tal vez llega tu amigo, tu amiga, tú
334. papá, tu mamá, la persona que esté al lado tuyo te acompaña, pero ese momento
335. que se vaya ¿Qué va a pasar? Esa persona que está afuera está como cuerda y tu
336. ahorita tienes tus pensamientos como muy afuera y esa persona te va a guiar a ti,

337. te va a decir no mira coge por este lado, no hagas o no llames a esa persona, no
338. te emborraches, esas cosas pueden pasar. Pero cuando esa persona se vaya ¿Qué
339. vas a hacer? Entonces digamos que en ese momento depende también de ti y de
340. lo que tu estés haciendo para digamos poder esa disciplina dentro de tu cuerpo y
341. dentro de tu mente para decir bueno está bien, no vamos a hacerlo porque si el
342. no está o ella no está, nosotros tenemos que seguir la vida como es. Entonces
343. pienso que cincuenta y cincuenta, estar solo también puede ser bueno.
344. E2: Para ir finalizando me gustaría saber si tu ¿consideras que
345. iniciar una nueva relación ayuda a superar la pérdida de la relación pasada?
346. P2: ¿Estilo un clavo saca a otro clavo? No, eso no es funcional porque
347. tu vas a estar con la persona nueva pensando en la anterior, eso no sería algo
348. bueno, o sea técnicamente tu estas buscando en la persona nueva algo de la
349. anterior, por eso es mejor tener un tiempo definido para estar solo, para conocer
350. ese nuevo tú, para saber que estás haciendo de tu vida, en que proceso estas de
351. tu vida, un ejemplo estás en la universidad, estas trabajando. Las rupturas
352. amorosas en la etapa en la que estemos también cambian demasiado, porque una
353. ruptura amorosa a mi ahora digamos con la actual novia que tengo tu tuve un
354. ruptura, pues solamente dos meses es decir duramos tres semanas separados, me
355. di cuenta de que yo era una persona completamente diferente a lo que hubiera
356. pasado anteriormente, es decir digamos yo ahorita tengo otras cosas en que
357. pensar entonces la parte amorosa tengo que dejarla como en stand by y seguir
358. trabajando y seguir haciendo mi vida, mientras que si hubiera sido en el colegio

359. hubiera sido en acabose.
360. E2:¿Crees que es diferente la manera en la que enfrentas una ruptura amorosa en
361. esta etapa de la vida en comparación con otra etapa, como en la adolescencia y
362. en la adultez? ¿Por qué? Cómo la enfrentarías en estas dos etapas?
363. P2:Si claro los niveles de madurez que uno manera, es decir en la adolescencia
364. uno no tiene tantas responsabilidades, tiene más cosas en que pensar es decir
365. estudiar, tener amigos, ahora uno tiene responsabilidades tiene trabajo, tiene más
366. cosas que pensar que digamos la parte amorosa terminaría siendo algo
367. secundario en algún término.
368. E2:¿Consideras que al definirte como hombre influyó en la forma en la que
369. afrontaste la ruptura?
370. P2:No, definirme como hombre no definió nada porque sencillamente por la
371. manera de educación digamos que el género no influye me parece a mi.
372. E2:¿Crees que la ruptura más significativa que tuviste cambió tus planes a
373. futuro? ¿Por qué los cambió y cómo los cambió?
374. P2:Si claro, digamos que la perspectiva porque digamos en mi caso uno como
375. que siempre lo forjaron con el pensamiento de estudio, trabajo ideal, familia
376. ideal y eso, y pues uno se da cuenta ya cuando comienza a ahondar en el mundo
377. amoroso que las cosas no son así, entonces digamos que comienza uno a ser más
378. egoísta, a pensar en uno mismo, a construirse uno mismo, a tener proyectos para
379. uno mismo.
380. E2: Para terminar, me gustaría que pensaras en alguna frase que te
381. ayudo a ti al momento de superar una ruptura, como consejo para alguien que
382. este pasando por ese proceso en este momento.
383. P2: pues no tengo frase célebre, siempre he tenido un credo que fue el
384. que mi abuelo me dejo básicamente, que es “los seres son momentáneos, las
385. leyendas son eternas” porque mi abuelo siempre fue una leyenda, uno siempre
386. tiene que aspirar a dejar algo bonito en las otras personas, como leyendas.

Anexo 5

1. E1: Antes de empezar quiero comentarte que la entrevista tiene tres
2. grandes focos que son identidad de género, ciclo vital y ruptura amorosa.
3. P3: Podrías explicarme que es el ciclo vital?
4. E1: El ciclo vital son las etapas que atraviesa una persona a lo largo de su vida.
5. P3: Okay
6. E1:La primera pregunta es: te consideras hombre, mujer o transgénero?
7. P3: Me considero hombre

8. E1: ¿Cómo llegaste a definirte como hombre?
9. P3: Okay, pues creo que siempre me han interesado más eh las mujeres
10. físicamente, me gustan, creo que la relación que siento entre un hombre y una
11. mujer son muy detalladas, o sea, son muy drásticas, eh siempre he buscado más
12. la parte femenina, me gusta más hablar con ellas, más como relacionarme, pero
13. pues si noto diferencias y la verdad siempre he percibido que me encantan las
14. mujeres y los hombres los he tenido como muy buenos amigos, como no sé,
15. papá, tío etcétera.
16. E1: ¿Cuál crees que es la diferencia entre ser hombre a ser mujer?
17. P3: Okay, yo me he relacionado muchísimo con mujeres pero sé que son muy
18. complicadas y eso lo puedo percibir cuando estamos digamos en un grupo, la
19. relación que existe entre una mujer y otra mujer es bastante más complicada que la
20. de un hombre con una mujer, es más simple, es más fluida la conversación, entre las
21. mujeres a veces también se agreden mucho hay mil cosas detrás de una
22. conversación de una mujer, en cambio con los hombres es como más, lo que te
23. decía, más fluido.
24. E1: ¿Pero crees que las mujeres son un poco más difíciles en lo relacional o en
25. general?
26. P3: Entre ellas mismas sí me parece que es super difícil establecer una relación
27. mujer mujer a una relación hombre y mujer, incluso me parece mucho más sencillo
28. una relación hombre hombre a mujer mujer.
29. E1: ¿Prefieres tener amigas o amigos?
30. P3: Amigas, por lo general mi círculo social en lo que fue universidad, colegio yo
31. creo que es también desde la casa, yo siempre he estado más rodeado de mujeres que
32. de hombres.
33. E1: ¿Piensas que esa preferencia deriva de que te identifiques como hombre?
34. P3: No, yo creo que fue como te digo, de crianza, como que así nací, digamos, he sido
35. hijo único hombre porque tengo dos hermanas, digamos que mi papá también se fue
36. entonces siempre me rodean mujeres, y siempre he buscado como la compañía
37. siempre de mujeres pero no creo que eso me catalogue como gay
38. E1: Crees que tus proyecciones a futuro parten de tu definición como hombre?
39. P3: Pues yo creo que si hay un estereotipo de que los hombres tienen unas metas
40. diferentes a la de las mujeres y en mi caso es lo mismo, pues yo creo que mis metas,
41. son más como encaminadas a mí que de pronto a una familia
42. E1: Listo, entonces si definimos un poco que los ciclos vitales están divididos en
43. infancia, adolescencia, juventud, adultez, vejez, en qué etapa ciclo vital consideras
44. que estás?
45. P3: Hay alguna que suene como un joven adulto en tu ...

46. E1: Pues está infancia que es de los 0 a los 9 años más o menos, después
47. adolescencia que sería de los 10 a los 17 más o menos, juventud de los 18 a los 29
48. más o menos y después adultez.
49. P3: Okay, yo me consideraría en juventud.
50. E1: Y por qué crees que estás en esa etapa?
51. P3: Yo creo que en este momento estoy empezando a adquirir responsabilidades
52. paulatinamente, eh, no me considero un adulto todavía porque pues dependo de mis
53. padres económicamente, eh ya sea en transportes, en donde vivo, en alimentación,
54. pero también diría que a medida que ha pasando el tiempo he hecho, digamos ya
55. he empezado a trabajar, en este momento ya estoy trabajando, ellos me están
56. empezando a quitar digamos eeh, eso que uno antes pedía en el colegio, que era
57. como tú, tu... cómo se llama eso?
58. E1: La mesada?
59. P3: Si, tu mesada, digamos que ya no, digamos que eh, últimamente estoy mirando
60. más en comprarme mi ropa, en comprarme mis gustos, entonces yo diría que es una
61. transición entre una adolescencia y una adultez, es juventud para mi.
62. E1: Te hago esta pregunta para abrir ya el otro foco, porque haciendo nuestro
63. trabajo de grado encontramos que hay teorías que dicen que las relaciones
64. amorosas en la etapa de la juventud son un poco más consolidadas hacia el futuro,
65. ya que como tú lo decías es como la etapa de dejar de ser niño a ya tener un
66. proyecto un poco más direccionado a lo que vamos a hacer cuando estemos más
67. grandes, si? Estás de acuerdo con esto? Con que en esta edad las relaciones son
68. un poco más consolidadas?
69. P3: Si totalmente de acuerdo, cuando en la adolescencia o por lo menos algo
70. personal mío, sería que las relaciones no tenían una seriedad, o sea, no había una
71. proyección de alguna meta, no te veías con alguien, o bueno, lo hacías pero de
72. manera muy inmadura, es decir, uy, me gustaría ir a eh no sé, vivir con esa persona
73. pero más allá no, tampoco estabas pensando cómo, actualmente yo diría como listo,
74. yo me quisiera ir a organizar con alguien, pero, cómo haríamos? bueno, yo trabajo,
75. o puedo conseguir algo de dinero ella vive a cierta distancia mía, o sea, es un, tú
76. haces más un proyecto, no es solo la idea y ya .
77. E1: Okay, cuál crees que es la importancia de tener relaciones amorosas a esta
78. edad, a tu edad?
79. P3: A esta edad, eh yo creo que cuando uno empieza también como a madurar eh
80. he aprendido muchísimas cosas sobre pues, mis relaciones en esta edad, digamos
81. que en la adolescencia un problema era, no sé, motivo para terminar con la otra
82. persona, en cambio ahorita es como más de conciliar, de aprender y de seguir
83. delante.

84. E1: Para ti tú cómo diferencias la construcción de una relación amorosa a una
85. relación diferente con otras personas, digamos de una amistad?
86. P3: Me la puedes repetir de nuevo? Cómo era?
87. E1: Tú cómo haces para diferenciar un proceso para tener una pareja amorosa a
88. una amistad con una chica.
89. P3:: Okay, eh por lo general pues yo siento que hay como pequeños detalles que te
90. hacen direccionarte a qué es lo que quieres con una persona eh, para mi es muy
91. importante compartir cosas, digamos gustos en común y eso es lo que por lo general
92. ha hecho que yo tenga una novia eh, por lo general me gusta compartir algo y
93. cuando no es así, pues tiendo a volverlo más como una amistad.
94. E1: Cuantas relaciones amorosas estables has tenido?
95. P3: Eh una, si, solo una.
96. E1: Para ti qué es una relación estable?
97. P3: Bueno, si contamos con la relación que tengo ahora dos.
98. E1: Okay, y para ti que influye para que sea una relación estable?
99. P3: Para mí que sea una relación estable seria: como te decía anteriormente es una
100. relación en donde tú te proyectas con la otra persona, en donde esa persona te
101. importa tanto que estás también pendiente de ella, no es solo eh buscar
102. que ella te ofrece sino tú también qué le ofreces a la otra persona, eh por lo
103. general lo veo en esos dos factores que es proyección ver qué puedes hacer con
104. ella, cómo ella puede, pues, ofrecerte algo y tú a ella y también como, como lo
105. que te decía anteriormente que era pues estar también pendiente también de la
106. otra persona, es decir, no sólo interesarse por mis gustos sino también tratar de
107. satisfacer a la otra persona.
108. E1: Cómo defines tus dos relaciones amorosas?
109. P3: Defino mi primera relación amorosa como el primer amor, como cuando tu
110. estás aprendiendo a, cuando te gusta mucho alguien y al principio tienes esa
111. concepción de que ella va a ser la mujer de tu vida, con la que te vas a casar,
112. con la que te proyectas pero como te decía anteriormente era una proyección sin
113. un plan. La segunda, la que tengo actualmente es... es irónico porque yo con
114. ella busco también como tener una buena vida eh, tener pues metas entre los
115. dos, pero todavía no he dicho como ella va a ser la mujer de mi vida, estoy
116. disfrutando la relación lo más que pueda, entre los dos pues lo que más
117. podamos aprender el no del otro, bien por mí, pero pues si se tiene que acabar
118. se acaba, yo sé que eso es un ciclo.
119. E1: Para qué te han sido útiles estas relaciones?
120. P3: Yo creo que crecer como persona, eh, como a madurar, lo que te decía, la
121. primera me enseñó como a sobrellevar eh... estar solo por decirlo así, es decir,

122. como yo estaba tan acostumbrado a estar con la otra persona que quedarme
123. solo de un momento a otro a veces tú te cierras mucho cuando tienes una
124. pareja, entonces descuidas tu familia, amigos y cuando vuelves a la realidad
125. entonces te sientes solo, entonces afrontar digamos la soledad me sirvió. Con mi
126. pareja actual qué he aprendido? he aprendido a tolerar los gustos de otra
127. persona y a ceder, a ceder un poco.
128. E1: Crees que lo que tu viviste en tu relación pasada lo viviste de forma diferente
129. tu pareja?
130. P3: Mmmm sí, yo creo que la percepción de ella es completamente diferente a la
131. que pues a la que yo tenía, eh... mi primera relación fue bastante difícil porque
132. yo vivía afuera de Bogotá y ella vivía en Bogotá, entonces creo que también la
133. percepción de ella de mi ambiente y todo era completamente diferente a la mía.
134. E1: Te voy a hacer ahorita una pregunta con respecto a eso, bueno?
135. P3: Jaja bueno
136. E1: A veces cuando hay una relación amorosa hay momentos en los que vemos
137. que la relación no funciona, frente a esto cómo has podido superar dicha
138. situación?
139. P3: Bien, actualmente tengo una relación de cuatro años, eh... me sucedió
140. cuando me tuve que ir del país, duré un tiempo y volví y ya como que no era lo
141. mismo, entonces eh... empezamos por hablarlo y pautar como acuerdos entre
142. los dos, es decir que en ese momento la relación estaba tan tan mal que...
143. que lo mejor que podía pasar era que siguiéramos porque ya íbamos a
144. terminar y eso, entonces que decidimos hacer? eso, pautar acuerdos, dialogar,
145. en la mayoría de los casos es una falta de información de ambas partes en
146. donde también se supone información, es decir, yo creo que ella está molesta o
147. algo por el estilo y eso genera conflictos tenaz, pues establecer una buena
148. comunicación yo creo que fue lo que me... bueno, nos ayudó.
149. E1: Frente a una situación de pérdida, digamos de ruptura con tu pareja, te
150. crees fuerte para superarla?
151. P3: Sí, bastante fuerte pues eh... digamos que con mi primera relación fue
152. bastante difícil al principio pero yo pues he tenido la oportunidad de acompañar a
153. más personas en ese tipo de rupturas y en comparación no me sentía tan
154. mal como otras personas que no salen, que tú les hablas y es como si
155. estuvieran viendo, no sé, al infinito, no sé, por lo general siempre busco tener la
156. mente en algo y eso me ayuda bastante.
157. E1: Hace cuanto terminó tu última relación?
158. P3: En el... yo creo que hace cinco años.
159. E1: Fue hace bastante.

160. P3: Fue hace mucho tiempo.
161. E1: Cuánto tiempo duró tu relación?
162. P3: Duró aproximadamente un año y unos días.
163. E1: Cómo recuerdas esa relación?
164. P3: La recuerdo muy bien eh... me gustó, creo que pues aunque no nos sigamos hablando no es una relación que se haya terminado por... porque alguien hizo
165. algo malo sino pues por la situación, eh... como te decía vivíamos muy lejos, yo
166. todavía estaba en el colegio en esa edad es muy difícil trasladarse de un lado al
167. otro, pues de un pueblo a una ciudad es horrible por costos, pero, pero si, la
168. recuerdo muy muy bien, y no... la quiero mucho todavía.
169. E1: Bueno, pues según lo que te he entendido el motivo de la ruptura fue la
170. distancia o hubo otro factor que también influyó en esa decisión?
171. P3: Sí, pues principalmente yo creo que fue la distancia. eh pues es muy difícil a
172. veces mantener una relación cuando te ves con una persona cada dos
173. semanas, eh digamos que a esa edad uno quiere estar ahí con esa persona y es
174. más como meloso y pues no poder hacerlo choca con muchas cosas, entonces
175. fue básicamente eso.
176. E1: Y cómo la conociste?
177. P3: Eh yo tengo un medio hermano, mi medio hermano tenía una novia y fuimos
178. al prom de la novia, eh cuando fuimos al prom de la novia pues yo no conocía a
179. nadie entonces invité a bailar a varias chicas y todas me aceptaron excepto ella,
180. entonces, dije cómo ah, no me importa, seguía ahí, seguía ahí como bailando y
181. luego cuando me fui a mi casa, al otro día tenía una solicitud de facebook
182. E1: De ella?
183. P3: SÍ, fue muy chistoso y ya luego empezamos a hablar más seguido, en ese
184. tiempo estaba Messenger, eh, todo eso jaja
185. E1: Se hizo la difícil y le funcionó jaja
186. P3: Pero me buscó jajaja.
187. E1: Consideras que esta separación te trajo alguna consecuencia?
188. P3: Mmmm digamos que ella era muy muy linda y luego de eso si tuve como
189. algunas novias pero no serías, yo creo que al principio si me hizo tomar como las
190. siguientes relaciones después de la de ella como no tan serio porque estaba
191. como... pues no cómo sacándome un clavo de otro clavo pero si sentía más
192. como aaay miremos a ver qué pasa
193. E1: Pasar el momentico
194. P3: Si
195. E1: Bueno, te voy a explicar ahora si qué es resiliencia porque es el foco final de
196. la entrevista, entonces la resiliencia es entendida como la capacidad de una
- 197.

198. persona para hacer las cosas bien a pesar de situaciones adversas que se le
199. presenten a lo largo de la vida, además de la capacidad de superar frustraciones
200. y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, listo? Teniendo en cuenta eso,
201. yo creo que esto le ha pasado a todos pero, has pasado por situaciones
202. adversas en tu vida? Situaciones que te han transformado o que te han ayudado
203. a ser la persona que eres ahorita?
204. P3: Si, te podría decir una?
205. E1: Sí claro
206. P3: Okay, eh... yo soy muy, o sea, o era, sigo siendo mimado porque de mi
207. familia la mayoría son mujeres, entonces siempre me hacían las cosas, y hubo
208. un momento en el que me fui a vivir en otro país en donde cambió todo porque
209. uno, no tenía ningún conocido y estaba viviendo en una casa pues que no
210. conocía ni a los dueños, ni a la host family y tampoco, o sea, me era muy difícil
211. comunicarme porque era otro idioma. Yo creo que si me dio mucha madurez el
212. empezar a no depender de los demás sino empezar a hacerlo por mí mismo, uno
213. eso, y dos, yo soy una persona tímida pero antes era mil veces más tímido, o
214. sea pedir una dirección me ponía rojo, me sudaban las manos, me daba de todo,
215. pues no, ya lo veo como algo más cotidiano, más simple, eh, si me transformó
216. muchísimo, yo creo que a ser más extrovertido que introvertido y a mirar como
217. más técnicas de solución , a si, a hablar, yo creo que a hablar muchísimo, pues
218. más que antes.
219. E1: Digamos que en situaciones un poco más difíciles como lo fue tu ruptura
220. amorosa, qué herramientas utilizaste para poder superarla?
221. P3: Bien, cómo te decía estar ocupado todo el tiempo, o digamos, en esa época
222. jugaba fútbol entonces tenía como un cronograma de que todas las mañanas
223. salía, iba a jugar fútbol con mis amigos, luego de eso tenía clase de inglés,
224. seguido tenía, bueno, mis comidas, equis, y eh... videojuegos, o sea siempre, y
225. hablar y eso, o sea nunca estaba como solo yo creo que eso me ayudó, si
226. hubiera estado solo, digamos por las noches, en las noches usualmente uno
227. tiende a pensar muchísimo, yo creo que era los momentos en donde más uno
228. debería tratar de hacer algo, pero siempre haciendo algo.
229. E1: Estar ocupado?
230. P3: Estar ocupado.
231. E1: Okay, de donde crees que sacaste esa solución?
232. P3: De donde creo, yo creo que mi mamá hace lo mismo, mi mamá tiende,
233. digamos a cuando, no sé, pasa algo malo estar como haciendo, pues algo que
234. es inevitable, que no puedes hacer nada, estar ocupada, mirar cómo se puede
235. solucionar y ya.

236. E1: Bueno, si la situación hubiera sido otra y no una situación de ruptura, has
237. utilizado las mismas herramientas para afrontarlo o cómo lo has hecho?
238. P3: Yo creo que depende de la situación, digamos eso era algo para mi
239. inevitable, ese problema y cuando es algo inevitable, que yo digo como pues ya
240. no puedo hacer nada pues ya sí, me ocupo, si veo que es algo que tiene solución
241. de alguna manera, que es más factible eh, pues por lo general trato de
242. enmendar las cosas, o hablar o ver hasta qué punto se puede establecer un
243. acuerdo.
244. E1: Qué situaciones crees que te ayudaron a superar la ruptura? Qué más
245. hiciste?
246. P3: Qué más hice, es que fue básicamente eso, desde que tu estas ocupado
247. todo el tiempo o desde que estés en eso, eh, hablar con más personas, a veces
248. como que no tenerlo ahí retenido, como hablar con alguien más de pronto que le
249. tengas confianza, eso ayuda bastante a no tener las cosas ahí retenidas.
250. E1: Si en este momento pudieras cambiar algo de lo que hiciste para superar la
251. ruptura, lo harías?
252. P3: Sí, podría decir que también intentamos hablar pero, pero a veces no es
253. como la mejor opción cuando ya no se puede hacer nada, entonces pues si, es
254. como un círculo y hubiera hecho digamos otras cosas, lo hubiera hablado con
255. otra persona no directamente con ella, eh me hubiera ahorrado ahí un buen
256. tiempo.
257. E1: Cuando hablaste con ella las cosas empeoraron?
258. P3: Eh no, es que era chistoso porque ambas partes querían seguir pero no sé
259. podía, entonces no estábamos haciendo absolutamente nada y era más un
260. mártir ahí que cualquier otra cosa, entonces era lo mejor pero ninguna de las dos
261. partes lo quería aceptar.
262. E1: Pero tal vez los ayudó a darse cuenta de eso, hablar les ayudó a aceptar
263. que la relación terminó.
264. P3: Si, si ayudó pero yo digo que al mismo tiempo te ilusiona, eh y como que es
265. más duro.
266. E1: Y en ese proceso qué personas te acompañaron?
267. P3: En ese proceso me acompañaron mis amigos, digamos que tenía un círculo
268. de amigos donde vivó, aproximadamente cinco personas, de la universidad tenía
269. otro círculo de amigos, como unas cuatro o cinco personas también, fueron más
270. que todo ellos, no hablé con mi mamá sobre el tema ni con mi familia.
271. E1: Crees que es beneficioso contar con un grupo de personas que te ayuden al
272. momento de la ruptura o es mejor hacer un proceso solo?
273. P3: Yo creo que es mejor con personas, pues no sé, en esa edad eh uno como

274. que por lo general busca información de los demás, de cómo lo harían ellos, o no
275. sé, entre todos hay como un intercambio de información que para mi me resultó
276. útil en esa época.
277. E1: Y ahorita, en un caso hipotético de que tu relación llegará a terminar, crees
278. que sería beneficioso contar con ese grupo de personas?
279. P3: Sí, yo creo que si, yo he estado digamos del otro lado ayudando a alguien, y
280. veo que si. si es beneficioso, yo creo que a mi también me gustaría, en caso tal
281. que me llegara a pasar que alguien estuviera ahí.
282. E1: Has escuchado que dicen que un clavo saca a otro clavo?
283. P3: Si.
284. E1: Crees que eso funciona o crees que puede llegar a empeorar un poco las
285. cosas?
286. P3: Yo creo que si empeora las cosas, total, o sea empeora las cosas porque le
287. estás haciendo daño a alguien que no tiene ni idea o por lo menos se claro y dile
288. cómo no, o sea sé claro con la otra persona de lo que vas a hacer y ya, porque
289. de pronto no empeora las cosas para ti porque como que no te importa pero si
290. para los demás.
291. E1: Crees que es diferente la manera en la que enfrentas una ruptura amorosa en
292. esta etapa de la vida en comparación con otra etapa, como en la adolescencia y en
293. la adultez? ¿Por qué? Cómo la enfrentarías en estas dos etapas?
294. P3: Si, completamente de acuerdo, entre más más joven yo digo que no tenía tanta
295. relevancia como la puede llegar a tener ahorita, creo que antes uno solo recordaba
296. las cosas malas y lo dejaba ahí como que mala relación, ahorita es como
297. más... pues nada, aprendí esto, no sé qué seguirá adelante, básicamente eso, o sea,
298. como más maduro, no sé
299. E1: ¿Consideras que al definirte como hombre influyó en la forma en la que
300. afrontaste la ruptura?
301. P3: Eso es algo innato, la verdad a mí no me da como pena llorar o no sé, cosas
302. así por el estilo, sino yo creo que fue por mi forma de ser, o sea, creería que la
303. forma en como yo tuve mi ruptura amorosa si estaría catalogada en lo que hace un
304. hombre, reservarse y cosas así, pero yo creo que eso va más en mi personalidad, o
305. sea yo no soy tan extrovertido como para estar contándole pues no a todo el
306. mundo pero si siendo más comunicativo, llorando o tan expresivo pues porque yo
307. no soy así
308. E1: Crees que la ruptura más significativa que tuviste cambió tus planes a futuro?
309. ¿Por qué los cambió y cómo los cambió?
310. P3: Si, yo creo que sí, o sea la primera ruptura que me importó, real, hice ese
311. cambio de transición que te dije ahorita, de las edades, y pues me ayudó a tomar
312. mi siguiente relación de forma más seria y pues influyó en que esta fuera más
313. estable.
314. E1: Ya para finalizar quería saber qué consejo o qué frase podrías darle a

315. alguien que esté pasando por un proceso de superación de una ruptura amorosa
316. que te haya funcionado a ti.
317. P3: Okay, yo creería que la vida es como un ciclo, que las cosas no están
318. marcadas y a veces si pasa algo es porque así debería ser, pues yo creo como
319. en eso del destino, no sé, en ese tipo de cosas, entonces yo creo que las cosas
320. pasan por algo y lo mejor que puedes hacer es aprender sobre eso y seguir
321. adelante.
322. E1: Gracias por colaborarnos en la entrevista Andrés, cómo lo habíamos hablado
323. antes de iniciar la entrevista nuestro trabajo de grado tiene tres momentos, la
324. prueba de resiliencia que te hicimos al inicio dónde sacaste un puntaje de 126, lo
325. que nos indica que tienes resiliencia no solo para superar una ruptura amorosa
326. sino cualquier situación difícil que puedas tener a lo largo de tu vida, la segunda
327. es la entrevista que acabamos de hacer y la tercera es un grupo focal el cuál va a
328. ser más o menos de una hora. se realizará en la mañana ya que como nos
329. comentaste en horas de la tarde no podría por tu trabajo, entonces te estaré
330. comunicando cuando va a ser.
331. P3: Sí perfecto.
332. E1: La entrega de resultados lo haremos más o menos a mitad de año, para eso
333. también te estaré avisando, te agradezco de nuevo por colaborarnos con nuestro
334. trabajo.
335. P3: No, gracias a ti por tenerme en cuenta.

Anexo 6

1. Entrevistadora 1: Antes de empezar la entrevista quiero que sepas que vamos a
2. tener cuatro focos que son la identidad de género. ciclo vital, ruptura amorosa y
3. procesos resilientes.
4. Para empezar, una de las cosas que influyen en la definición que hace el ser humano
5. de sí mismo es el definirse como hombres y mujeres, pero quisiera saber qué
6. definición has logrado construir de ti mismo?
7. Participante 4: Pues... uy no sé, es difícil definirse en pocas palabras, soy hombre,
8. soy una persona como no sé, muy sincera, honesta, siempre digo la verdad por
9. encima de cualquier cosa, o me gusta intentarlo al menos, eh, en ese sentido no me
10. gusta pues que digamos las personas sean muy mentirosas conmigo, pillar las
11. mentiras, no sé, soy una persona también como muy meticulosa, una persona que le
12. presta mucha atención a los detalles, y que así mismo hace con las cosas que hago,
13. pues como que le meto muchos detalles, ah. una persona perfeccionista, mmmm,
14. que más, pues a grandes rasgos yo creo que sería eso.
15. E1: Okay, cómo llegaste a definirte como hombre?
16. P4: Pues yo creo que nunca llegué a hacerlo en el sentido de una... un momento

17. como tal en el que yo sepa acá ya supe que soy hombre, sino eso es algo de toda la
18. vida, o sea, pues uno cuando chiquito los papás le decían como si usted es niño, a
19. los niños les gustan las niñas, o los niños usan esto, aunque eso nunca fue muy
20. marcado en mi casa realmente como que ahora que lo pienso tengo la percepción
21. de que de pronto mi papá que fue el que me crio nunca tuvo esa intensión como de
22. decirme mire esto hacen los niños o esto hacen las niñas porque de hecho creo que
23. alguna vez tuve un juguete... una barbie una cosa así jaja, por qué? no me acuerdo,
24. o sea es de las épocas en que todavía no tengo memoria de lo mío pero después
25. resulté con una barbie por ahí, y yo por qué... puedo decir groserías?

26. E1: Si

27. P4 Por qué putas tengo una barbie? y pues mi papá me dijo como tome alguna
28. cosa, entonces supongo que eso demostraba que a mi papá le importaba un culo,
29. eh, después no sé, uno va creciendo y como que va, pues va aclarando el mundo
30. por sí mismo y pues a uno le empiezan a gustar las mujeres, en mi caso pues nunca
31. me he sentido atraído por un hombre, eh, además que uno lo piensa, uno en las
32. charlas con los amigos pues uno de hombre resulta como en unas dinámicas de
33. amistad como... si? Peero uno a veces se pone a charlar profundamente con los
34. hombres y dicen como marica, o sea, usted lo ha pensado o no lo ha pensado y uno
35. se pone a contemplar la posibilidad realmente y no, o sea yo digo no, me da asco,
36. no digo que las personas que lo hagan me den asco sino que a mí personalmente
37. pues no podría hacerlo y, ah, pues tu sabes, que una vez un amigo que es gay me lo
38. propuso y no, o sea tampoco, entonces yo creo que eso ayuda a definir como la
39. género.

40. E1: Qué crees que cambiaría en ti si te definieras como mujer?

41. P4: Jajaja eh no, pues sería totalmente diferente yo creo, porque ya le hecho de
42. partir desde algo tan complejo como es el género pues cambia totalmente tu
43. perspectiva de la vida y tu forma de abordarla porque socialmente tenemos esas
44. preconfiguraciones de lo que hace un hombre y lo que hace una mujer y si tú te
45. defines como una mujer para mí es como apegarte a lo que la sociedad te dice que
46. es una mujer, entonces tendrías como actitudes más femeninas, actitudes por ese
47. estilo, de lo que socialmente está definido como ser una mujer, o sea delicado,
48. vestirse con falda, de pronto eso no tiene mucho que ver porque género es distinto a
49. preferente sexual pero que te gusten los hombres también, o sea sería totalmente
50. distinto yo creo

51. E1: Prefieres tener amigas o amigos?

52. P4: La verdad da igual, ambos amigos o amigas aportan las mismas cosas pero de
53. diferente manera, igual que la diferencia entre personas, cada uno es a su forma.
54. Aunque en este momento de la vida tengo más amigas que amigos

55. E1: Piensas que esa preferencia deriva de que te identifiques como hombre?

56. P4: Si no tengo preferencia no veo la influencia en que me identifique como hombre.

57. aunque hay algo que me parece relevante y es que se me hace más fácil hacerme

58. amigo de una mujer que de un hombre

59. E1: Crees que tus proyecciones a futuro parten de tu definición como hombre?

60. P4: Puede que sí, mis planes a futuro han ido surgiendo a medida de las dinámicas

61. y situaciones particulares de la vida, Así que implícitamente el hecho de definirme

62. como hombre ha estado inmerso en todo esto. Sin embargo y como respondía en

63. una anterior pregunta, es difícil saber si algo hubiera cambiado sin tener idea de

64. como es definirse desde otro sexo o el hecho de entrar en un conflicto por no saber

65. en donde encasillarme. No veo por qué mi proyecto de vida actual no lo pudiera

66. llevar a cabo si me hubiera definido como mujer.

67. E1: El ciclo vital son las etapas que atraviesa una persona a lo largo de su vida, los

68. ciclos vitales están divididos en infancia, adolescencia, juventud, adultez, vejez, en

69. qué etapa del ciclo vital consideras que estás?

70. P4 Juventud, pues como en una transición entre la juventud y la adultez

71. E1: Y cómo sabes que estás en esa etapa?

72. P4: Pues ahorita lo pongo más como en adquisición de responsabilidades yo creo

73. que la diferencia primordial entre juventud y adultez es que en la juventud tu estás

74. viendo como qué hacer con tu vida y en la adultez lo empiezas a hacer y yo

75. ahorita ya estoy pasando por una etapa en la que estoy adquiriendo más

76. responsabilidades debido al camino que yo escogí en mi juventud, no estoy

77. diciendo que ya sea un viejo, sino o sea yo soy una persona joven que está

78. empezando a tomar conciencia y a tomar parte en lo que está planeando en su

79. proyecto de vida, algo así.

80. E1: Okay, hay teorías que hemos revisado para la realización de nuestro trabajo de

81. grado que dicen que en esta etapa del ciclo vital que es la juventud es la transición

82. de dejar de ser un niño a ser un adulto y se adquieren ciertas responsabilidades, se

83. comienza a crear ya un proyecto de vida un poco más real no solamente en lo

84. laboral sino en lo sentimental también, por lo tanto se debe conseguir una pareja

85. estable, tú crees que esto es así?

86. P4: Si y no, porque yo digo que la adultez es donde tu sientas cabeza y en la

87. juventud puedes tomarte ciertas libertades o eso es lo que uno tiene preconcebido

88. como sociedad, pero también del proyecto que uno se haga cuando es joven porque

89. por lo menos yo te lo pongo en mi caso eh, digamos que uno se toma esas

90. libertades pero yo siempre he tenido en mente que sentimentalmente quiero llegar a

91. cierto punto, Entonces uno se toma las libertades cuando cree que no ha llegado esa

92. persona por ejemplo con la que puedes llegar a sentar cabeza, entonces siempre he

93. tenido en mente eso desde que tengo una concepción del amor y de todo el campo
94. sentimental pero uno siempre hace otras cosas mientras espera por decirlo de
95. alguna forma
96. E1: Cuál crees que es la importancia de tener relaciones amorosas a tu edad?
97. P4: El apoyo, el apoyo es muy importante.
98. E1: Algo más?
99. P4: Ah pues muchas cosas, para mi principalmente es como ese apoyo, digamos
100. que uno ya en esta etapa de la vida necesita es más una persona que esté con
101. uno para las que sea en vez de estar con uno para salir y pasarla chévere,
102. entonces por eso es primordial para mi ver una persona con la que uno se pueda
103. sentir cómodo en cualquier situación, se puede sentir cómodo pasando la vida,
104. se puede sentir cómodo estando emputado, se puede sentir cómodo estando
105. triste, lo que sea, es una persona que puede estar en cualquier situación de la
106. vida porque uno ya va buscando a una persona con la que pueda compartir toda
107. la vida porque toda la vida es... toda la vida.
108. E1: Con lo de las relaciones amorosas, qué crees que es lo particular o lo que
109. diferencie que tú quieras a una chica para una relación amorosa o para una
110. relación solamente de amistad?
111. P4: Sabes que yo siempre he pensado que las cosas se dan, o sea uno no va
112. por la vida, o bueno si uno tiene como una pre concepción de lo que le gusta
113. en una persona pero a veces también pasa que uno encuentra a una persona
114. que tiene las cualidades que uno busca pero no se da nada, dices como no, no
115. me gusta, por eso siempre soy partidario de que las cosas se dan, tú conoces a
116. una persona nueva y comienzan a hablar, van teniendo dinámicas de la relación
117. que propician una cosa o propician la otra, entonces siempre yo siempre he
118. dicho que cuando se conoce con una persona siempre hay como un tiempo de...
119. de cómo llamarlo, un tiempo de espera para ver si esa persona va a ser amiga o
120. si va a ser algo más, pero de decirte como cualidades, te digo las cualidades?
121. E1: Si quieres
122. P4: Que sea una persona inteligente, con la que uno pueda charlar de cosas que
123. no son tan banales, lo que te decía, que me apoye, que no sé, físicamente hay
124. otras cosas pero no creo que eso tenga que ver, responsable, juiciosa, son cosas
125. como muy estándar.
126. E1: Okay, ya entrando en tus relaciones amorosas, cuántas has tenido?
127. P4: Define estabilidad
128. E1: Para ti qué es estabilidad?
129. P4: Jum, no sé, el tiempo, o la persistencia que uno tenga, algo así.
130. E1: Okay, teniendo en cuenta eso, cuantas relaciones estables has tenido?

131. P4: Pues digamos que tres.
132. E1: Cómo definirías estas relaciones?
133. P4: Mmmm, pues es que no sabría, no puedo definir las tres con una sola
134. palabra
135. E1: No debes definir las tres relaciones en una palabra, es cada una de ellas.
136. P4: A okay, digamos, contaría cuatro, porque la primera fue como donde uno
137. aprende cómo es un noviazgo, pues fue cuando era demasiado chiquito,
138. entonces uno no sabía en donde se estaba metiendo, primero pues no fue como
139. mi primer amor sino como mi primera novia y aprendí a serlo, aprendí lo que
140. implicaba tener novia, ehm la segunda pues digamos que, como la definiría, es
141. una experiencia al noviazgo como más cercana pero ya implicando un poco más
142. de madurez mental, porque como te comentaba ahorita mi primera relación pues
143. fue cuando realmente yo era muy pequeño, tuve mi primera novia y sabía que
144. los novios se daban besos y bueno, y ya la segunda implicaba eso pero pues
145. también implicaba como una relación más personal, o sea el amor, ya todo
146. eso, y aprendí, pues esa relación si me dejó algo que es una enseñanza general
147. para toda mi vida y es nunca ir en contra de mí , de lo que yo soy, de lo que yo
148. creo, esa es como la definición de la segunda, y la tercera jum, la tercera es muy
149. difícil de definir.
150. E1: Por qué?
151. P4: No sé, o sea es como muy mala y muy buena al mismo tiempo, siempre lo
152. he definido como que es todo lo que quiero y todo lo que odio en una misma
153. persona, entonces es muy complicado llegar a... no se puede definir tan fácil
154. pero es una relación que pues digamos. es la mejor que he tenido en el sentido
155. de que gracias a eso soy la persona que soy ahora, gracias a eso tomé como
156. muchas decisiones trascendentales en mi forma de ser, entonces es la mejor
157. relación en ese sentido, la cuarta digamos que he sido yo después de lo que te
158. conté, de la relación tan trascendental que tuve, entonces fue como mi primera
159. experiencia de tratar de acercarme de nuevo a una persona siendo como soy
160. ahora, y saber cómo mis límites.
161. E1: Para qué te han sido útiles estas relaciones?
162. P4: Pues creo que eso te lo respondí en la pregunta anterior, ay pero se me
163. olvidó algo
164. E1: Aquí me puedes decir lo que se te olvidó
165. P4: Es que son como dos partes, pero no, en general yo creo que la utilidad que
166. ha tenido cada una ha sido distinto, pero yo creo que el apoyo, por lo menos las
167. últimas es el apoyo más o menos.
168. E1: Crees que viviste tu relación de forma diferente a como la vivió tu pareja?

169. P4: Yo creo que sí, si obvio, nadie vive las cosas igual empezando por ese
170. principio, eh, tengo que decirte una por una o una respuesta general?
171. E1: Como quieras
172. P4: Yo creo que sobre todo la última, la última fue muy diferente, por qué, porque
173. la última ya había pasado que yo había tenido como mucho tiempo solo, pues
174. “solo”, pero yo di un paso con esa relación como que no... que no había dado
175. antes, que no me había atrevido a dar antes y estaba dispuesto a llegar a como
176. tomármelo muy en serio, a decir bueno, tal vez esta persona vale la pena, eh,
177. tomémoslo muy en serio y tal vez ella no lo veía de esa forma, entonces esa fue
178. una diferencia radical, de las otras pues sí, lo que te digo, yo creo que nadie ve
179. las cosas igual pero en sí creo que podemos tener puntos de vista muy
180. parecidos, entonces no creo que sea radicalmente diferente.
181. E1: A veces cuando hay una relación amorosa hay momentos en los que vemos
182. que la relación no funciona, frente a esto cómo has podido superar dicha
183. situación?
184. P4: Cuando ambas partes ven que la relación no funciona?
185. E1: O cuando para ti no está funcionando la relación
186. P4: Sabes que yo tengo un problema?
187. E1: Cuál?
188. P4: Y es que a mí se me dificulta mucho irme así yo sepa que las cosas no
189. están funcionando y yo sepa que tengo malestar, y yo sepa que, si? que las
190. cosas no están sirviendo, aún así no me puedo ir, tengo como un problema para
191. soltar pero bueno, eso es otro tema. Eh, en ese sentido pues en las relaciones
192. también es, o sea es difícil, porque yo puedo desahogarme mil veces con mis
193. amigos de que no aguanto más pero igual no hago nada, o bueno, creo que
194. estoy haciendo algo pero no es lo suficiente para que las cosas cambien, eeh, a
195. ver, eso es cuando es por mi lado, cuando es por lado y lado realmente casi no
196. me ha pasado, eh, pero yo creo que se habla y uno termina llegando a pues a
197. una solución para que las cosas cambien y mejoren o cortar todo de una vez.
198. E1: Hace cuanto terminó tu última relación?
199. P4: Es una pregunta muy difícil jajaja, ammm, no sé, ni sé cuando empezó,
200. digamos que hace dos meses... tres meses.
201. E1: Y cuánto tiempo duró esa relación?
202. P4: Un año
203. E1: Cómo recuerdas esa relación?
204. P4: Es difícil porque esa persona con la que tuve la relación es eh, es la persona
205. con la que tuve la tercera relación.
206. E1: O sea volviste a retomar la relación

207. P4: Si, pues... habiendo sido una relación como tan caótica en el pasado pues al
208. principio yo pensé que iba a ser caótica de nuevo y no lo fue, fue como más en
209. este punto de la vida donde es un apoyo, entonces... cuál era la pregunta?
210. E1: Jajaja qué cómo recuerdas la relación?
211. P4: Jajajaja a ya
212. E1: Como un apoyo?
213. P4: Si o sea, fue algo chévere, porque ya es como con la madurez que implica y
214. están como los dos puntos de vista: el de hace mucho y el de ahorita, y fue
215. radicalmente diferente y fue radicalmente mejor, pero implicaba algo y es que ya
216. no está el mismo... como el mismo cariño pues porque hay historia, hay muchas
217. cosas, muchas cosas han pasado y además a uno siempre se le pierde el cariño
218. así fuerte después de un tiempo y ya la cuestión de seguir la relación es buscar
219. una forma de avivar la llama, algo por el estilo, pues mantenerse a pesar de que
220. ya no sea como antes.
221. E1; Okay, cuál fue el motivo para que terminaran?
222. P4: Que ya no dábamos mas, yo ya no daba más, o sea estaba muy aburrido
223. con toda la situación y... no, es que yo no podía más, o sea eso es mucho
224. poco, pero... si, así fue
225. E1: Consideras que esta ruptura te trajo alguna consecuencia?
226. P4: Pues sí, estar solo jaja, mentiras, ya, eh... pues en un principio me trajo pues
227. tranquilidad, o sea tranquilidad así, siempre le dije que es como en parte y parte,
228. que uno siente que se quita un peso de encima pues de estar en tanto problema,
229. de estar en tanta cosa pero siempre y cuando hay nostalgia, porque lo que te
230. decía, esa persona me acompañaba a todo lado, era como la persona que
231. siempre está ahí, entonces siempre da esa nostalgia. Esas son como las
232. consecuencias grandes, de resto... no estaba tan involucrado sentimentalmente
233. como para que me doliera a un punto insoportable.
234. E1: Okay, ya vamos a entrar a la última parte de la entrevista que es el foco de
235. resiliencia que ya es el último, resiliencia es entendida como la capacidad de una
236. persona para hacer las cosas bien a pesar de situaciones adversas que se le
237. presenten a lo largo de la vida, además de la capacidad de superar frustraciones
238. y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, listo? Teniendo en cuenta eso,
239. además de tus rupturas amorosas, has pasado por situaciones adversas en tu
240. vida?
241. P4: Si claro, como todos.
242. E1: Podrías decirme cuáles?
243. P4: Cómo cuáles? Pues no sé, digamos algunas relaciones de pareja como la
244. que te comentaba, eh... de problemas familiares fuertes, yo creo que es la mayor

245. dificultad de mi vida pero que pues uno la maneja hasta cierto punto hasta que la
246. supera, de resto cosas de la universidad, cosas por el estilo.

247. E1: Cómo has afrontado esas situaciones, digamos los problemas en tu familia?

248. P4: Eso ha sido una evolución porque fue algo que duró muchísimo tiempo, o
249. sea al principio yo creo que las afronté aprendiendo a valerme por mí mismo,
250. pasé... pues ahorita no tengo el recuerdo vívido, pero eh... fue una situación que
251. yo pasé desde muy chiquito a saber que no podía contar 100% con personas
252. con las que debería contar, entonces... en el proceso de crecimiento saber que
253. eso no estaba ahí disponible fui aprendiendo a valerme mucho por mí mismo y
254. que la única persona que importa para mí soy yo aunque suene feo, peero,
255. pero qué? peero... si, o sea esa fue la etapa principal, la del principio, ya...
256. ahora, aun sabiendo eso tengo un malestar terrible cada vez que hay un
257. problema por qué? pues porque son traumas que uno tiene de la niñez,
258. entonces lo, como que cuando se presentaba lo evitaba desahogándome, o sea
259. yo lo hablaba todo todo toodo hasta que ya me diera repudio el hecho de
260. pensarlo, ya no pudiera llorar más porque ya no le encontraba sentido y... esa
261. siempre fue mi manera de afrontarlo hasta que un día realmente ya como que
262. me enfrenté a una situación que no pude y tuve que hablarlo ya con la persona,
263. no desahogarme con cualquier otra persona porque pues siempre me
264. desahogaba con alguien más pero desahogarse con la persona implicada sirvió
265. muchísimo para ver puntos de vista de todo el mundo y a la vez cuando uno lo
266. habla uno se da cuenta de que no es tanto como lo pensaba.

267. E1: Okay, y estos mismo recursos los has utilizado para superar las rupturas
268. amorosas?

269. P4: Si.

270. E1: Me contabas que la última relación fue una relación pasada que retomaste,
271. si? Hubo alguna diferencia en cómo afrontaste la primera ruptura con esta chica
272. a cómo la afrontaste ahorita?

273. P4: Pues ahorita... si claro, mmm... ahorita la verdad, si te soy muy sincero no...
274. no me dió duro, o sea fue como bueno, se terminó, tal vez muy en parte porque
275. yo, pues yo lo hice y yo quería hacerlo, solo que... no había encontrado el
276. impulso, eh... pero antes fue caótico, fue caótico y no lo fue, sabes que en ese
277. momento recién terminó al momento, y a los meses siguientes, inmediatamente
278. siguientes pues fue como bueno, se terminó, porque también terminamos en un
279. punto en el que ya no dábamos mas, pero la tusa me vino a dar un tiempo
280. después, o sea fue como... no sé, cómo venir a recordar, ya ni recuerdo por qué
281. fue pero si me acuerdo que fue un tiempo después de.

282. E1: Y cómo hiciste para superarlo cuando te dió la tusa?

283. P4: Esa vez?
284. E1: Sí por qué me dices que ahorita no te dio tan duro.
285. P4: Yo siempre he superado todos mis problemas así, o sea dejando que... o
286. sea no reteniendo nada, dejo que lo que sea sea y ya, o sea en algún momento
287. va a dejar de ser pero la, siempre mi filosofía ha sido no, o sea, no evitar que sea
288. porque si evitas que sea la cosa queda ahí guardada y va a explotar en algún
289. momento pero cuando dejas todoo fluir y matarte todo lo que sea necesario
290. hasta que no sea necesario, o sea puede que eso dure mucho tiempo pero
291. ya cuando lo superas lo superas 100 % y así me ha funcionado toda la vida,
292. así lo he hecho y así como que siempre ha sido.
293. E1: En tu proceso de superar estas rupturas, has estado en compañía de alguien
294. o prefieres afrontarlo solo?
295. P4: Yo siempre busco compañía pero también en mí proceso llega al punto en
296. que la compañía... no le encuentras sentido a buscar compañía, por qué? porque
297. la compañía que yo siempre busco es para modo de desahogarme, entonces voy
298. donde un amigo y le digo marica, es que no sé qué bla bla bla, pero como te
299. decía antes a la vez que uno lo va hablando se va haciendo menos... o sea
300. menos fuerte de lo que uno lo piensa, entonces llega un punto en que uno le
301. está contando al amigo los problemas o algo así y ya no le encuentras sentido en
302. contarle los problemas al amigo, entonces es cómo... para qué me pongo con
303. tanta maricada por tan poquito, entonces en ese sentido yo busco la amistad
304. porque yo sé que en algún punto voy a... a dejar de ver las cosas así y cuando
305. uno empieza no a tomar la opinión de los demás, pues yo nunca la tomo pero
306. siempre, siempre dejo que la gente me hable, o sea, contarle mis problemas a la
307. gente y que la gente me diga qué opina de eso y ya en el momento en el que
308. digo no, si es esta persona pues... puede que tenga razón pero igual me vale
309. huevo, eh... en ese momento digo que estoy superando las cosas porque ya no
310. le doy la importancia que le daba antes.
311. E1: Crees que hay alguna situación en específico que te ayudó a superar la
312. ruptura?
313. P4: Cuál ruptura?
314. E1: La que fue más significativa para ti.
315. P4: Yo creo que la situación, pensándolo en la última, la situación incluso vino
316. antes de romper, por qué? porque ya la ruptura fue la salida final, entonces la
317. ruptura no fue tan grave por eso mismo, porque ya la ruptura era la única
318. solución, no fue algo malo sino algo bueno, pero si por ejemplo, te lo voy a poner
319. en el sentido de la última, penúltima, pues esa sí me dio un poquito más duro y
320. en esa la situación fue, pues no hubo una situación específica, o bueno, si lo

321. hubo ya que me pongo a pensar, que fue cuando esa persona ya me fastidió, o
322. sea yo... la dinámica pues de los dos fue tan enfermiza y tan horrible que ya la
323. persona llegó a aburrirme y a fastidiarme y hasta causarme náuseas y cuando yo
324. ya me aburrí ya pues superarlo fue cuestión de días, pero lo que te decía antes,
325. o sea yo lo viví, lo viví, lo viví hasta que me fastidié, hasta que me fastidié de esa
326. persona, pues... es un conglomerado de situaciones, no una situación
327. específica.
328. E1: Si en este momento pudieras cambiar algo de tu proceso de ruptura, qué
329. cambiarías?
330. P4: Nada.
331. E1: Nada? O sea si volvieras a pasar por una ruptura de una relación
332. significativa, lo volverías a hacer así?
333. P4: Si.
334. E1: Qué personas te acompañaron en el proceso?
335. P4: Mis amigos, o sea en general siempre han sido mis amigos más cercanos,
336. es que no son mis amigos más cercanos, son dos personas, una que siempre
337. me ha acompañado en momentos difíciles que es mi mejor amigo, que me ha
338. acompañado siempre en mis rupturas, en cualquier maricada que me pase en mi
339. pútrida existencia y mi mejor amiga que me ha acompañado también en muchos
340. de esos procesos porque... pues sí, en general son esas las dos personas que
341. más me han acompañado, hay otras personas que van y vienen, personas que
342. me han acompañado en unas pero no en otras, pero son personas como más
343. pasajeras, pero que tú me pongas a decir AAAAH personas así? ellas dos.
344. E1: Crees que fue beneficioso contar con esas dos personas?
345. P4: Si claro, pues es catarsis, ese es mi método de dejar de pensar tanto y
346. articular las cosas, y como te he venido diciendo, y darme cuenta de que todo lo
347. que estoy pensando no es... pues a la hora de decirlo me pasa que hasta me
348. puedo llegar a sentir ridículo, son el medio, mis amigos son el medio para darme
349. cuenta que yo no... que no debería estar sufriendo, o que sufrir no sirve para
350. nada, esa es la mayor utilidad que yo le veo el decirle a alguien, con mi familia
351. no lo he hecho, aunque mi familia me pregunta como oiga, qué pasó con tal
352. cosa? como que uno ve el apoyo ahí pero desahogarse hasta puntos lejanos no.
353. E1: Consideras que iniciar una nueva relación inmediatamente tienes tu ruptura
354. amorosa te ayudaría a superarla?
355. P4: Depende del tipo de relación.
356. E1: Por qué?
357. P4: Pues no sé, a veces uno entra en esa relación de un clavo saca a otro clavo.
358. E1: Exacto, estás de acuerdo con eso?

359. P4: Pues si y no porque pues yo no estoy de acuerdo o yo creo que uno como
360. persona no está preparado para meterse en una relación seria después de haber
361. terminado otra relación seria, o sea... no creo que sea adecuado, pero uno se
362. puede meter a una relación equis después de haber terminado otra.
363. E1: Y eso te ayuda a superar la ruptura?
364. P4: Pues no es que me ayude a superar la ruptura pero me ayuda a no pensar
365. tanto en eso, es como la forma de distraerse.
366. E1: crees que es diferente la manera en la que afrontas una ruptura amorosa en
367. esta etapa del ciclo vital en la que estás en comparación con otra etapa como la
368. adolescencia o la adultez?
369. P4: Totalmente. En cada etapa de la vida existen prioridades y mentalidades
370. distintas acerca de lo que se quiere en la vida, a corto, mediano y largo plazo, eso
371. cambia totalmente tanto la apreciación emocional que se le da al hecho de una
372. ruptura, como al abanico de estrategias de afrontamiento que se tienen. Si me
373. pongo como ejemplo, mi primera ruptura fue cuando yo era adolescente, ¿Como
374. iba a saber en ese entonces como afrontar una ruptura si nunca lo había hecho? Si
375. supiera las cosas que se hoy, podría decirle a mi yo adolescente muchas cosas
376. para que no sufriera, sin embargo eso me privaría del conocimiento, del
377. aprendizaje y de esos momentos que ayudaron enormemente en la construcción
378. base de mi capacidad de resiliencia hoy día. Asimismo, en esa etapa no había
379. forjado un sólido proyecto de vida con más vías que solo la amorosa en las que
380. enfocarme a modo de "compensación" por lo que romper con alguien parecía el
381. fin del mundo; Cosa que es muy distinta ahora en la adultez, sabiendo que si bien
382. una ruptura inevitablemente duele, no es el fin del mundo, pues en mi vida hay
383. muchas otras cosas que lograr.
384. E1: ¿Consideras que al definirte como hombre influyó en la forma en la que
385. afrontaste la ruptura?
386. P4: Es difícil responder esa pregunta sin saber en carne propia cual es la
387. diferencia de definirse como una cosa o la otra. Si partimos de los imaginarios
388. sociales, la forma en la que afrontan los problemas los hombres y las mujeres es
389. distinta, así que teniendo en cuenta esa afirmación, posiblemente el definirme
390. como hombre si afecto mis estrategias de afrontamiento en cuanto a la ruptura.
391. Sin embargo para mi prima mucho la personalidad, es decir soy como soy por X o
392. Y motivo y mantendré una esencia a través del tiempo y de los contextos en los
393. que me encuentre inmersos porque así me gusta ser. En ese sentido puede que el
394. haberme definido como hombre o mujer solo hubiera sido otra situación en mi
395. vida que igual hubiera dejado fluir mi personalidad tal como lo es hoy en día, o
396. muy probablemente el haber tomado esa decisión hubiera desencadenado

397. situaciones y percepciones sociales que obviamente no viví ni pensé y hubieran
398. forjado mi carácter de otra manera. Las posibilidades son muy variables.
399. E1: ¿Crees que la ruptura más significativa que tuviste cambió tus planes a
400. futuro?¿Por qué los cambió y cómo los cambió?
401. P4: Sí y no. Mis planes a futuro en este momento de la vida no, mis planes a
402. futuro en ese momento de la vida, más o menos. Antes añoraba casarme y tener 2
403. hijas, y en mi pensamiento adolescente de querer todo ya, soñaba que fuera con
404. esa persona. Después de todo lo que pasó, y de otras cosas que vinieron después,
405. mi mentalidad cambió totalmente en cuanto a eso, porque si bien en el fondo sigo
406. con una idea similar, ya no es ni de cerca una prioridad tan alta como lo era en ese
407. entonces. Incluso cambió mi vida en un corto plazo, pues luego de esa turbia
408. relación dure 3 casi 4 años sin querer entablar una relación seria con alguien. A
409. ella tengo muchas cosas que recriminarle, pero tengo aún más para agradecerle.
410. porque si bien hubieron fuertes daños, gracias a todas las situaciones que viví y a
411. lo que sufrí, soy lo que soy y como soy ahora, y eso no lo cambiaría por nada en
412. el mundo, porque ha sido en muy buena parte quien me ayudo (u obligó) a forjar
413. un carácter fuerte
414. E1: Ya para finalizar quería saber qué consejo o qué frase podrías darle a
415. alguien que esté pasando por un proceso de superación de una ruptura amorosa
416. que te haya funcionado a ti.
417. P4: Pues que lo bote todo, que no se acompleja, o sea va a sufrir, obviamente va
418. a sufrir y va a sufrir horriblemente, pues es verdad, la persona va a sufrir, le va
419. doler y puede que esté al borde de la muerte pero lo va a superar por qué? es
420. que si se niegan a sentir ese sufrimiento pues ese sufrimiento nunca se va a
421. terminar de sentir, entonces hay que sentir ese sentimiento completamente y
422. matarse y volverse una nada y lo que uno quiera hacer, lo que sienta que es
423. necesario para que en un momento ya no sea necesario hacerlo.
424. E1: Gracias por colaborarnos en la entrevista David, cómo lo habíamos hablado
425. antes de iniciar la entrevista nuestro trabajo de grado tiene tres momentos, la
426. prueba de resiliencia que te hicimos al inicio dónde sacaste un puntaje de 150, lo
427. que nos indica que tienes resiliencia no solo para superar una ruptura amorosa
428. sino cualquier situación difícil que puedas tener a lo largo de tu vida, la segunda
429. es la entrevista que acabamos de hacer y la tercera es un grupo focal el cuál va a
430. ser más o menos de una hora, entonces te estaré comunicando cuando va a ser. La
431. entrega de resultados lo haremos más o menos a mitad de año, para eso también te
432. estaré avisando, te agradezco de nuevo por colaborarnos con nuestro
433. trabajo.

Anexo 7

1. Entrevistadora 1: Antes de empezar la entrevista quiero que sepas que vamos a
2. tener cuatro focos que son la identidad de género. ciclo vital, ruptura amorosa y
3. procesos resilientes.
4. Participante 5: Vale
5. E1: Para empezar, una de las cosas que influyen en la definición que hace el ser
6. humano de sí mismo es el definirse como hombres y mujeres, pero quisiera saber
7. qué definición has logrado construir de ti mismo?
8. P5: Ush, estas pruebas como introspectivas no me gustan mucho, eh, pues qué,
9. como me veo yo, me veo como una persona que tiene muy claro para donde va, que
10. tiene muy claro lo que quiere hacer, que le gusta siempre como experimentar cosas
11. nuevas, eh, una persona que generalmente la rutina lo cansa, una persona en la que
12. confiar y me parece que si yo quiero mucho a una persona puedo ser muy buen
13. amigo, hijo, novio o lo que sea, pero también considero que si soy una persona
14. como que le tiene rabia a alguien como que también soy de demostrar, me parece
15. que soy una persona como muy sincera, como muy frentera por así decirlo.
16. E1: Una parte importante de la manera en la que nos definimos es la identidad de
17. género. te consideras hombre, mujer o una persona transgénero?
18. P5: Hombre
19. E1: Cómo llegaste a definirte como hombre?
20. P5: No sé jaja, por mi gusto hacia las mujeres, no sé.
21. E1: Qué crees que hace que una persona se defina como hombre o como mujer?
22. P5: Mmmm, me parece que más allá de la cuestión física, eh, no sé, generalmente
23. los hombres son como más rudos, no? cómo más bruscos, eh, digamos, no sé,
24. desde lo que yo he visto las mujeres que son así como más agresivas tienen como
25. un gusto hacia su mismo sexo.
26. E1: Okay, quisiera saber que prefieres tener amigas o amigos?
27. P5: Pues no tengo una preferencia por ninguno de los dos, pero podría decir que
28. tengo más amigos que amigas
29. E1: Piensas que esa preferencia deriva de que te identifiques como hombre?
30. P5: Mmmm no, yo pienso que la preferencia se da según la confianza o el feeling que
31. tengas con la persona, creo que va más allá del hecho de ser hombre o mujer.
32. E1: Crees que tus proyecciones a futuro parten de tu definición como hombre?
33. P5: No, creo que los proyectos que cada persona crea no va en la forma en la que
34. se define sino en los sueños o expectativas que tiene de la vida. Creo que así me
35. hubiera identificado como mujer o transgénero podría cumplir los planes que tengo
36. sin ningún problema y estos no hubieran cambiado tampoco, tal vez en el papel que
37. hubiera tenido no sé, a nivel familiar, ya que como hombre no podría dar vida como
38. lo hace una mujer, pero de resto creo que sería lo mismo.

39. E1: Vamos a entrar en la parte del ciclo vital, sabes qué es eso?
40. P5: No
41. E1: El ciclo vital son las etapas que atraviesa una persona a lo largo de su vida,
42. P5: Ah, naces, vives...
43. E1: No, en edad, los ciclos vitales están divididos en infancia, adolescencia,
44. juventud, adultez, vejez, en qué ciclo vital consideras que estás?
45. P5: Como cerrando la adolescencia entrando a la adultez.
46. E1: Y por qué consideras que estas en esa etapa?
47. P5: Porque considero que tengo una vida muy centrada ya pero no del todo, o sea
48. creo que todavía tengo cosas de adolescencia.
49. E1: Okay, hay teorías que dicen que a esta edad entre los 18 y 24 años se debe
50. conseguir una pareja estable, tú crees que esto es así?
51. P5: En un tiempo lo pensaba, en este momento no estoy tan seguro.
52. E1: Qué te hizo cambiar de opinión?
53. P5: No sé, yo hace unos años me veía a los 25 años teniendo mi primer hijo y
54. ahorita tengo 23 años y no sé, no me veo en este momento como teniendo una vida
55. estable ya viviendo con una pareja, ya viviendo con alguien, no sé por qué, tal vez...
56. no sé, el círculo social, tal vez las vainas que he vivido o algo así.
57. E1: Cuál crees que es la importancia de tener relaciones amorosas a tu edad?
58. P5: Principalmente que tu aprendes a no cometer los mismos errores con las
59. personas que vengan en tu futuro, principalmente eso, conoces personas muy
60. valiosas, personas que tal vez no están como destinadas a estar contigo pues el
61. resto de la vida, pero personas que te dejan una enseñanza muy grande y que te
62. dejan tanto como cosas muy positivas como aprendizajes muy grandes de las cosas
63. negativas que vivas con ellas.
64. E1: A qué edad crees que se puede tener una relación estable?
65. P5: Mmm no, yo no creo que haya edad, yo creo que depende más de la persona,
66. yo creo que si conoces a una persona con la que te sientas totalmente pleno y eso la
67. conoces a los 18 años vas a tener una relación estable, si la conoces a los 23 a los
68. 23, si la conoces a los 40 a los 40.
69. E1: Con lo de las relaciones amorosas, qué crees que es lo particular o lo que
70. diferencie que tú quieras a una chica para una relación amorosa o para una relación
71. solamente de amistad?
72. P5: Yo creo que es netamente la forma de ser de la persona, yo creo que eso tu lo
73. diferencias conforme a tus intereses, tus gustos, y que esos gustos e intereses los
74. veas plasmados en alguien más.
75. E1: Okay, ya entrando en tus relaciones amorosas, cuántas has tenido?
76. P5: Amorosas... amorosas amorosas tres.

77. E1: Y consideras que fueron relaciones estables?
78. P5: Dos han sido estables y una no.
79. E1: Para ti qué es una relación estable? Cómo diferencias que fue estable o no?
80. P5: Estable porque pues primero por el hecho tal de formalizar, si? y de ahí para
81. delante que tú te sientas cómodo con esa persona, que no sientas la necesidad de
82. buscar a alguien más que te imagines cosas a futuro con esa persona y que
83. generalmente en toda relación hay problemas, en toda relación hay diferencias pero
84. sí una relación es estable considero que va a ser mucho más el tiempo en el que tu
85. estés bien con esa persona a cuando tú estés peleando o discutiendo por algo.
86. E1: Para qué te han sido útiles estas relaciones?
87. P5: Mmmm, yo creo que principalmente me han servido para crecer como persona,
88. para darme cuenta de las cosas buenas que puedo tener, eh, y creo que también me
89. han servido para darme cuenta de lo que no quiero en mi vida, de las cosas que no
90. quiero repetir, de las cosas que es mejor estar alejado.
91. E1: Y bueno, cómo definirías estas relaciones?
92. P5: Eeh, mi primera relación la definiría como no sé, como un comienzo en mi etapa
93. amorosa de la que no me arrepiento porque fue una muy buena mujer, eh, creo que
94. la segunda la definiría definitivamente como tormentosa y la tercera en
95. incertidumbre.
96. E1: Crees que viviste tu relación de forma diferente a como la vivió tu pareja?
97. P5: Si puede ser
98. E1: En qué crees que se diferencia?
99. P5: Principalmente en los intereses que pudiéramos tener, por ejemplo creo que por
100. dar un ejemplo mientras yo estaba pensando que mi relación iba supremamente
101. bien la otra persona como que no lo vía así, como que ni siquiera veía que había
102. una relación por así decirlo.
103. E1: A veces cuando hay una relación amorosa hay momentos en los que vemos
104. que la relación no funciona, frente a esto cómo has podido superar dicha
105. situación?
106. P5: Cuando creo que no funciona?
107. E1. Si
108. P5: Hablándolo, eh... yo soy muy dado al diálogo, pero si definitivamente no
109. funciona pues yo considero que lo mejor es alejarse.
110. E1: Tienes una relación actualmente, cierto?
111. P5: Si
112. E1: Si digamos se llegara a presentar eso o una ruptura, crees que eres lo
113. suficientemente fuerte para superarla?
114. P5: Si

115. E1: Hace cuanto terminó tu última relación?
116. P5: Como hace... año y medio.
117. E1: Y cuánto tiempo duró esa relación?
118. P5: Esa relación duró más o menos dos años larguitos... casi tres.
119. E1: Cómo la recuerdas?
120. P5: La recuerdo como una de las mejores relaciones que he tenido porque creo
121. que ha sido una de las personas por la que más he sentido cosas pero a la vez
122. creo que ha sido la relación más caótica que he tenido, eh... entonces
123. principalmente la recuerdo como lo que te he dicho, como algo que fue muy
124. bonito en su momento pero que definitivamente me dijo a mi mismo lo que no
125. quiero repetir nunca en mi vida.
126. E1: Y cuál fue el motivo de la ruptura?
127. P5: Ush, el motivo es que nunca fue una relación formal porque... porque yo salí
128. un tiempo con esa mujer y ella decidió estar con alguien más.
129. E1: Estando contigo?
130. P5: Estando conmigo, y cuando estaba con esa persona seguía estando
131. conmigo, entonces nunca, si? o sea ya fue algo demasiado tóxico, ya fue algo
132. que me trajo como muchas cosas malas, y como muchas tristezas, entonces ya
133. llega un momento en el que tú te das un alto, que ya te ves pues como muy mal.
134. E1: Y cómo manejaste todo eso? Lo hablaste con ella?
135. P5: Cómo manejé qué?
136. E1: Eso, cuando supiste que tenía otro chico mientras estaba saliendo contigo.
137. P5: Eh, pues al principio lo maneje hablando con ella, ehe, algo así como lo que
138. se ve en las novelas que es como déjalo a él para estar conmigo, pero pues
139. luego entendí que de eso no se trata la vida, de eso no se trata las relaciones, si
140. una persona quiere estar contigo está contigo sin que tú se lo pidas, eh,
141. entonces en un momento lo manejé así, en un momento lo manejé intentando
142. convencerla a ella y pues ya luego vino como una etapa como de depresión que
143. creo que no la manejé de la mejor manera, eh, y finalmente creo que ya como
144. una aceptación.
145. E1: Consideras que la separación que tuviste con esta chica trajo alguna
146. consecuencia para ti?
147. P5: Si, si si si, creo que no sé, consecuencia creo que buena y mala, porque, la
148. mala fue primero la forma de enfrentar las vainas, eso me trajo consecuencias a
149. nivel sobretodo familiar, eh, y la buena pues no sé, creo que me enseñó que por
150. más que tú quieres estar con alguien si definitivamente no están hechos para
151. estar juntos o se están haciendo daño, aunque te duela te tienes que alejar y el
152. tiempo pues, te da la razón.

153. E1: Ya vamos a pasar al foco de resiliencia que ya es el último, resiliencia es
154. entendida como la capacidad de una persona para hacer las cosas bien a pesar
155. de situaciones adversas que se le presenten a lo largo de la vida, además de la
156. capacidad de superar frustraciones y salir de ellas fortalecido o incluso
157. transformado, listo? Teniendo en cuenta eso, además de tus rupturas amorosas,
158. has pasado por situaciones adversas en tu vida?
159. P5 Si, por un par.
160. E1: Okay, y cómo las has afrontado?
161. P5: No sé, creo que al principio me ha invadido un sentimiento como de tristeza
162. pero pues a nadie le gusta estar triste, entonces pues nada, mentalizándome,
163. enfocándome en lo que quiero, en salir adelante y así he salido.
164. E1: Bueno, qué herramientas has utilizado para salir de esas situaciones?
165. P5: Herramientas creo que no he utilizado las mejores
166. E1: Pero cuáles son? No importa si no fueron las mejores.
167. P5: No sé, comencemos por las buenas mejor, creo que por así decirlo una
168. herramienta que ha sido fundamental para mi han sido mis amigos, personas en
169. las cuales yo sé que me puedo apoyar y que puedo confiar en ellas y que nunca
170. me han dejado solo, eh..., y en algún momento como que la herramienta fue
171. cómo matar las penas con vainas que a uno lo dañan, entonces en algún
172. momento tomé mucho, en algún momento consumí muchas drogas, eh... pero
173. pues nada, o sea creo que las cosas buenas siempre prevalecen sobre las
174. malas.
175. E1: Okay, de dónde crees que vienen esos recursos que tu utilizaste?
176. P5: Me parece que son principalmente también como pues no sé si malas
177. personas pero principalmente, pues sí, como de malos consejos, como de malas
178. decisiones, eh... tú te das cuenta que, qué pues no es la forma ideal de afrontar
179. las cosas y si, principalmente han salido de personas que son muy amigas más
180. aún hoy en día, pero pues con las que ya sencillamente ya no comparto su
181. manera como de ver el mundo y de actuar frente a las cosas que se presentan.
182. E1: Estas mismas herramientas que utilizaste para superar circunstancias que
183. han sido difíciles para tu vida las utilizaste también para superar la ruptura
184. amorosa o utilizaste alguna otra?
185. P5: No, de hecho las herramientas las he utilizado principalmente para superar
186. las rupturas amorosas, creo que ese es el factor que más he enfrentado de esa
187. manera
188. E1: Okay, cuéntame cómo viviste esa ruptura?
189. P5: La última?
190. E1: Pues la que ha sido como más significativa para ti

191. P5: Okay, no si, la última, pues no sé, yo considero que fue la más dura que
192. seguramente voy a tener en toda mi vida, eh, porque era una persona por la cual
193. yo estaba muy enamorado, y pues ya cuando yo me di cuenta que las cosas no
194. iban a ser, es lo que te digo, la afronté... me deprimí mucho, mucho mucho, duré
195. mucho tiempo triste, duré mucho tiempo deprimido, eh... duré mucho tiempo
196. como con malas compañías, finalmente hubo un momento como en el que uno
197. afronta esa situación y decides encontrarte con esa persona, sabes que te va a
198. doler verla, sabes qué probablemente vas a sentir algo pero es como algo que tu
199. necesitas para la vida y... pues nada, lo hablé con esa persona, dejamos las
200. cosas claras, eh nos dijimos lo que nos teníamos que decir y desde ese
201. momento considero que ha sido más tranquilo, creo que de cierta manera hemos
202. encontrado una paz, de hecho hoy en día con esa persona me sigo hablando y
203. ya es muy normal, y ya es, no puedo decir que somos amigos pero si llevamos
204. una relación pues en paz.

205. E1: Consideras que esa situación en específico, la que me comentas, que te
206. volviste a encontrar con la chica, fue la que te ayudó a cerrar ese ciclo?

207. P5: Probablemente fue la que más me ayudó, sí, creo que fue algo necesario

208. E1: Y qué otras situaciones crees que te ayudaron?

209. P5: No sé, primero creo que la que más me ayudó creo que fue como el verme a
210. mí mismo en el momento en le que estaba, en el punto en el que estaba y como
211. darme cuenta que no era lo que quería para mi vida y... y pues segundo creo
212. que me ayudó mucho, yo no soy una persona egoísta y creo que me ayudó
213. mucho como en algún momento entender y ver a esa persona feliz y pues
214. entender que, qué pues sencillamente no estábamos hechos para estar juntos y
215. pues que la felicidad de la otra persona también cuenta y también es importante,
216. entonces cuando ya lo pude entender, cuando vi a esa persona muy feliz pues
217. de cierta manera también fue como un sentimiento de paz.

218. E1: Si en este momento pudieras cambiar algo de tu proceso de separación, que
219. sería?

220. P5: Definitivamente la forma de afrontarlo.

221. E1: Cómo lo harías?

222. P5: Creo que desde el comienzo hubiera hablado con esa persona, creo que
223. desde el comienzo le hubiera dicho lo que pensaba, le hubiera dicho lo que tenía
224. guardado por decirle, hubiera dejado que ella me hubiera dicho lo que quisiera y
225. creo que me hubiera alejado de esa persona un tiempo, creo que me hubiera
226. dado un tiempo para mí, para lograr muchas cosas que tengo pendientes, eh... y
227. de pronto en algún momento ya encontrarme con esa persona nuevamente y
228. pues tener una relación amistosa estable,

229. E1: Qué personas te acompañaron en este proceso?
230. P5: Eh... mis amigos, mis amigos.
231. E1: Crees que es beneficioso contar con una persona que te apoye en ese
232. proceso o es mejor hacerlo solo?
233. P5: Me parece que depende mucho de tu forma de ser, eh... siempre va a ser
234. bueno como tener algo de compañía pero a veces las compañías no son las
235. mejores, eh... y si digamos tu eres una persona tranquila que pues por más de
236. estar triste como que no llegas al punto tal como de depresión, pues me parece
237. que afrontarlo solo también está bien. Ya depende mucho de ti mismo y de tu
238. forma de pensar y de actuar.
239. E1: Okay, consideras que iniciar una nueva relación inmediatamente tienes tu
240. ruptura amorosa te ayudaría a superarla?
241. P5: No, yo... considero que eso es lo peor que uno puede hacer, me parece que
242. uno tiene que darse su espacio como para procesar, como para sanar porque si
243. no te lo das muy probablemente vas a terminar haciéndole daño a la otra
244. persona.
245. E1: crees que es diferente la manera en la que afrontas una ruptura amorosa en
246. esta etapa del ciclo vital en la que estás en comparación con otra etapa como la
247. adolescencia o la adultez?
248. P5: Sí, son totalmente diferentes, creo que es una cuestión netamente de madurez
249. y de aprender del pasado, en el pasado cometí muchos errores, cerrándome a
250. querer estar con una persona por encima de cualquier circunstancia. Hoy en día
251. creo que se trata más de aprovechar los momentos que se tienen con alguien y
252. aprender que si no se puede
253. estar con esa persona es porque, en lo que sea que se crea, Dios o destino, las
254. personas no están para estar juntos
255. E1: ¿Consideras que al definirte como hombre influyó en la forma en la que
256. afrontaste la ruptura?
257. P5: No necesariamente, creo que es una cuestión que va en la personalidad,
258. no en el sexo de las personas.
259. E1: ¿Crees que la ruptura más significativa que tuviste cambió tus planes a
260. futuro? ¿Por qué los cambió y cómo los cambió?
261. P5: Lastimosamente sí, los cambió porque yo me veía proyectado como en
262. todo sentido con esa persona, compartía absolutamente todo con ella y los
263. cambió en el sentido de tener postergado mis planes académicos ya que por
264. las decisiones que tomé, estos se vieron afectados.
265. E1: Ya para finalizar quería saber qué consejo o qué frase podrías darle a alguien
266. que esté pasando por un proceso de superación de una ruptura amorosa que te

267. haya funcionado a ti.
268. P5: Mmmm no sé, tal vez que nadie vale más que tú mismo o algo así.
269. E1: Gracias por colaborarnos en la entrevista Nicolás, cómo lo habíamos
270. hablado antes de iniciar la entrevista nuestro trabajo de grado tiene tres
271. momentos, la prueba de resiliencia que te hicimos al inicio dónde sacaste un
272. puntaje de 123, lo que nos indica que tienes resiliencia no solo para superar una
273. ruptura amorosa sino cualquier situación difícil que puedas tener a lo largo de tu
274. vida, la segunda es la entrevista que acabamos de hacer y la tercera es un grupo
275. focal el cuál va a ser más o menos de una hora, entonces te estaré comunicando
276. cuando va a ser. La entrega de resultados lo haremos más o menos a mitad de
277. año, para eso también te estaré avisando, te agradezco de nuevo por
278. colaborarnos con nuestro trabajo.
279. P5: Claro que sí, con gusto.

Anexo 8

1. Entrevistadora 2: Alejandra te damos las gracias por aceptar estar aquí el día de hoy.
2. Como ya viste en la prueba, la idea era que tuvieras un puntaje mayor a 25, para
3. poder continuar a la siguiente fase de la investigación, tuviste un puntaje de 127, lo
4. que significa que tienes un alto grado de resiliencia.
5. Participante 6: Ok.
6. E2: Bueno me gustaría que me dijeras tu nombre completo y cuántos
7. años tienes.
8. P6: Muy bien, mi nombre es María Alejandra Murcia Bermúdez y tengo
9. 23 años.
10. E2: Perfecto. Es importante que tengas en cuenta que durante el
11. transcurso de este espacio vamos a tener cuatro focos importantes, el primero es la
12. identidad de género, luego hablaremos de las etapas de ciclo vital, después de las
13. rupturas amorosas para finalmente hablar de resiliencia.
14. P6: Ok.

15. E2: Una de las cosas por las cuales nos identificamos los seres humanos,
16. es por el tránsito que hemos tenido durante nuestras vidas, me gustaría saber ¿cuál
17. es la construcción que has hecho sobre ti? ¿Cómo te defines tú como hombre, como
18. mujer?
19. P6: No yo me considero mujer.
20. E2: ¿Cómo llegaste a definirte como mujer?
21. P6: Primero por mis órganos vitales, segundo pues porque me siento
22. mujer la verdad yo soy muy femenina, como me visto, como hablo, todo yo me
23. siento mujer cien por ciento
24. E2: Me gustaría saber si tú crees que ser hombre es diferente a ser
25. mujer.
26. P6: Si yo creo, digamos en mi caso no sería tan femenina. Cambiaría mi
27. manera de vestir, tal vez de pensar.
28. ¿Crees que tus proyecciones a futuro parten de tu definición como hombre o mujer?
29. no se tal vez, tal vez porque pues no se pienso que mm claro como hombres y
30. mujeres debemos tener similitud en las proyecciones que tenemos a futuro pero no
31. creo que haya una distinción en eso, creo que en tener hijos y eso pero en este
32. momento también hay hombres que quieren cosas así.
33. ¿Prefieres tener amigas o amigos? Piensas que esa preferencia deriva de que te
34. identifiques como hombre o mujer?
35. la verdad los dos, no prefiero ni tener amigos o amigas sino los dos yo tengo amigas
36. y amigos, y pues la verdad no pienso eso yo pienso que a mi parecer eso no me hace
37. identificarme como hombre o como mujer pienso que tanto mis amigos y mis
38. amigas son muy importantes en mi vida
39. E2: Ok, hablando de las distintas etapas del ciclo vital, desde psicología
40. tenemos cuatro categorías que atraviesan la vida del ser humano que son la niñez, la
41. juventud, adultez y vejez. ¿En qué etapa de estas piensas que estas?
42. P6: En la adultez, porque niña ya no me considero porque la vida me va

43. dando más responsabilidades y siento que ahorita tengo demasiadas, de pronto no
44. muchas pero si el hecho de no sé ya por mi edad, estar a punto de graduarme, todo
45. eso me da a entender que ya no soy una niña
46. E2: Revisando literatura nosotras encontramos que algunos autores
47. concuerdan en que en esta etapa del ciclo vital se deben consolidar las relaciones de
48. pareja, ¿qué piensas de eso, estás de acuerdo?
49. P6: La sociedad sí le exige a uno mucho eso, pero pienso que en la
50. actualidad eso como que ha ido cambiando mucho siento que ya ahorita los jóvenes
51. y nosotros pensamos como que es más importante no se graduarnos, buscar algo
52. más allá que tener una pareja, adquirir nuestras cosas o pues para mí. Siento que, si
53. es importante en algún momento porque pues hace falta, pero no es algo
54. fundamental
55. E2: ¿Cuál crees que es la importancia de tener pareja en esta etapa en la
56. que te encuentras?
57. P6: Pues yo creo que la compañía, el apoyo que le puede brindar una
58. pareja a uno, más que todo eso.
59. E2: En cuanto a las relaciones de pareja que tú has tenido ¿qué cosas
60. particulares te han ocurrido?
61. P6: Pues yo me considero que soy como muy maternal, pues es que casi
62. todas las mujeres somos así, soy atenta soy muy atenta y si he visto que muchas
63. mujeres no son así, yo soy muy atenta hasta con mis amigas, con todas las personas
64. soy muy atenta. Pienso que es algo que me caracteriza mucho

65. E2: ¿Cuántas relaciones estables has tendido?

66. P6: Dos

67. E2: Si pudieras definir esas relaciones con una palabra ¿Cuál sería?

68. P6: Pues la primera, con él duré ocho años y yo diría que fue una relación

69. de crecimiento, como de aprender muchas cosas, si de crecer juntos de aprender

70. muchas cosas, porque pues yo era muy niña y hasta hace poco termine con él. Y la

71. otra pienso que fue como más madura, más de adultos, de vivir cosas de adultos,

72. como con más seriedad.

73. E2: ¿Para qué crees que te han sido útiles esas relaciones?

74. P6: Para muchas cosas, primero para aprender que valgo yo como persona

75. y así mismo exigirle a la persona que está conmigo que vea eso, aprender a

76. conocerme, aprender a ser fuerte, aprender a conocer las mañas de los hombres

77. muchas cosas. Siento que las relaciones a uno le dejan muchas experiencias y si son

78. malas aún más experiencias le dejan a uno porque yo ayudan a crecer

79. personalmente.

80. E2: ¿Crees que has vivido esas relaciones diferentes a cómo las vivió tu

81. pareja?

82. P6: Yo digo que tal vez la última para mí fue como más un apoyo por

83. muchas cosas que me pasaron, para él fue un apoyo, pero no creo que él me viera de

84. esa manera a mí.

85. E2: En esos momentos finales que me cuentas, donde ya la situación no

86. da para más y la relación se va a acabar, ¿qué herramientas has utilizado para

87. superar la ruptura? ¿Te crees fuerte?
88. P6: La verdad soy muy débil porque siento que me apoyó mucho en otras
89. personas y soy una mujer que entrega mucho, y que soy muy seria en esas cosas
90. entonces si me cuesta mucho desprenderme, o sea despegarme si me cuesta mucho
91. lo he logrado, claro, pero si es un proceso duro, pues no tampoco que durar mil
92. años, tres años sin poder salir de esa tusa, pero si me cuesta.
93. E2: ¿Recuerdas hace cuánto tiempo terminó tu última relación?
94. P6: Fue hace como dos años
95. E2: ¿Cuánto tiempo duró esa relación?
96. P6: Un años y cinco meses
97. E2: ¿Cómo recuerdas esa relación?
98. P6: Por lo buena, o sea no perfecta, pero si por las cosas vividas, cosas
99. muy lindas.
100. E2: ¿Por qué se termina esa la relación?
101. P6: Yo creo que fueron muchas cosas, primero mi papá falleció y yo
102. siento que le recargue a él muchos problemas y segundo porque él era muy
103. mentiroso y ya me estaba diciendo muchas mentiras y estaba saliendo con más
104. mujeres, pero si siento que fueron esos dos puntos.
105. E2: ¿Consideras que esa ruptura trajo alguna consecuencia para ti?
106. P6: Si claro, eso me volvió a ser más desconfiada de los hombres, a no
107. confiar tanto en lo que me dicen, a ser más fuerte o sea que ahorita me venga un
108. hombre a pintar pajaritos no soy como tan débil como era antes, ahorita soy

109. como más pienso todo lo que me decía él y digo no.

110. E2: Desde la psicología se entiende la resiliencia como la capacidad que

111. tiene el ser humano para enfrentarse a una situación adversa y no solo superarla,

112. sino lograr salir fortalecido de ella. ¿En tu vida has afrontado momentos

113. complicados donde hayas hecho uso de la resiliencia?

114. P6: Claro, la muerte de mi papá.

115. E2: ¿Cómo superaste esa situación?

116. P6: Pues siento que aun la afronto todos los días y aún me toca,

117. porque pues es duro. ¿Cómo ha he afrontado? Pues el simple hecho de tener a

118. mi mamá viva y a mis hermanos, demostrarle a mi papá que tengo que seguir,

119. pero aún me toca yo siento que no es algo que yo te pueda hablar a ti libremente,

120. porque a un me toca, pero si he sido muy fuerte y he logrado salir de eso y no

121. me he quedado ahí llore y llore, he logrado ser fuerte, pero si tengo mis días.

122. E2: ¿Qué herramientas utilizas para enfrentarte a esas situaciones

123. difíciles?

124. P6: Yo pienso que para afrontar esas cosas el primer paso es

125. aceptarlas, aceptar que ya no puedo cambiar eso que paso ya no lo puedo

126. cambiar y tengo es que luchar por alcanzar todos los sueños que tengo, por

127. ayudar a mi familia, o sea automotivarme decir pasó tal cosa eso te tiene que

128. enseñar a ti a ser más fuerte y tú vas a salir adelante, vas a ser grande, siento que

129. es eso lo que me ha ayudado. Y mi familia es el mayor recurso que tengo,

130. porque cuando siento que no puedo más están ellos, o sea lo que es mi mamá y

131. mis hermanos, mis abuelitos ellos son los que me dan como ese ánimo de decir,
132. dale Aleja, tú puedes, siento que es el mayor recurso que utilizo cuando estoy
133. muy mal

134. E2: ¿De dónde crees que viene que tu utilices a tu familia como una
135. herramienta ante las situaciones difíciles?

136. P6: De mis papás, porque yo desde chiquita crecí en una familia así,
137. en una familia de amor, que se apoya uno con el otro, en una familia muy unida,
138. demasiado unida. Toda la vida he tenido ese pensamiento que la familia es lo
139. primero

140. E2: ¿De quién has aprendido a superar esas situaciones difíciles?

141. P6: De mi papá, siento que toda la vida de él me enseñó a ser muy
142. fuerte y cuando yo lo vi que él estaba muriendo, verlo como él era tan fuerte
143. como él a pesar de que sabía que estaba muy mal, él mismo nos daba fuerza
144. sacaba la fuerza, esa fuerza que yo no tenía, entonces eso me enseñó a ser muy
145. fuerte.

146. E2: ¿Y tú consideras que utilizas esas mismas herramientas a la hora
147. de enfrentarte ante una ruptura?

148. P6: Yo siento que la muerte de mi papá, eso fue lo que me ayudó a
149. superar lo de mi ruptura de hace dos años porque fue cerquita, murió mi papá y
150. como al mes termine con él. Yo me decía juepucha se me fue al amor de mi vida
151. que era mi papá, era mi héroe era un amor sincero, no me voy a morir por un
152. man, y siento que eso ha sido por mi papá y segundo por todas las metas que

153. tengo, todos los sueños que tengo
154. E2: Si en este momento pudieras cambiar algo de esas rupturas ¿Qué
155. cambiarías?
156. P6: Tal vez si pero de parte de él, que hubiera sido más claro, que me
157. hubiera dicho las cosas sin pelos en la lengua, que me hubiera dicho porque se
158. acabaron las cosas y no me hubiera dejado a la deriva sin saber que paso, eso
159. sería lo único.
160. E2: Cuándo tú te enfrentaste al proceso de ruptura ¿qué personas te
161. acompañaron?
162. P6: Mi familia, mis amigas, ellos.
163. E2: ¿Quién crees que fue tu apoyo más importante?
164. P6: Mi mamá.
165. E2: ¿Crees que fue importante contar con estas personas durante
166. estos momentos de tu vida?
167. P6: Ella de acuerdo con la experiencia me habla, de acuerdo a lo que
168. ha vivido y ella siempre hizo ese papel como de cuidarme de ayudarme, de no
169. dejarme sentir mal, ella siempre se las ingeniaba para que yo estuviera bien,
170. para que no pensara en eso, que yo estuviera contenta, eso fue mi mejor apoyo.
171. E2: Para ir finalizando me gustaría saber si tu ¿consideras que
172. iniciar una nueva relación ayuda a superar la pérdida de la relación pasada?
173. P6: Muchas veces no, obviamente uno puede aprender cosas nuevas,
174. pero igualmente nunca va a ayudar a sanar lo que otra persona hizo, nunca.

175. Siento que uno siempre tiene primero que sanar esa herida y en ese momento si
176. buscar otra persona, porque entonces voy a comenzar a comparar, a lastimar a la
177. otra persona y pues no es lo ideal, entonces pienso que no que superar una
178. ruptura con otra relación no es lo mejor.
179. E2: ¿Crees que es diferente la manera en la que enfrentas una ruptura amorosa en
180. esta etapa de la vida en comparación con otra etapa, como en la adolescencia y
181. en la adultez? ¿Por qué? ¿Cómo la enfrentarías en estas dos etapas?
182. P6: si la verdad sí creo que si es así porque pues en la adolescencia primero que
183. todo uno vive el primer amor y uno es muy inexperto en esas cuestiones del
184. amor entonces uno no tiene muchas herramientas para afrontar pues una ruptura
185. amorosa, pienso que con el paso del tiempo uno va adquiriendo como más
186. conocimiento y más experiencia en esas cosas y ya afronta cada vez mejor una
187. ruptura amorosa, obviamente siempre va a doler sea cuando somos adolescentes
188. o cuando somos adultos pero ya uno lo afronta de una manera distinta.
189. E2: ¿Consideras que al definirte como mujer influyó en la forma en la que
190. afrontaste la ruptura?
191. P6: pienso que tanto hombres como mujeres cada uno tiene como sus
192. herramientas para afrontar una ruptura amorosa claro que pues de acuerdo a la
193. personalidad de cada persona la afronta de manera distinta.
194. E2: ¿Crees que la ruptura más significativa que tuviste cambió tus planes a
195. futuro? ¿Por qué los cambió y cómo los cambió?
196. P6: pues sí porque pienso que si cambia el futuro porque uno se imagina
197. muchas cosas con esa persona uno se imagina planes más allá y pues cuando se
198. acaba una relación pues obviamente pues uno todos esos planes ya no se pueden
199. seguir ya quedan ahí en sueños.
200. E2: Para terminar, me gustaría que pensaras en alguna frase que te
201. ayudo a ti al momento de superar una ruptura, como consejo para alguien que
202. esté pasando por ese proceso en este momento.
203. P6: Lo que le digo a mis amigas, yo tuve que vivir cosas muy fuertes
204. que tal vez pocas personas a mi edad han vivido y yo siempre les digo que es
205. duro, que terminar una relación es terrible pero pienso que uno tiene que
206. enfocarse en porque las cosas acabaron, porque la vida no lo quiso a uno con esa
207. persona y pensar más allá, como que beneficios trae no tener a esa persona en

208. mi vida y que me tiene preparado la vida para mí, siempre mirar las cosas a
209. buenas del porqué pasan las cosas.

Anexo 9

1. Entrevistadora 3: Es importante que sepas que vamos a tener unos grandes focos a
2. lo largo de esta entrevista los cuales son identidad de género, ciclo vital enmarcado
3. dentro del ciclo vital de la juventud, ruptura de pareja y por ultimo procesos
4. resilientes.
5. Una de las cosas por las cuales los seres humanos nos identificamos es que nos
6. definimos como hombre y mujeres que han transitado en su género, ¿cuál es la
7. definición que tú particularmente has logrado construir de ti misma?
8. P7: De mi misma, como una persona rígida pero tengo como o sea todo en la vida
9. hay altibajos, muchas veces soy rígida pero frente a los demás pero internamente
10. soy muy frágil, muy frágil. Las cosas que ocurren a mi alrededor me afectan mucho
11. o claramente como se dice coloquialmente de dientes para afuera soy muy dura pero
12. de dientes para adentro no, me afecta mucho lo que pasa a mi alrededor por ejemplo
13. con mi familia con mis amigos conmigo misma.
14. E3: Tú te consideras un hombre, una mujer o una persona transgénero
15. P7: No, una mujer
16. E3: Cómo llegaste a definirte como mujer?
17. P7: Porque simplemente tengo clara la como mi identidad, no digámoslo así como
18. que me visto, pienso, hablo y también pues mi orientación y todo va referente como
19. a los hombres pero yo como tal lo que decía antes pienso y a veces digamos me

20. visto como una mujer, me gustan cosas de chicas.
21. E3: Tú que crees que te hace ser distinta de ser mujer a ser hombre?
22. P7: De pronto la misma delicadeza que me lleva no el hecho de por mucho a veces
23. o sea tiendo a ser brusca en lo que digo y en como actuó pero no es porque yo
24. quiera ser así sino porque muchas veces el contexto me lo da pero yo siempre trato
25. de sacar la parte delicada femenina que tengo adentro aunque a veces como tengo
26. tantos amigos es muy complicado pero ellos me ayudan en la construcción de la
27. parte femenina porque siempre me recalcan mucho la parte del cuidado, la parte de
28. la protección que ellos lo hacen sí, o sea es como no ten cuidado, cuídate tu salud
29. vamos a una fiesta entonces es cómo vete muy arreglada me ayudan a veces a
30. escoger hasta el vestido , muchas cosas así, yo trato de siempre que salgo con mis
31. amigos como soy la única mujer ir muy arreglada y también ir en vestido.
32. E3: Ana María tu prefieres tener amigos o amigas?
33. P7: En mi consideración yo prefiero tener amigos, tengo muchísimas amigas pero
34. me la llevo mejor y me relaciono más con los hombres, pienso que mis amistades
35. verdaderas se han construido por medio de los hombres.
36. E3: Piensas que esa preferencia deriva de que te identifiques como mujer?
37. P7: Considero que no ya que en el hombre he visto mucha manera de refugio hacia
38. la parte de la amistad, los veo más como un apoyo muy grande en el cual puedo
39. encontrar no tanto como la mujer porque pues porque hay un dicho que dice que
40. lanza la piedra y esconde la mano por eso pienso que las mujeres en algunos casos
41. somos leales algunas pero entre nosotras las relaciones son muy complicadas, por

42. eso me gusta más trabajar e identificarme hacia los hombres ya que ellos le pueden

43. dar apoyo a uno en cuanto a lo que está haciendo mal como lo está haciendo.

44. E3: Crees que tus proyecciones a futuro parten de tu definición como hombre o

45. mujer?

46. P7: Claro que sí porque en mi proyección para un futuro es lograr construir un

47. centro para poder apoyar a los chicos con discapacidades. considero que si yo fuera

48. un hombre estudiando psicología no tendría el mismo pensamiento quizás me

49. gustaría la organización o la clínica que también me encanta podría como hombre

50. también trabajar en clínica pero claramente el ser mujer me define en planes a

51. futuro y en cómo yo me veo.

52. E3: Si definimos un poco que los ciclos vitales están divididos por primera infancia,

53. infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez, tú en qué ciclo vital consideras

54. que estas

55. Y por qué?

56. P7: Yo pienso que estoy en la juventud, la universidad es una etapa en la que uno

57. hace muchísimas cosas, lo que experimenta muchas cosas de la vida que claramente

58. en el colegio no se puede. Por qué no digo que estoy en la adultez a pesar de la edad

59. que tengo? Para llegar a la adultez pienso que falta mucho recorrido por qué pues

60. claramente soy muy inmadura mentalmente, uno adquiere la madurez a raíz de la

61. carrera y todo el cuento pero la juventud es como un ciclo que marca a la persona

62. si? marca a la persona se ven como ciertos como te digo ósea como ciertos

63. lineamientos que muchas veces uno sale y entra de ellos pero ya en la adultez no ,

64. uno tiene que seguir los lineamientos, que tiene que estar enfocado en algo, en la
65. familia, en uno mismo ya tener como la madurez suficiente, responsabilidad la cual
66. en la etapa en la que yo me encuentro no.

67. E3: Hay teorías que dicen que una persona debería tener una pareja estable a tu
68. edad. Tú estás de acuerdo con esto?

69. P7: No, pareja estable no creo, yo creería que como lo decía anteriormente yo estoy
70. en una etapa como de inmadurez entonces no, pienso que en este momento no, de
71. pronto a los 25 piense diferente pero yo personalmente pienso que no es cierto eso,
72. pienso que este es el momento como de vivir la vida, pasarla rico y ya.

73. E3: Y cual crees que sería la importancia de tener una relación estable a tu edad?

74. P7: Pienso que es como es un mm es que tengo una metáfora pero es muy ingeniero,
75. es como la base de la casa, si es como eso mi mama siempre me la dice, es como las
76. columnas de la casa. Es eso es como salirse de la cotidianidad de tener como un
77. momento también personal, íntimo tanto mío como de mi pareja, pienso que
78. claramente es un momento muy importante, el aspecto de la pareja es muy
79. importante porque uno se sale de los contextos, personalmente yo no soy de las que
80. le gusta el novio en la universidad, el novio en el trabajo porque no se no me gusta.
81. Entonces yo personalmente pienso que es mejor tenerlo fuera y que sean de
82. contextos muy diferentes porque uno puede hablar de muchas cosas diferentes,
83. tengo también un conflicto con mis amigas entonces trato también de que no los
84. conozcan, no me gusta que los conozcan o sea soy muy reservada en eso.

85. E3: Que es lo particular que tú has tenido en cuanto a la construcción de tus

86. relaciones amorosas en relación a personas que tu conozcas?
87. P7: No entiendo cómo así
88. E3: Qué crees que tú haces diferente en cuanto a la construcción de tus relaciones
89. en comparación a otras personas que tú conoces?
90. P7: Yo no soy pegachenta, pienso que no soy la mujer chicle, pienso que a veces me
91. paso por que soy muy relajada, pienso también que construyo una relación diferente
92. porque mi relación no es basada como en vamos pasamos rico , es como una
93. relación para mostrar no sino que es una relación que va en serio qué pues
94. claramente es de corazón, cuando estoy con alguien trato de dar lo mejor posible
95. porque independientemente de todo si estoy o no estoy con esa persona en un futuro
96. van a quedar muchas construcciones tanto de ellos como mío entonces pienso que
97. es fundamental la parte de hablar me gusta mucho y la parte en la que como me
98. sienta con el digamos con mi pareja o con las parejas que tuve pienso que eso es
99. muy importante porque si yo estoy mal, la relación está mal es muy importante que
100. mi pareja sepa como estoy yo eso es muy importante.
101. E3: Cuantas relaciones amorosas estables has tenido?
102. P7: Tres
103. E3: Y como defines estas relaciones?
104. P7: Durísimas, ósea la primera creo que ha llevado toda la vida, todavía me veo
105. con el tipo entonces ha sido muy duro, ha sido durísimo por que no se ha
106. cerrado el ciclo, lo hemos tratado de cerrar, físicamente está cerrado pero emo
107. cionalmente y en la parte amorosa no entonces es muy complicado, la otra que

108. tuve así que fue muy estable también duramos muchísimos años y él ahorita está
109. actualmente con la muchacha por la que terminamos pero es muy complicado
110. además porque él es el hermano de mi mejor amiga entonces es terrible porque
111. nos vemos y pues tratamos de hablarnos bien pero por ella tratamos de alejarnos
112. muchísimo aunque nos vemos prácticamente siempre. Y la última que tuve esa
113. fue la más dura creo yo porque ahí si fue muchos años, ya estaba establecido
114. como un ciclo de vida, ya prácticamente íbamos literal para matrimonio, no tan
115. literal íbamos para matrimonio entonces la ruptura fue terrible, al principio no
116. como que no fue que claramente no fue como una crisis no entre en la crisis en
117. la que todas las mujeres lloran mejor dicho la depresión no lo mío fue
118. completamente diferente, yo seguí normal mi vida como si nada hubiera pasado.
119. Después de mucho tiempo volvimos a hablar y ahí fue cuando entre en la crisis
120. que ya me daba súper duro que me hablara que habláramos y saber que estaba
121. por allá además que vive en Barranca entonces saber que él estaba por allá y yo
122. acá entonces claro era durísimo, saber que él llegaba acá a Bogotá y que no lo
123. iba a ver, ese tipo de cosas pero eso fue después fue como casi un año después.

124. E3: Para qué crees tú que te han sido útiles estas relaciones?

125. P7: Para mucho, uno construye muchísimo con esas relaciones, uno se construye
126. mucho como persona, digamos con el primero yo encontraba una cosa, y ya con el
127. segundo y con el tercero claramente no, ese tipo de cosas no están. Yo tengo un
128. problema y es que no soy muy detallista pero con el último lo fui entonces era
129. algo que me recalaba uno de mis otros dos ex novios entonces eran como oye tu

130. que poco detallista eres Ana María entonces en el momento no podía porque era
131. como un cambio muy abrupto en mi personalidad pero con el último si lo intente
132. y lo logre, es como un cambio que uno ve a través del tiempo que pienso que es
133. un cambio que me va a ayudar para el final tener mi pareja y que sea estable tener
134. mi familia no sé.

135. E3: Crees que has vivido de manera diferente estas relaciones en relación o
136. comparación con tus ex parejas?

137. P7: La última?

138. E3: Sí

139. P7: Sí claro ha sido muy diferente era una edad en la que yo ya tenía la libertad en
140. mi casa, mi mama me dejaba hacer lo que quisiera, yo salía a pasear con él y
141. nadie me decía nada si? o sea mi mamá era como mamá yo me voy y ya chao,
142. podía irme los 24 o el 31 o 6 de reyes el día que él viniera Bogotá y el estuviera
143. de permiso ese día no había ningún problema o sea fue muchísimo más la libertad
144. que yo tenía con el que con los otros dos.

145. E3: Y crees que él vivió esa relación de la misma manera que tú?

146. P7: Si pero no, cuando me refiero a que sí era que él también era muy detallista
147. me regalaba muchas cosas, aún tengo muchas cosas que me regaló él porque me
148. dio tantas que no sé qué hacer con ellas, era muy detallista siempre que venía lo
149. más importante era yo , yo lo ayudaba lo apoyaba cuando él estaba allá , siempre
150. lo apoye en lo que necesitara y él cuándo venía a Bogotá él venía y salíamos
151. íbamos, si él venía un fin de semana a Bogotá salíamos de viaje y esas cosas y él

152. me lo expresaba a mí de la misma manera por qué digo que no pues porque
153. cuando nosotros dos terminamos fue porque yo le dije que termináramos porque
154. no me sentía cómoda por como yo era con él entonces él me dijo que él había
155. perdido muchísimas cosas, como que yo le di muchas cosas de lo que no se a
156. nivel físico, psicológico, mental no sé herramientas muchísimas cosas las cuales
157. el no aprovechó y siempre las pasaba por alto era como gracias y ya entonces el
158. me decía que sí que yo había cambiado mucho pero que había sido por culpa de él
159. entonces al final lo hablamos y quedamos como en el acuerdo que yo cambie
160. mucho pero que fue culpa de él y pues la relación entonces para terminar fue
161. como una construcción de ideas de los dos que llevaba como un referente a que la
162. relación siempre fue muy bonita y fue la relación perfecta digámoslo así pero
163. tenía el problema que era que cuando yo lo necesitaba él no estaba porque
164. imagínate él viviendo en Barrancabermeja era muy difícil muy complicado y
165. claro cuando él venía yo tenía que estar con él entonces él se quejaba mucho de
166. eso él me decía cuando yo no estoy tú me necesitas entonces es muy duro que
167. cuando yo te necesito tú estás y cuando tú me necesitas no estoy porque siempre
168. que venía preciso no pasaba nada, todo era lindo bello y hermoso pues por lo que
169. yo estaba solo con él entonces las cosas eran muy diferentes pero no la relación
170. siempre fue muy estable y los dos supimos manejar muy bien. Pienso que por el
171. momento no pero en el tiempo que hablábamos hablamos muy bien después de
172. terminar hablamos muy bien como amigos.
173. E3: Ana María a veces cuando hay una relación amorosa hay momentos en los

174. que vemos que la relación no funciona, frente a esto tu como has podido afrontar
175. estas situaciones?

176. P7: Bueno pues al principio como te conté cuando terminamos fue un caos fue
177. como cuando uno queda con en shock, fue así después cuando volvimos a hablar
178. fue como otra vez la cosa, ya cuando volvimos a hablar la segunda vez fue muy
179. complicado porque él estaba hablando con otra muchacha entonces me di cuenta
180. yo que yo hablaba con él y él me decía como veámonos tratemos de arreglar las
181. cosas, pero así mismo estaba con otra persona entonces pues claro yo me di
182. cuenta de todo eso y hay si fue la desilusión el conflicto ya yo lloraba me iba con
183. mis amigas a no sé a raíz de la terminada con Fabián deje de tomar, a mí me
184. gustaba mucho la fiesta y el licor y todo eso pero yo ya no lo hago prefiero irme a
185. comer o sea hacer otro tipo de actividades que no requieran como emborracharme
186. y volverme una loca, no entonces bueno en ese tiempo cuando paso todo eso lloré
187. muchísimo no sabía cómo afrontar la crisis porque hay ya me dio, pienso que la
188. manera como para salir de ahí fue como no se mediante mis amigos que me
189. sacaban sobre todo los hombres que ellos sabían cómo eran las cosas y me
190. sacaban me llevaban a comer íbamos de paseo si? Entonces todo como para que
191. yo no me centrara en el problema.

192. E3: Personalmente tú te consideras fuerte para afrontar estas pérdidas?

193. P7: Si pero cuando hay un detonante no, digamos yo soy muy tranquila y lo puedo
194. como manejar y muchas veces hago la de me da igual y ya terminamos y ya
195. somos felices y ya pero cuando ya veo un tipo de no sé un detonante por ejemplo

196. como te conté ahorita cuando él hablaba con otra muchacha ya eso si no no no se
197. me va la debilidad, la fortaleza mejor dicho hay si ya no puedo
198. E3: Hace cuanto terminó tu última relación estable?
199. P7: Dos años
200. E3: Y cuánto tiempo duró esta relación?
201. P7: Tres años, tres años y medio casi cuatro
202. E3: Cómo recuerdas esa relación?
203. P7: Bien bonita, pues yo trato como de no pensar en lo negativos porque yo
204. pienso que en las relaciones uno tiene que construirse uno mismo también,
205. entonces no yo pienso que bonita una relación en donde hubo mucho amor
206. comprensión no por parte y parte pero la hubo, estable era muy estable ya hasta el
207. final que me aburrí y dije no más, a eso es lo otro que la que se aburrió fui yo
208. entonces ya no había de otra.
209. E3: Tú consideras que esta ruptura te trajo alguna consecuencia?
210. P7: A nivel qué?
211. E3: En ti en general
212. P7: No pues me hizo un favor porque después yo pensaba solita cuando uno entra
213. como en sus crisis pensando solita yo decía como marica yo me iba a casar ósea
214. muy denso como me iba a casar yo con él, cada cuánto lo iba a ver, por su trabajo
215. pues no podía entonces yo decía como no me toca irme a vivir a Barranca con él y
216. yo odio el calor entonces sí ya muchas cosas empezar como a hacerme caer en
217. cuenta que cuando uno está enamorado y en el rol de pareja uno no se da cuenta

218. de muchas cosas pero ya cuando uno termina uno como que sienta cabeza y
219. piensa juepucha no se la más grande era casi me caso, estaba prácticamente en la
220. puerta del altar y que iba a hacer si entonces fue como más positiva que negativa
221. pienso yo.

222. E3: Nosotros tenemos un concepto que es la resiliencia la cual es entendida como
223. la capacidad de una persona para hacer las cosas bien a pesar de las diferentes
224. situaciones adversas que se le presenten a lo largo de la vida además de la
225. capacidad de superar las diferentes situaciones y salir de ellas fortalecido o
226. incluso transformado. Tú has pasado por situaciones adversas en tu vida?

227. P7: Pero a nivel amoroso?

228. E3: No. en general

229. P7: Si claro una que yo creo que es la que más me ha dado y me da muy duro es
230. la muerte de mi abuelo es lo que más me da duro o sea yo no sé a mí me dicen
231. muchas veces como trata de dejarlo ir, no le llores pero son cosas que yo no
232. puedo hacer porque no se nunca lo voy a poder hacer

233. E3: Cómo has afrontado situaciones difíciles en tu vida como por ejemplo la
234. muerte de tu abuelo?

235. P7: Cómo lo he afrontado, pues cuando me da así como la crisis trato siempre de
236. llorar porque muchos me dicen que no lo haga pero pues como yo no soy muy
237. dada hablar de lo que yo siento ni a contarle a todo el mundo que tanto me duele
238. prefiero sentarme a llorar y trato de hacerlo, a veces casi una vez al mes voy y lo
239. visito en la cripta entonces duro horas sentada en la cripta llorando y pensando

240. cómo sería mi vida diferente si él estuviera al lado mío.

241. E3: Qué herramientas has utilizado para poder superar esas situaciones?

242. P7: Ninguna no puedo, yo creo que me han dado las herramientas una y mil veces

243. he tenido todas las herramientas y no he podido o sea pienso que eso es algo que

244. me ha marcado tanto porque él no solo era mi abuelo, era mi papá entonces no es

245. algo que no puedo y ha sido muy chistoso porque todos me dicen cómo ve

246. hablalo, cuéntalo, dile a alguien y yo no puedo o sea no puedo contarle a nadie

247. eso no puedo ni decírmelo a mí misma no puedo.

248. E3: Qué herramientas te han dado para afrontar estas situaciones?

249. P7: Digamos escribir, todo lo que yo siento digamos cuando él se murió a mí me

250. toco ir a psicología porque pues claro el bajo rendimiento en el colegio fue

251. terrible yo no quería hacer nada me mandaron a escribir todo lo que yo sintiera

252. por él , me senté a hacerlo pero no puede no me salían las palabras y lo único que

253. hacía era llorar entonces claro el cuaderno era todo lleno de lágrimas todo mojado

254. y cuando fui a psicología me dijo como que paso no hay nada escrito y yo le dije

255. no pero mire el cuaderno está lleno de lágrimas eso es lo único que sale y ya.

256. Escribirlo , lo otro es hablarlo con una persona muy cercana, digamos contárselo a

257. mi mejor amiga o a mi mejor amigo, a mi mamá pues papá no tengo entonces no

258. hermanos tampoco tengo, a mis primos que son como mis redes de apoyo pero no

259. nunca he podido, lo intente una vez con mi tía con una de mis tías que vive en

260. suba lo intente pero fue tan duro para mí que me tocó parar de hablar del tema y

261. ponerle como un alto a la vaina y no sé y pues ya mi tía estaba como muy

262. colapsada porque era el papá de ella entonces como que entramos en crisis y ya
263. no se sabía cuál de las dos lloraba más.

264. E3: Quién te ha dado a ti ese tipo de herramientas?

265. P7: Pues muchas veces no se en un principio el psicólogo del colegio después lo
266. hable con un docente de acá de la Universidad y él me dijo que se lo comentara a
267. algún familiar o un amigo una persona cercana , la más cercana en ese momento
268. si lo hice con una persona que fue mi ex novio que fue una persona con la que me
269. pude sentar a hablar y una vez tuve clase en la central en la y mi abuelo está en la
270. cripta de la iglesia de la y yo fui como días antes de entrar y le conté a mi ex
271. novio el me acompañó y él se dio cuenta de que tan importante fue mi abuelo
272. para mí.

273. E3: De quien crees que has aprendido a superar situaciones adversas en tu vida?

274. P7: Pues claro que uno aprende pero no sé, de mi mamá porque cuando yo tenía
275. como 7 años se mató un tío y mi mamá se iba a suicidar entonces mi mamá era
276. como no ya me voy a ir a tirar del salto del Tequendama y se bajó del bus y todo y
277. yo estaba dentro del bus y una señora lo único que hizo fue gritarle su hija está
278. dentro del bus la va a dejar sola? Y mi mamá desde ese día cambió
279. completamente su perspectiva y todo su mundo se convirtió en su hija o sea Ana
280. María Reyes presente y no en mi tío pero mi mamá todavía lo llora le da súper
281. duro porque era el menor de los hombres y ella es la menor de las mujeres
282. entonces pienso que de ella, ella lo llora y todo pero ella me dice Ana vea póngale
283. una velita a su abuelito mejor háblele a la vela pero no lo llore más o sea mi mami

284. si me ha dado varias herramientas para afrontar la muerte de él pero si es muy
285. complicado por eso yo digo que yo no tomo nada lo único que hago es llorar.
286. E3: Relacionando la capacidad que tú tienes para superar estas situaciones, que
287. herramientas te permitieron a ti superar estas rupturas amorosas?
288. P7: Pienso que lo que me ayudó fue la manera en la que soy muy fría a veces
289. porque digamos cuando yo terminaba con ellos era como terminamos pero ya
290. cagada y ya yo me iba y ya tiempo después hablándolo pues claro con todos me
291. hablo era como usted era muy rata marica como me va a terminar y ya se va
292. entonces creo que la parte de ser tan fría me ha ayudado en la cuestión de las
293. rupturas amorosas.
294. E3: Cuál fue la relación más significativa de las tres que me nombraste
295. P7: la dos, la segunda porque con él viví muchísimas cosas de mi adolescencia
296. que claramente uno no vive con cualquiera, salimos, viajamos, la mamá me hace
297. un altar en esa casa entonces cuando nosotros terminamos fue muy complicado
298. porque yo trataba de no ir pero ahora nos vemos hace un tiempo cuando yo
299. termine con Fabián la última vez pues la única vez que terminamos yo me vi con
300. él porque una vez yo estaba en la casa de él y él escuchó cuando yo le estaba
301. contando a mi mejor amiga que termine con él y él acababa de terminar con la
302. novia que está y él me escribió yo estaba en el cuarto de al lado solo nos separaba
303. una pared y me escribió cómo nos vemos esta noche y yo como no no creo no
304. quiero no estoy en la capacidad de verme con nadie y me dijo como que no que
305. yo acabo de escuchar lo que le dijiste a mi hermana déjame y nos encontramos y

306. nos tomamos un café y yo bueno entonces nos vimos y nos tomamos un café y
307. empezamos a hablar del tema y nos dimos cuenta que entre los dos no es que no
308. hubiera podido pasar nada ni que se acabara la relación por no querernos sino que
309. no nunca supimos qué pasó ese día hablamos y dijimos como marica por que
310. terminamos si entonces pues siempre fue como no se siempre ha quedado claro
311. que tanto para él como para mí la relación de los dos fue como la relación
312. amorosa más significativa.

313. E3: Y cómo viviste esa ruptura con tu ex pareja?

314. P7: Con él o con Fabián?

315. E3: Con tu segundo novio

316. P7: Con Sebastián con él fue muy duro porque nos teníamos que ver en el colegio
317. todos los días entonces yo como siempre me la paso con muchos amigos que es
318. con quien yo me la paso ahorita yo iba y me estaba con ellos y pues imagínate
319. eran como diez manes y yo entonces todos eran como Ana marica cálmese el man
320. es un idiota entonces claro como el tipo típico hombre y yo más o menos iba
321. pudiendo porque ir a la casa de él era muy complicado ya después como de un
322. año nos tolerábamos o como cuando yo iba él se encerraba en la habitación y la
323. mamá le llevaba todo digamos cuando cenábamos yo no salía del cuarto tampoco
324. o sea mi mejor amiga y yo nos íbamos o cenábamos en la habitación de ella.

325. E3: Qué situaciones crees que te ayudaron a superar esta ruptura?

326. P7: Qué situaciones amm no sé, pienso que situaciones así no pienso que las redes
327. que tuve en el momento, mi mama ella me ayudó muchísimo en ese momento al

328. terminar con él se me cruzó una no sé por eso digo que llevo con el primero como
329. que toda la vida porque cuando yo termine con él volvió a aparecer mi primer
330. novio entonces el típico novio lindo que lo ayuda a uno, que está con uno y todo
331. eso que quiere ayudarte, termine casi como después de dos años o año y medio
332. volví con mi primer novio pero no me lo aguantaba creo que lo odiaba tanto por
333. ser como era que no termine con él y ya no ya no quería y cuando yo iba a ser
334. novia de Fabián que fue mi último novio me volví a encontrar con Sebastián y el
335. me dijo que quería estar conmigo y yo le dije que no porque hay yo ya iba a no sé
336. por qué mira me encontré en la mañana con Sebastián y me dijo que quería estar
337. conmigo y le dije que no porque en la tarde ya iba a encontrarme con Fabián y ese
338. día me iba a cuadrar con él.

339. E3: Si en este momento tú pudieras cambiar algo de tu proceso de separación que
340. sería?

341. P7: Ninguno no sé creo que viví tantas cosas tan chéveres creo que ninguno las
342. cosas fueron como no se va a sonar un poquito a perra pero yo nunca estuve sola
343. salía de uno y estaba con otro y así entonces nunca estuve sola o pues con
344. Sebastián sí pero siempre hubo cosas que no me permitían estar tan metida en el
345. tema porque mis amigos y amigas siempre estuvieran ahí por qué siempre
346. estuvieron para mí fueron fundamentales porque somos un grupo entonces
347. siempre estuvieron ahí pero no pienso que tal como lo viví tal cual está bien todo
348. lo que he vivido lo he disfrutado así haya sido muy duro.

349. E3: Bueno de acuerdo a lo que me cuentas tus amigos y amigas te acompañaron

350. durante tus procesos de ruptura, crees que fue beneficioso contar con esas
351. personas en el momento de la separación?

352. P7: Si y pienso que ellos también me han ayudado en todas tres porque llevo toda
353. la vida con ellos, han sido muy valiosos por que en cada momento de crisis han
354. estado conmigo y pues no yo también los he ayudado mucho yo les he dicho
355. como no marica esta mujer no y así o sea entre todos nos ayudamos y pienso que
356. un día de estos me voy a casar con uno de ellos.

357. E3: Tú piensas que iniciar una nueva relación ayuda a superar una pérdida?

358. P7: No, cuál perdida?

359. E3: Amorosa, una ruptura

360. P7: Amorosa no claro que no de pronto le ayuda a uno para despejar un poquito
361. la mente pero afrontarla como tal no pienso que es como un como el camino
362. rápido para salir de la situación pero eso no ayuda en nada

363. E3: Crees que es diferente la manera en la que afrontas una ruptura amorosa en
364. esta etapa del ciclo vital en la que estás en comparación con otra etapa como la
365. adolescencia o la adultez?

366. P7: Claro que sí porque se han vivido muchas situaciones de ruptura
367. anteriormente entonces pienso que cada una es un aprendizaje para la siguiente de
368. pronto en algún futuro con mi esposo, yo no cometa muchos errores que cometí
369. en mis relaciones anteriores.

370. E3: Consideras que definirte como mujer influyó en la manera en la que
371. enfrentaste tu ruptura amorosa?

372. P7: Definirme como mujer claramente influyó en cómo yo afronte el rompimiento
373. con mi pareja pues puse primero mis derechos ante el amor y muchos de los
374. maltratos psicológicos que yo sufría a causa de él.
375. E3: Crees que la ruptura más significativa que tuviste cambió tus planes a futuro?
376. P7: Claramente cambió mis planes a futuro pero no fue muy marcado, cambiaron
377. ya que nosotros nos íbamos a comprometer, nos íbamos a casar entonces si
378. cambiaron pero pienso que no fue mal, hoy me doy cuenta que fue una decisión
379. muy bien tomada el haber terminado esa relación.
380. E3: Para finalizar tu nos puedes decir una frase o consejo para una persona que
381. esté atravesando una ruptura amorosa
382. P7: Sí que no sea fría que no sea fría porque eso más adelante trae muchos
383. problemas porque por ser fría fue que termine con mis dos primeros novios
384. entonces pues que es mejor pues seguir la naturalidad de cada persona.
385. E3: Muchas gracias Ana María nos vemos en el próximo encuentro.

Anexo 10

1. Entrevistadora 3: Es importante que sepas que vamos a tener cuatro grandes focos a
2. lo largo de esta entrevista los cuales son; identidad de género, ciclo vital enmarcado
3. dentro del ciclo vital de la juventud, ruptura amorosa y por último resiliencia.
4. Una de las cosas por las cuales los seres humanos nos identificamos es que nos
5. definimos como hombres o como mujeres que han transitado en su género, ¿Cuál es
6. la definición que tú has logrado construir de ti misma?
7. P8: Pues soy una mujer como optimista a lo que la vida me ha dado y de alguna

8. otra manera he luchado por seguir lo que quiero aunque hayan obstáculos o
9. dificultades siempre he tenido como el foco
10. E3: Tú te consideras un hombre, una mujer o una persona transgénero?
11. P8: Una mujer
12. E3: Cómo llegaste a definirte como mujer?
13. P8: Mujer desde mis gustos, desde mi no se lo femenina desde lo vanidosa que soy,
14. de no se los cuidados que me gusta sentirme bien, oler rico no se muchas cosas que
15. para mí hacen que yo sea una mujer.
16. E3: Tú crees que te hace ser distinta ser mujer a ser hombre y que crees
17. que hace que seas distinta?
18. P8: Yo creo que de alguna u otra manera si, ósea seguimos siendo seres humanos lo
19. que me hace ser distinta es tal vez la no sé el pensamiento que yo tengo como mujer
20. o digamos como ese contexto social que los hombres son más fuertes o que pueden
21. ser más fuertes o no lloran en citas situaciones, yo creo que eso que tal vez si hace
22. como esa diferenciación.
23. E3: Tú prefieres tener amigos o amigas?
24. P8: Yo prefiero tener amigas
25. E3: Piensas que esa preferencia deriva de que te identifiques como
26. mujer?
27. P8: Aunque me siento cómoda con hombres y mujeres, creo que prefiero tener
28. amigas porque siento que de alguna forma pueden hacer mejor empatía con las
29. cosas que les cuento, porque lo han tenido que vivir en iguales condiciones que yo

30. al ser mujeres.

31. E3: Crees que tus proyecciones a futuro parten de tu definición como hombre o mujer?

32. P8: Si pienso que mis proyecciones están arraigadas a la forma en la que me defino

33. como mujer porque son afines a cosas como ser mamá, que es algo que como

34. hombre no podría experimentar, entonces si pienso que de una u otra forma el ser

35. mujer en esta sociedad influye en la forma en la que quisiera construir mi vida, mis

36. logros y proyectos futuros

37. E3: Si definimos un poco que los ciclos vitales están divididos por primera infancia,

38. infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez. ¿Tú en qué ciclo vital consideras

39. que estas?

40. P8: En la juventud

41. E3: Por qué crees que estás en el de la juventud?

42. P8: No adolescencia

43. E3: En la adolescencia? Por qué?

44. P8: pues por mi edad, por mí no se pues por la etapa de desarrollo que estoy

45. viviendo, por el contexto también donde estoy y ya

46. E3: Hay teorías que dicen que una persona debe conseguir pareja estable

47. a tu edad, tú estás de acuerdo con esto?

48. P8: mmm yo creo que no, no me guio por las teorías sino por la vivencia ósea que

49. digamos tal vez en un tiempo para mí era importante tener una relación estable,

50. ahorita no, ahorita creo que no es algo con lo que yo diga o que me apresure a tener

51. una relación o que esté todo el tiempo enfrascada en eso o sea no siento que en este

52. momento no. Como que es tiempo de darme espacio y eso.
53. E3: Cuál crees tú que es la importancia de tener una relación amorosa a
54. tu edad?
55. P8: Mmm una relación, yo creo que es más que todo el apoyo que se da, lo que le
56. aporta o sea lo que uno le aporta a la persona y lo que le aporta la persona a uno,
57. como recíproco o sea como que es una relación pues bien entonces. Pero a esta edad
58. no sé cómo estabilidad yo creo
59. E3: Qué es lo particular que tú crees que has tenido en cuanto a la construcción de
60. tus relaciones amorosas en relación con otras personas que tu conozcas?
61. P8: O sea lo que vivencio
62. E3: como lo particular que tú has tenido a diferencia de las relaciones de
63. otras personas
64. P8: yo creo que me importa mucho como que me preocupo mucho por las demás
65. personas y no tengo en cuenta como digamos lo que las otras personas hagan por mi
66. o sea como que si los demás no hacen nada por mí no importa como que yo doy más
67. y las otras personas no
68. E3: Cuantas relaciones amorosas estables has tenido?
69. P8: Estables una
70. E3: Y cómo defines esa relación?
71. P8: Fue una relación de seis años entonces fue cuando yo tenía 15 años y bueno
72. fue como una persona que empezó a confiar en mí que me empezó a dar
73. como otras vivencias, otras experiencias que no había tenido, el mismo fue quien

74. llevó todo al plano como estable serio porque pues yo era una niña entonces ya vivir
75. eso tan niña tiene como repercusiones ahorita o sea ya grande porque yo ya no
76. quiero eso porque yo ya lo viví ya lo viví por seis años como lo que era ser fiel fiel
77. fiel, pasar por escenas de celos por no sé. él se volvió súper obsesivo conmigo,
78. pasar por todo el o los problemas que puede pasar una relación entonces yo creo que
79. ahorita aprendí de eso y ya no me enfrasco en una relación ya como que nos
80. conocemos salimos y ya.
81. E3: Para qué crees que te fue útil esa relación?
82. P8: Para darme cuenta o sea yo creía que tenía que vivirla para ahorita darme cuenta
83. de lo que quiero o de lo que busco en una persona o si lo que la persona puede
84. darme ese beneficio en mi vida y yo a la otra persona
85. E3: Tú crees que viviste la relación de una manera diferente a tu ex pareja?
86. P8: Si claro por qué yo era más pequeña que él y yo o sea cuando nos conocimos él
87. vivía en un pueblo y yo vivía acá en la ciudad y pues para mí yo lo entregué todo
88. todo todo y para él no sé, no sé si no sé cómo que para él nunca fue lo suficiente,
89. siempre pidió más de mí que como que para mí yo si se lo di incluso más de lo que
90. él decía
91. E3: A veces cuando hay una relación amorosa hay momentos en los que
92. vemos que la relación no funciona, frente a eso tu como has podido solucionar este
93. tipo de situaciones?
94. P8: Pues yo no sé hablando o sea como que mirando qué es lo que no funciona
95. digamos empieza uno a tener como dificultades entonces uno como que que pasa?

96. O algo así y si ya uno ve que pues de los dos también llega a acuerdos y si ninguno
97. de los dos sede pues yo tomo la decisión de terminar.
98. E3: Y tú te consideras fuerte para afrontar estas rupturas amorosas?
99. P8: pues ya de alguna u otra manera como que tú te fijas como lo que quieres y
100. yo recaía mucho entonces como que después de los seis años el me buscaba y yo
101. como que otra vez entonces ya después yo me di cuenta pues que no, que era mi
102. decisión que yo no podía seguir ese juego de bueno otra vez hablemos y otra vez
103. y él me decía algo como linda o algo así yo como que bueno igual yo sigo
104. sintiendo cosas bonitas por el porqué es algo que como que nunca voy a olvidar
105. pero ya en esta etapa de mi vida es algo que no quiero, no quiero volver con él y
106. fue un proceso difícil porque pues recaí pero llegó un momento en el que él me
107. volvió a buscar y yo ya no
108. E3: Hace cuanto termino esta relación?
109. P8: Hace 1 año
110. E3: Y tú me dices que duró seis años si?
111. P8: Si
112. E3: Cómo recuerdas esa relación aparte de lo que me has contado?
113. P8: Mmm pues no sé cómo que al principio muy bonita porque éramos muy
114. pequeños, era muy ingenua como si bonito, entonces ya después se volvió como
115. el vino acá a Bogotá y ya se volvió como tormentosa como me daba miedo salir
116. con mis amigos como que yo que le voy a decir? Se va a poner bravo a veces
117. no sentía que yo era lo que soy con él entonces me tocaba como que esconder

118. porque él se iba a poner bravo eso era feo por que no podía ser quien yo era
119. E3: Y cuál fue el motivo para que terminara tu relación?
120. P8: El motivo mmm fue mi decisión y fue ya darme cuenta que las cosas ya no
121. estaban bien que por más tiempo que nosotros lleváramos ya era monotonía ya
122. era costumbre entonces yo ya paré y dije como esto no es lo que yo quiero para
123. mi vida entonces ahí fue que tomé la decisión
124. E3: Tú crees que esa decisión trajo algunas consecuencias?
125. P8: Si claro digamos con mis papas por que como él ha sido como el único
126. novio entonces ya mis papás se volvieron como mi papa más restrictivo con las
127. salidas ya no me dejaba salir, en cuanto a mis amigos perdí muchos amigos deje
128. a un lado muchos amigos por esa relación entonces ya volver como a tener
129. contacto con amigos, hay amigos que yo volví a tener contacto con ellos hay
130. otros como que no nunca más y eso me duele de alguna manera pues si me
131. afecta
132. E3: Bueno nosotros tenemos un concepto que es la resiliencia la cual
133. es entendida como la capacidad de una persona para hacer las cosas bien a pesar
134. de diferentes situaciones adversas que se le presentan a lo largo de la vida,
135. además es la capacidad de superar diferentes frustraciones y salir de ella
136. fortalecido o transformado. Tú has pasado por situaciones adversas o difíciles en
137. tu vida?
138. P8: Si
139. E3: Cómo cuáles?

140. P8: Digamos la muerte de mi abuelita m situaciones familiares, no se el ámbito
141. de la universidad, tomar decisiones hacer cosas o no hacerla
142. E3: Y cómo has afrontado estas situaciones?
143. P8: Pues yo creo que a veces he sido ósea es dependiendo a veces las afronto y
144. de alguna manera resultan bien o a veces no quiero afrontarlas porque siento que
145. no soy responsable ósea no soy totalmente responsable de esa situación entonces
146. a veces las afronto a veces no
147. E3: Y cuáles son las herramientas que has utilizado para afrontar situaciones
148. difíciles?
149. P8: Pues digamos que siendo responsable con mis actos entonces si hice algo
150. malo yo soy responsable y asumo las consecuencias, y otra o sea como no
151. volviendo a caer en el mismo error
152. E3: Qué recursos has tenido para afrontar estas situaciones?
153. P8: No se tal vez el apoyo de mi papá porque le comento algunas situaciones
154. con las que siento que estoy afectada o si el hablar con amigos o con personas
155. cercanas como ay tu que pensarías o qué harías, qué crees que estaría bien o
156. estaría mal pero siempre teniendo en cuenta que es mi decisión la que se hace
157. así alguien me de consejos
158. E3: Y de dónde crees tú que vienen esos recursos sigamos de que tu
159. tengas mucha confianza con tu papa no se él ha sido muy abierto contigo, de
160. donde crees que vienen los recursos?
161. P8: Si mi papá como que me ha dado esa pauta de no sé cómo de que yo pueda

162. tener la confianza como que me ha dado la confianza para yo hablarle de mis
163. situaciones, como que por más de que sea mi mamá como que no es que me
164. juzgue sino que lo contrario, yo estoy para ayudarte, lo que necesites entonces
165. yo puedo o sea me llamas a la hora que sea yo te doy una solución entonces ha
166. sido como experiencia

167. E3: De quién crees que has aprendido a superar diferentes situaciones adversas?

168. P8: De mi papá

169. E3: De tu papá?

170. M3: Sí por lo que él ha vivido y por como lo ha afrontado mmm si por lo que el
171. me muestra y ha vivido de la vida

172. E3: relacionando la capacidad que tú tienes para afrontar diferentes situaciones
173. difíciles ¿qué herramientas te permitieron superar tu ruptura amorosa?

174. P8: Mm que herramientas como teniendo en cuenta lo que yo quería en ese
175. momento entonces teniendo claro como mi ideal me ayudaron a darme cuenta
176. que no era lo que yo quería en ese momento

177. E3: Y cómo viviste tú la ruptura?

178. P8: Cómo haciendo lo que no podía hacer sí o sea como liberándome de alguna
179. manera entonces digamos yo me cohibía de muchas cosas y cuando ya pues
180. termine la relación dije como no yo no tengo por qué cohibirme voy a empezar a
181. salir a verme con mis amigos con personas así no seamos nada si pero a hablar
182. con alguien. Antes yo no me permitía a mí misma conocer a alguien y hablarle
183. porque hay mismo yo me sentía mal

184. E3: Qué situaciones crees tú que te ayudaron a superar tu ruptura amorosa?
185. P8: Cómo las personas que estuvieron hay para mi
186. E3: Si en este momento tú pudieras cambiar algo de tu proceso de separación
187. con tu ex pareja lo harías?
188. P8: Si le hubiera terminado antes
189. E3: Le hubieras terminado antes? Qué personas te acompañaron en
190. este proceso?
191. P8: Amigos, familia y personas allegadas
192. E3: Te sentiste bien contando con estas personas o hubieras preferido estar sola?
193. P8: no a veces yo siento que a veces necesitaba estar sola y lo he hecho ósea a
194. veces yo estoy sola y como que cargo muchas cosas sola y después si exploto
195. o sea si hablo pero yo siento que necesito un espacio de vivirlos sola
196. E3: Crees que fue beneficioso contar con tus amigos y con tu familia
197. en ese momento de la ruptura?
198. P8: si, si claro porque de alguna otra manera ellos me aplaudían lo que había
199. hecho porque ellos no están de acuerdo y de alguna otra manera desde hace
200. mucho tiempo no estaban de acuerdo entonces cuando lo hice fue como muy
201. bien ya diste ese paso ahora es tiempo de otras cosas para tu vida, otras cosas a
202. tu vida van a llegar
203. E3: Tú consideras que iniciar una nueva relación ayuda a superar una pérdida?
204. P8: No para nada
205. E3: Qué opinas de eso?

206. P8: Incluso no en este momento no pienso en ósea para mí no es cercano decir
207. cómo voy a tener una relación porque siento que pase por muchas cosas, viví
208. muchas cosas que tal vez en la edad que tenía pues no tenía que vivir pero de
209. una u otra manera me sirvieron para ahorita ser la persona que soy y para ahorita
210. decir como quiero darme un tiempo como sanarme y si tampoco darle si tengo
211. una relación como darle el dolor y lo que llevo por dentro no me parece justo
212. o sea me parece que es mejor estar tranquila con otras perspectivas

213. E3: Crees que es diferente la manera en la que afrontas una ruptura
214. amorosa en esta etapa del ciclo vital en la que estás en comparación con otra
215. etapa como la adolescencia o la adultez?

216. P8: Creo que pues a partir de la experiencia y a partir de la madurez y de lo que
217. uno va buscando en cada momento del ciclo vital entonces siento que pues ya
218. uno digamos que va buscando una persona que compagine con ciertas cosas que
219. le gusten y ya uno no se apresura a que se den las cosas sino a conocerse como a
220. conocer a la otra persona en las diferentes circunstancias de la vida.

221. E3: Consideras que definirte como mujer influyó en la manera en la
222. que enfrentaste tu ruptura amorosa?

223. P8 : Considero que el definirme como mujer pues de alguna u otra manera si
224. tiene un peso porque como mujer quiero que me traten de cierta manera me
225. entiendes? y siento que cuando estoy en una relación y no me tratan pues como
226. quiero que me traten como mujer o que me respeten como mujer como merezco
227. siento que pues que no está bien seguir en esa relación porque no me está dando

228. ese valor y respeto como mujer
229. E3: Crees que la ruptura más significativa que tuviste cambió tus planes a
230. futuro?
231. P8: Cambió mucho mis planes a futuro porque de alguna u otra manera deje de
232. hacer muchas cosas o me cohibí entonces siento que si porque lo permití porque
233. para mí en ese momento estaba primero como la relación y lo que habíamos
234. construido que en ocasiones hasta lo que yo misma pues como mi mismos
235. planes o mis proyectos que tenía hacia el futuro.
236. E3: Para finalizar Karen tu que podrías decirle a una persona que esté
237. atravesando por una ruptura amorosa?
238. P8: Mm pues dependiendo no , dependiendo de cómo fue la relación porque hay
239. relaciones dañinas, hay relaciones que llegaron a buenos términos entonces yo
240. creo que también eso varia pero en general pues como que tener bien claro lo
241. que es uno y los objetivos de uno y si la pareja no se acomoda a eso ya uno tiene
242. que tomar medidas porque una persona no puede cambiarte ósea si te cambia
243. pero no que después digas como no sé qué voy a hacer con mi futuro o sea no
244. me parece porque yo lo viví entonces le diría a esa persona que piense en su
245. futuro y que no se deje afectar.

Anexo 11

1. E3: Es importante que sepas que vamos a tener tres grandes focos durante esta
2. entrevista los cuales son; identidad de género, ciclo vital específicamente el de la
3. juventud, ruptura amorosa y por ultimo procesos resilientes.

4. Para empezar una de las cosas por las cuales los seres humanos nos identificamos es
5. que nos definimos como hombre o mujer que han transitado su género. ¿Cuál es la
6. definición que tú has logrado construir de ti misma?
7. P9: Yo no sé creo que todos deberíamos tener como la misma percepción de que
8. todos somos personas y creo que a partir de todas las situaciones que cada uno
9. desarrolla y enfrenta en su vida va definiendo pues eso en todos los retos de su vida.
10. E3: Pero tú en particular cómo te defines, como te construiste a ti misma en ese
11. sentido?
12. P9: Pues no se precisamente como te decía por todas las experiencias que he pasado
13. pues no puedo decir que han sido las más sufridas pero tampoco que han sido las
14. más fáciles no he sido así la más exitosa, he tenido varios fracasos y creo que a
15. medida que va pasando y la edad también creo que me voy volviendo una persona
16. más centrada, más seria y creo que precisamente esos aspectos pueden nacer dentro
17. de unos años no sé cuándo alcance una madurez biológica no se me hagan ser una
18. mujer como no se ejemplar tal vez sin tener que no se mencionar así una cosa
19. grandiosa que haya hecho en mi vida sino que simplemente haya llegado a un buen
20. término en todos los aspectos que yo haya querido lograr en mi vida.
21. E3: Tú te consideras un hombre, una mujer o una persona transgénero?
22. P9: No, una mujer
23. E3: Cómo llegaste a definirte como una mujer?
24. P9: Pues creo firmemente en la ciencia y claramente en las diferencias biológicas,
25. creo que eso en primera instancia lo que define un hombre a una mujer hablando

26. específicamente de género pero no creo que haya algo como que más allá de lo
27. biológico que defina que es un hombre y una mujer.
28. E3: Tú crees que te hace distinta ser mujer a ser hombre?
29. P9: Sí
30. E3: Qué crees que te hace ser distinta a ser un hombre?
31. P9: No sé, creo que no sé tenemos, o podemos desarrollar el mismo tipo de
32. capacidades pero hay algo en no sé en nuestro cerebro no sé qué hace que veamos
33. las cosas de manera distinta, evidentemente uno podría pensar que hay hombres que
34. uno diría que piensan como mujeres y mujeres como hombres pero creo que a través
35. del tiempo se han presentado muchas situaciones que han hecho que como que han
36. hecho encasillar a cada género en unas cosas que es como que solo lo saben las
37. mujeres o estas cosas solo las saben los hombres.
38. E3: Cuál sería un ejemplo de eso?
39. P9: No sé, muchas veces dicen que las mujeres somos capaces de hacer muchas
40. tareas al tiempo y que ponemos atención a muchas cosas o que tenemos un sexto
41. sentido mientras que los hombres son más distraídos o se enfocan mucho en una
42. sola cosa por ejemplo.
43. E 3: Tu prefieres tener amigos o amigas?
44. P9: Pues yo crecí en un ambiente femenino toda la vida estudié con mujeres, hasta
45. en la universidad entonces fue muy poca la interacción con hombres pero no me
46. parece que sea tan grave o sea tengo muchas más amigas que amigos pero pues no sé
47. creo que suelo llevarme mejor con las mujeres

48. E3: Piensas que esa preferencia deriva de que te identifiques como mujer?
49. P9: No sé, nunca lo he pensado, de pronto si de pronto no , de pronto es la costumbre
50. por estar rodeada por mujeres aunque últimamente he encontrado muchas niñas que
51. son como más rudas no sé qué son como mas no se cómo el concepto de feminidad
52. que todo el mundo piensa sino que son un poco más abiertas como más liberales no
53. sé.
54. E3: Crees que tus proyecciones a futuro parten de tu definición como mujer?
55. P9: No, yo todo lo veo desde el punto de la persona o sea desde el crecimiento
56. personal independientemente de si es hombre o mujer
57. E3: Si definimos un poco que los ciclos vitales están definidos por primera infancia,
58. infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez; tú en qué ciclo vital te consideras
59. que estas?
60. P9: No sé, en una transición
61. E3: Entre cuál?
62. P9: Entre la tercera, no sé, la juventud y la anterior
63. E3: Entre juventud y adultez?
64. P9: Sí, esa
65. E3: Por qué crees que estás en esa transición?
66. P9: Porque yo creo que más allá de lo legal 18 años no es como que pues no se
67. legalmente uno ya sería un adulto responsable pero pues creo que uno a los 18 años
68. generalmente no enfrenta muchas situaciones que lo hagan tener la madurez de la
69. vida adulta, evidentemente yo sé que hay personas que sí lo han hecho y que han

70. enfrentado situaciones de tipo fuertes pero no es común en mi caso no porque yo he
71. sido muy privilegiada y muy afortunada y hasta ahorita no he tenido que enfrentar
72. algo que me haga ser como no sé cómo una gran responsabilidad en mi vida, no
73. tengo hijos, no estoy casada o sea no ese tipo de cosas que uno creería que ya
74. vienen con la madurez de la edad.
75. E3: Hay teorías que dicen que una persona debería conseguir una pareja estable a tu
76. edad, tú estás de acuerdo con esto?
77. P9: No, no creería o sea eso me hace pensar que uno debería estar con otra persona
78. para no sé, llevar adelante unas cosas y no lo considero así, yo creo que tener una
79. pareja es también una elección de vida no todo el mundo espera conseguir una
80. pareja o no tiene la cabeza para eso, no están destinados a eso y pues no se hay
81. gente que se resigna que le gusta estar sola o que no le gusta estar sola entonces yo
82. creo que va enlazado a como uno quiera ver o desarrollar su vida más adelante.
83. E3: Cuál crees que es la importancia de tener una relación estable a tu edad?
84. P9: Yo creo que sería de pronto como no sé, experimentar cosas, como con todo,
85. igual es lo mismo como conseguir amigos o compañeros o sea es enlazar ese tipo de
86. relaciones con las personas, evidentemente una relación amorosa tiene otro tipo de
87. incidencias pero creo que es la mayor parte del objetivo y el sentido es
88. experimentar.
89. E3: Qué es lo particular que tú has tenido en la construcción de tus relaciones
90. amorosas en relación a otras personas que tu conozcas?
91. P9: No sé yo también soy una persona que cree que no es necesario conocer a una

92. persona de toda la vida para estar o como para que sea una pareja pues tampoco
93. digo que unos días pero creo que la relación de pareja es una construcción de todos
94. los días y no hay nadie que pueda decir que al tanto tiempo ya están como
95. establecidos, una relación estable, ya se quieren mucho y mejor dicho ya se va a
96. hacer unas cosas porque cada persona y cada pareja tienen un ciclo de Vida
97. diferente entonces yo creería que eso que precisamente no llevar las como con gente
98. que no conozco de toda la vida sino gente diferente a todo mi círculo.
99. E3: Cuantas relaciones estables has tenido?
100. P9: Una
101. E3: Y cómo defines esa relación amorosa
102. P9: Cómo la defino. No se pues precisamente porque fue la primera y única
103. estable pues precisamente como una relación estable, tranquila aprendí muchas
104. cosas pero también hubo como cosas que nunca había experimentado y que
105. también me dolieron mucho porque no se en esa construcción diaria de no solo
106. la amistad sino de conocer a la otra persona hay cosas que no que uno así lo
107. quiera mucho no lo pasa por ejemplo o cosas que Dios mío al principio no
108. parecía esto y ahora mira y esa misma extrañeza de conocer un poco más de
109. cerca la otra persona.
110. E3: Cuánto tiempo duró esa relación?
111. P9: Un año y dos meses
112. E3: Y para qué crees que fue útil esa relación?
113. P9: Pues personalmente para mi creo que fue la responsabilidad de tener una

114. relación amorosa estable, o sea con esto no estoy diciendo que sea una
115. irresponsable ni nada de eso sino que nunca había tenido o con nunca había
116. sentido como la seguridad de que la otra persona no sé de qué estábamos en la
117. misma sintonía de que íbamos a tener una relación no se sería entre adultos y no
118. un par de niños entonces como que principalmente eso.
119. E3: Tú crees que has vivido de una manera diferente tu relación en relación pues
120. a tu ex pareja?
121. P9: Pues yo creería que sí porque él ya había pasado por varias relaciones largas
122. y pues personalmente él tuvo una situación muy difícil y creo que eso también
123. en cierto momento llegó a afectar nuestra relación también
124. E3: A veces cuando hay una relación amorosa hay momentos en los que vemos
125. que la relación no funciona, frente a eso como has podido superar esta situación,
126. tú te consideras fuerte para afrontar una ruptura o pérdida como estas?
127. P9: Sí ,creo que con esta relación o sea fue larga y la ruptura si me dolió mucho
128. pero pues o sea no sé, yo soy de las personas que piensa que uno no se puede
129. quedar estancado y pues lo que paso paso y si tiene solución bien pues tranquilo
130. y si no tiene solución pues también ósea no me voy a quedar hay a llorar sobre
131. la leche derramada sino uno simplemente agradece lo que pasó lo que no pasó y
132. sigue adelante.
133. E3: Hace cuanto termino tu relación?
134. P9: Hace siete meses
135. E3: Y cómo la recuerdas no la ruptura sino la relación?

136. P9: Pues yo bien, era algo tranquilo era una situación diferente para mi estaba
137. alejada de mi familia, no teníamos amigos en común entonces digamos que no
138. teníamos no sé cómo salidas grandes, él a veces conocía a mis amigas yo a los
139. amigos de él, a veces salíamos juntos, a veces estábamos solos, a veces lo
140. acompañe al trabajo. él me ayudaba y acompañaba a estudiar, era como una
141. relación muy compañerista, había mucha mucha compañía.
142. E3: Cuál fue el motivo para que terminara tu relación?
143. P9: Él decidió terminar porque me dijo que no veía que esto tuviera futuro
144. E3: Y crees que esta separación te trajo alguna consecuencia?
145. P9: Una consecuencia yo creo que sí porque volvió otra vez como mi vida o sea
146. mi vida cambió otra vez, o sea volví a estar soltera, ya tengo el tiempo que
147. compartía con él lo invierto en otras cosas o sea creo que en resumidas cuentas
148. fueron muchas consecuencias buenas pues obviamente quitando el lado del asunto
149. de la ruptura.
150. E3: Nosotras tenemos un concepto que es la resiliencia la cual es entendida
151. como la capacidad de una persona para hacer las cosas bien a pesar de
152. situaciones adversas que se le presentan a lo largo de la vida, además de la
153. capacidad de superar frustraciones y salir de ellas fortalecido o incluso
154. transformado.
155. Has pasado por situaciones adversas en tu vida?
156. P9 Si claro como todas las personas, pues lo que uno considera difícil
157. E3: Recuerdas alguna específica?

158. P9: La última estuve en una situación muy difícil con mi mamá y me tocó irme a
159. vivir a otra ciudad, dejar todas mis cosas aquí ósea literal como tiradas e irme a
160. vivir a otra ciudad, como una emergencia familiar.

161. E3: Cómo has afrontado las diferentes situaciones difíciles que se han presentado
162. a lo largo de tu vida?

163. P9: Pues creo que particularmente en mi caso mi primera reacción es como no
164. sé cómo entrar en paranoia no saber qué hacer y cómo ansiedad precisamente de
165. no saber qué hacer y pues sin saber una solución pero ya cuando uno se calma y
166. logra pensar bien las cosas con calma hay ya las soluciones van llegando y
167. apareciendo, van presentándose situaciones que pueden ir como solucionando la
168. situación, pues también pueden empeorarlas o pueden mejorarla, pero uno debe
169. tener presente que las cosas si tiene solución se solucionan y si no pues no lo
170. harán y pues no tiene uno que matarse la cabeza pensando en eso.

171. E3: Qué herramientas has utilizado para poder superar estas situaciones?

172. P9: Yo creo que es fundamental la comunicación, el tener un problema y
173. comunicárselo a alguien que no o sea que tenga como no se la menor capacidad
174. de juzgarlo a uno y decirle que está haciendo las cosas bien o las está haciendo
175. mal sino que no haga énfasis en algo muy particular sino abriéndole a uno el
176. panorama y enfocándose en muchas posibles soluciones, me parece que la
177. comunicación y el hablar con alguien es muy importante y que más no sé actuar
178. lo más pronto posible no permitir que la incertidumbre no lo deje hacer a uno
179. nada porque puede haber un momento en el que el problema se lo come a uno y

180. ya uno se echa a morir porque no se no encontró cómo solucionar los problemas
181. o algo así.

182. E3: Qué recursos has tenido tu para afrontar situaciones difíciles?

183. P9: Pues ese que te estoy diciendo la comunicación primero busco a alguien a
184. quien acudir, primero acudo a mi mama pero pues no sé a veces también me
185. gusta hablar con mi hermano porque no se eso de las diferencias de los géneros
186. pienso que los hombres pueden ver las cosas de una manera diferente y a veces
187. también ellos no sé, pueden a veces buscar soluciones más sencillas con esto
188. estoy diciendo que las mujeres a veces nos complicamos mucho y buscamos
189. muchos adornitos y muchos peros, buscándole más problemas a un problema
190. que o sea que no hay que atacar el problema y ver que si surgen problemas más
191. pequeños pues tendrán solución pero hay que enfocarse en el foco del problema
192. y buscarle solución.

193. E3: De quien crees que tú has aprendido a solucionar situaciones adversas en tu
194. vida?

195. P9: Yo creo que de mi familia, de mis papas y de mi hermano o sea yo creo que
196. ellos han llevado la vida como han querido y cada quien ha afrontado diferentes
197. problemas en su vida y a veces son como ejemplos de cómo de aprender de las
198. experiencias de las demás personas ósea evidentemente todos venimos de partes
199. diferentes y hemos crecido en sitios medianamente pues hablando de mis papas
200. mi hermano y yo venimos de sitios diferentes y creo que esa comunicación de
201. estar comunicando las situaciones y las diferentes formas de solucionar los

202. problemas a uno le da como las herramientas ante una situación que llegara a
203. pasar algo similar uno tendría como esa facilidad de solucionar el problema de
204. una manera que en el momento uno no pensaría.

205. E3: Relacionando la capacidad que tú tienes para superar estas situaciones que
206. herramientas te permitieron a ti superar tu ruptura amorosa?

207. P9: Hablar con mi mamá , mi mamá lo conocía a él eran como buenos amigos,
208. mi mamá lo llevo a conocer un poco pues un poco menos que yo pero lo llegó a
209. conocer y pues yo a mi mamá le contaba todas las cosas que pues después de lo
210. que pasó no podía a hablar con él porque digamos que mis problemas yo los
211. hablaba con él porque él se convirtió como en esa otra parte de la comunicación
212. digamos si tenía problemas con mi mama se lo contaba a él y él pues me
213. tranquilizaba y me daba un consejo o algo así pero después de eso la ayuda de
214. mi mamá y de mi hermano fueron importantes pues de hablar con ellos.

215. E3: Cómo viviste esta ruptura?

216. P9: Pues los primeros días me sentía muy mal muy mal y llore mucho y no sabía
217. porque había terminado las cosas así porque fue como no se ahorra después de
218. mucho tiempo pienso que fue una ruptura al mejor estilo millennial porque no me
219. quiso dar la cara y me termino por chat entonces no sé, creo que eso me dio aún
220. más rabia o sea que no tuviera la oportunidad de lo que a mí me gusta de
221. comunicar y de hablar las cosas y si él tenía un problema conmigo simplemente
222. no lo quiso decir y prefirió dejar las cosas así como para no tener algo
223. problemático sino simplemente evadió la situación y fue como no se

224. definitivamente no veo que aquí haya algo más y ya.
225. E3: Qué situaciones crees que te ayudaron a ti a superar esta ruptura?
226. P9: Todo el mundo dice que después de esto uno tiene que ocuparse entonces no
227. sé, volví a salir con mis amigos de toda la vida, volver a retomar hobbies,
228. distraerme y dejar de pensar en él y en qué fallé, en qué no hicimos o en por qué
229. él hizo eso, o sea creo que esa es la principal cosa para las cosas que a uno lo
230. abruman. Obviamente sin perder el rumbo pero distraerse es una buena
231. solución.
232. E3: Si en este momento tú pudieras cambiar algo de tu proceso de separación
233. que sería?
234. P9: Precisamente tener la oportunidad de hablar con él y que él me dijera las
235. cosas en la cara, mirándome a los ojos, pues obviamente sin cambiar el final
236. pues hubiéramos terminado pero por lo menos yo hubiera sabido que era lo que
237. sentía, lo que le molestaba o que fue lo que paso por que hasta este punto yo no
238. sé qué fue lo que pasó.
239. E3: A parte de tu mama y de tus amigos que otras personas te apoyaron en este
240. proceso?
241. P9: No sé, mis amigos y mi mamá, nadie más
242. E3: No preferiste estar sola?
243. P9: Pues digamos que eso de estar sola es como digámoslo como algo normal
244. pues a veces me gusta estar sola o estar acompañada, disfruto mis tiempos en los
245. que estoy sola y cuando estoy con alguien pero en los días más cercanos al

246. asunto pues estar sola me agobiaba más porque me ponía a pensar y me ponía
247. triste y pues digamos que en ese tiempo siempre quería que me llamaran que
248. estuvieran pendientes de mí o que me dijeran cosas lindas porque me hacían
249. bien pero pues ya como las cosas vuelven a su nivel basal y todo vuelve a ser
250. normal pues estar solo es precisamente estar solo y aprovechar el tiempo solo.
251. E3: Es decir que para ti fue beneficioso contar con esas personas en el momento
252. de tu ruptura?
253. P9: Sí yo creo que sí porque ellos servían de distracción, me hablaban de
254. cualquier bobada me hablaban de otro tema trataban de no mencionarle a uno
255. las cosas, entonces para mí sí fue muy grato contar con ellos.
256. E3: Tú consideras que iniciar una nueva relación ayuda a superar una pérdida o
257. una ruptura?
258. P9: No creo que sea no creo que sea así y no creo que sea lo correcto porque son
259. ciclos y yo creo que para iniciar una nueva relación es vital haber cerrado la
260. anterior, haber cerrado el otro ciclo porque generalmente lo que yo he visto por
261. ejemplo con algunos de mis amigos es que están pendientes de como que no se
262. tienen ese asunto súper maluco de estar comparando las relaciones de mi ex
263. novio no sé qué entonces como que esas cosas pueden encimar una carga a la
264. nueva relación y no sé yo creo que la gente dice sí la extraña porque esta
265. conmigo y eso entonces me hago entender yo creo que entonces eso no es como
266. que un clavo saca otro clavo sino que uno tiene que cerrar ciclos y si uno va a
267. comenzar una nueva relación es porque está completamente seguro de que ya

268. cerró el anterior ciclo no que venga hay como con celos ni que le voy a dar celos
269. a mi ex novio o ex novia, eso ya pasó y como que aprendimos lo que paso ,
270. paso y lo que no paso no paso y ya hasta hay ahora voy a comenzar una nueva
271. etapa un nuevo episodio con mi vida con otra persona y las cosas van a ser
272. diferentes en su forma natural de ser no pretendiendo que sea pues no sé,
273. siempre uno espera que sea mejor que la anterior porque es normal pero no
274. siempre pensando en estar comparando las situaciones sino que todo transcurra
275. en la normalidad y que todo sea bueno, sea bien con todos los problemas que
276. trae una relación

277. E3: Crees que es diferente la manera en la que afrontas una ruptura amorosa en
278. esta etapa del ciclo vital en la que estás en comparación con otra etapa como la
279. adolescencia o la adultez?

280. P9: Sí claro , la recolección de experiencias y como no se de otro tipo de
281. situaciones yo creo que hacen que uno se dé cuenta que las cosas no son o no
282. pueden ser como uno piensa y simplemente no se o sea si en definitiva las
283. experiencias que uno va acumulando a lo largo de la vida le ayudan a uno a
284. afrontar las cosas de diferente forma, evidentemente un amor de la niñez o de la
285. adolescencia no va a ser exactamente igual a uno de la adultez entonces yo creo
286. que no.

287. E3: Consideras que definirte como mujer influyó en la manera en la que
288. enfrentaste tu ruptura amorosa?

289. P9 : No, yo creo que no yo creo que eso va es desde el concepto de persona y

290. no desde si uno es hombre o mujer pues en mi caso o sea una ruptura amorosa es
291. una
292. ruptura amorosa independientemente de las partes
293. P9: Crees que la ruptura más significativa que tuviste cambiar tus planes a
294. futuro?
295. P9: No, no realmente
296. E3: Por qué?
297. P9: No sé, me gusta pensar que soy una persona que va pensando más en el
298. presente y no va teniendo planes a futuro porque pues a veces las cosas no salen
299. bien entonces uno va teniendo como cambio de planes y se siente perdido no sé,
300. evidentemente uno tiene que tener como plan b plan c cuando las cosas no salen
301. bien pero no creo que ningún tipo de situación debería ser como marcada para
302. definirlo a uno en un futuro.
303. E3: Gabriela para terminar podrías dar un consejo o una frase que te haya
304. ayudado y que podría ayudar a alguien a superar su proceso de ruptura
305. P9: Un consejo, pues no se de pronto sería como intentar tranquilizarse y pensar
306. que si las cosas sucedieron de esa forma fue por algo o sea que no fue algo
307. como que fuera a no sé qué estuviera predestinado a ser así de mal sino que las
308. decisiones que uno toma a lo largo de ese proceso de estar juntos pues no se tal
309. vez fueron las
310. equivocadas para que llegaran a mal término por ejemplo y más bien que todas
311. esas cosas que en un punto pueden llegar a ser malas, convertirlas en un punto

312. en algo bueno, en un aprendizaje como para no volver a cometer los mismos
313. errores.
314. E3: muchas gracias Gabriela nos vemos en el próximo encuentro.

Anexo 12

1. **Entrevistadora 1:** Antes de empezar la entrevista quiero que sepas que vamos a
2. tener cuatro focos que son la identidad de género. ciclo vital, ruptura amorosa y
3. procesos resilientes.
4. Para empezar, una de las cosas que influyen en la definición que hace el ser humano
5. de sí mismo es el definirse como hombres y mujeres, pero quisiera saber qué
6. definición has logrado construir de ti mismo?
7. Participante 10: Oye eso está muy loco jajaja, pues no sé, o sea yo me considero
8. una mujer feliz, que busca satisfacer a los demás por medio del servicio, o sea a mi
9. me hace feliz que tú seas feliz, por qué, porque yo, o sea mi felicidad se
10. representa con que tu estés bien, eh... también me identifico como una persona
11. bastante, como se llama eso, perseverante, porque me gusta alcanzar lo que me
12. propongo, mmm también como una persona que aprende de sus errores porque
13. digamos, en mi caso yo necesito equivocarme, darme cuenta de que me equivoqué
14. y mirar cómo, hacer como un feedback de lo que pasó y aprender de eso, muchas
15. personas no... o sea simplemente viendo de las otras personas aprenden. yo no
16. eh... pues me considero una persona estudiosa, una buena hija, eh.. una buena
17. amiga y ya, básicamente es eso.
18. E1: Okay, tú me dices que te defines como mujer, ¿cómo llegaste a definirte como
19. mujer?
20. P10: Pues yo creo que, o sea, el primer concepto que uno tiene es pues por lo que
21. uno tiene genitales femeninos es mujer. si? pero más allá de todo es porque me
22. han inculcado que las mujeres son femeninas, son delicadas, son respetuosas, son
23. “sumisas” y pues, tienen el cabello largo y los estereotipos físicos que le ponen, no?
24. entonces pues yo tengo el cabello largo, las uñas, me gusta cuidarme, soy delicada
25. mmmm también soy guerrera pues como la Pola y el resto de personajes históricos
26. importantes, eh... pues también me gusta lo que te dije, ser perseverante y eso.
27. E1: Okay. qué crees que cambiaría en ti si te definieras como hombre?
28. P10: Mmmm pues aparte del aspecto físico como te decía las mujeres son delicadas
29. ta ta ta, los hombres son “rudos”, sería un poco más serio porque esa es la
30. concepción y el estereotipo que nos tienen planteado a los jóvenes, no? o pues que
31. ya todo es tan cambiante pero bueno, eh... pues ahora sería, mmm... si yo me
32. definiera como hombre tal vez no sería tan alegre, no sería tan espontánea y tan

33. social, sino sería más cerrada y lo que me importa... sería más individualista

34. E1: Prefieres tener amigas o amigos?

35. P10: Pues es que hay de todo, dicen que las amigas son traicioneras, mmm estoy

36. de acuerdo en un 50-50 o sea, como hay mujeres buenas hay mujeres malas, como

37. hay amigas buenas hay amigas malas, entonces es cuestión de saber escoger, para

38. mi tengo amigas y amigos, los amigos me parecen buenos en el sentido de que tu

39. puedes conocer como la perspectiva masculina de muchas situaciones mientras que

40. con una amiga pues piensan igual y se vuelven una bolita jaja pero si, entonces

41. pues en mi caso yo prefiero, pues tengo más amigas, y eso se debe a que confío un

42. poco más en ellas y en su sinceridad.

43. E1: Piensas que esa preferencia deriva de que te identifiques como mujer?

44. P10: Si claro, totalmente, porque tenemos muchas cosas en común entonces uno

45. siempre busca cómo las personas, o sea, busca a las personas que tengan

46. características similares, entonces digamos, si a mi amiga le gustan las películas

47. románticas, yo me voy con ella a ver películas románticas, si? eh... y pues como

48. compartimos tantas cosas en común por eso tengo tantas amigas, o sea, si?

49. E1: Crees que tus proyecciones a futuro parten de tu definición como mujer?

50. P10: Si, un hombre no puede tener hijos, yo puedo tener hijos, o sea obviamente

51. voy a querer en mis planes tener hijos, bueno no es obvio pero si, o sea yo como

52. mujer voy a tener hijos, pero... pero si, es eso.

53. E1: El ciclo vital son las etapas que atraviesa una persona a lo largo de su vida, los

54. ciclos vitales están divididos en infancia, adolescencia, juventud, adultez, vejez, en

55. qué etapa del ciclo vital consideras que estás?

56. P10: mmm en la juventud

57. E1: por qué crees que estás en esa etapa?

58. P10: primero por la madurez que tengo y por la edad porque hay ciertos rangos de

59. edad qué te dicen en dónde estás Entonces pues mi edad es post juventud un

60. poquito más allá ya voy a llegar a la etapa madura, segundo por los

61. comportamientos que tengo, no son infantiles sino están de acuerdo a mi edad,

62. también pues mis actitudes, cuando tomo mis decisiones no soy la persona más

63. madura porque pues cometo muchos errores y demás pero siento que hago las

64. cosas bien y conscientemente también es porque no tengo Independencia

65. económica estoy joven por eso y pues mi papá todavía me paga las cosas y eso

66. E1: Okay, hay teorías que hemos revisado para la realización de nuestro trabajo de

67. grado que dicen que en esta etapa del ciclo vital que es la juventud es la transición

68. de dejar de ser un niño a ser un adulto y se adquieren ciertas responsabilidades, se

69. comienza a crear ya un proyecto de vida un poco más real no solamente en lo

70. laboral sino en lo sentimental también, por lo tanto se debe conseguir una pareja

71. estable, tú crees que esto es así?

72. P10: SI

73. E1: Cuál crees que es la importancia de tener relaciones amorosas a tu edad?

74. P10: Emmm... pues porque tu estas en esa época de explorar cosas nuevas,

75. entonces el conocer al otro es explorar cosas nuevas, explorar a un ser más

76. y, en esa exploración te das cuenta que tienes algunos vínculos especiales o

77. atracciones con otras personas, entonces tu empiezas a buscar personas que

78. te agraden de tal forma que tú te sientas cómodo entonces si tu empiezas a

79. construir esas relaciones empiezas a darte cuenta de lo que te gusta y lo que no

80. entonces, por ejemplo, a mí me gustan los hombres con ciertas características

81. que sean independientes, que tengan poder de decisión, que tengan tal cosa y no

82. solo con esas características sino también físicamente, entonces la importancia de

83. hacer estas relaciones es que tu sientes que ya tienes el “poder” de decidir con

84. quién vas a estar y saber con quién quieres estar.

85. E1: Bueno, con lo de las relaciones amorosas, qué crees que es lo particular o lo

86. que diferencie que tú quieras a un chico para una relación amorosa o para una

87. relación solamente de amistad?

88. P10: Pues, mmm... no sé, para mí es muy importante la química que hay con una

89. persona, el respeto que existe con esa persona, eh... la atracción y que.. realmente

90. me da mi lugar, eso significa que ante todo esté el respeto, la confianza y el amor

91. o sea eso es lo que diferencia a un amigo de una pareja, aunque yo puedo decir

92. que hay amigos que también son amorosos, que les tengo confianza y respeto pero

93. no tengo ni la atracción física o la atracción sentimental digámoslo así, no sé si

94. este bien dicho pero puede que ocurra porque para mí lo más importante es la

95. química, digamos yo me di cuenta en mis relaciones que a mí me puede gustar

96. una persona físicamente pero no era interesante o simplemente no me atraía, o sea

97. no tenía química con esa persona y realmente o sea, los temas de conversación

98. eran súper básicos y todo, por muy churro que fuera pues no me llamaba la

99. atención, mientras que un bagrecito por ahí jajaja, bueno, una persona no tan

100. apuesta movía más en mí que cualquier otra persona.

101. E1: Cuantas relaciones estables has tenido?

102. P10: Una

103. E1: Okay, y para ti qué es una relación estable?

104. P10: Una relación estable es aquella que construyes a partir del respeto, el amor

105. y la confianza y que tú no tienes que estar rogando amor ni..., o sea, que es una

106. cosa equilibrada, o sea la persona da y tú también das, es una relación en donde

107. tú te sientes seguro, te sientes feliz y no estás preguntándote si la otra persona

108. está haciendo algo mal o si tú tienes que, cómo amoldarte a esa persona,

109. entonces es una relación donde estás bien, te sientes bien y estás feliz.
110. E1: Cómo defines esa relación?
111. P10: Mi relación actual mmm... es que para mí todo se basa en el respeto, el
112. amor y la confianza, o sea realmente esos son como mis propios escalonsitos
113. o... ladrillitos que sostienen mi casita jaja, entonces pues son mis tres principios
114. fundamentales, considero mi relación respetuosa y más que eso es la persona
115. con la que estoy respeta como soy, me respeta lo que pienso y como actúo, o
116. sea, yo me siento libre en el sentido de que no debo comportarme según un
117. libro, según un protocolo, según como él quiera sino como soy yo y eso me hace
118. sentir libre y respetada.
119. E1: Antes de esta relación has tenido más relaciones, verdad?
120. P10: Si.
121. E1: Y cuántas de esas han sido significativas para ti?
122. P10: He tenido tres relaciones de las cuales una ha sido significativa.
123. E1: Y cómo definirías esa relación?
124. P10: Mmmm, tóxica, una relación dañina, una relación inestable y una relación
125. llena de baches, huecos o vacíos.
126. E1: Por qué la defines así?
127. P10: Pues la relación que tenía era bastante tormentosa en el sentido de que la
128. persona con la que estaba no me sentía segura, me sentía dependiente y tenía
129. que actuar según como él quisiera y aparentar algo que yo no era, entonces
130. realmente si a él le gustaba que las chicas no sé, utilizaran falda todos los días
131. yo para agradecerle a la persona o a mi pareja en ese entonces tenía que usar
132. falda y... me sentía muy incómoda estando junto a él porque sentía que en
133. cualquier momento pudiera desaprobarme, o sea, yo siempre buscaba la
134. aprobación de él y que todo lo que yo hacía o hiciera pues estuviera bien y
135. realmente así no eran las cosas, igualmente él me manipulaba mucho, y era
136. muy inestable porque peleábamos demasiado por cosas insignificantes y no
137. había respeto.
138. E1: Y para qué te han sido útiles estas relaciones?
139. P10: Uy, para entender muchas cosas, una para fortalecerme como persona y
140. como no ser tan ingenua, o sea realmente estas relaciones las tuve cuando
141. era muy pequeña no tenía mucha madurez para enfrentar a una persona y
142. decirle tu no me puedes manejar, pero pues ya uno de esas relaciones aprende
143. que uno debe tener el criterio de decidir que está bien y que no está bien
144. y también para darse cuenta de que uno vale, o sea darse el lugar de que uno
145. vale, que uno es una buena persona, que uno merece respeto, que a uno lo
146. amen sin ningún pretexto o condición, digamos, si yo soy súper extrovertida

147. me encanta salir o sea, nadie me puede prohibir de que lo haga y que llegue una
148. persona y te diga no, es que no puedes salir, no puedes hacer, no te rías, deja la
149. burladera, eres muy inmadura pues no, de eso no se trata. Básicamente para
150. eso sirven las relaciones, para aprender, y para valorarse, darse su lugar y
151. buscar algo mejor.

152. E1: Crees que has vivido tus relaciones de forma diferente a la que las han vivido
153. tus parejas?

154. P10: Mmmm si claro, con el simple hecho de que yo tenía un novio que era
155. mayor de edad y yo era menor de edad, o sea, en el simple hecho de que él
156. pudiera salir a rumbar y yo no pues era muy diferente y eso a él le cansaba
157. él decía no, yo estoy saliendo con una niña y yo antes salía con alguien que si
158. podía ir conmigo a los bares, alguien que si podía salir conmigo, que no le
159. ponían problema para salir, que no tenía que pedir permiso, que no tenía una
160. hora establecida para llegar y eso pues obviamente lo molestaba mucho.

161. E1: A veces cuando hay una relación amorosa hay momentos en los que vemos
162. que la relación no funciona, frente a esto cómo has podido superar dicha
163. situación?

164. P10: No pues yo creo que el diálogo es primordial en todo, entonces si tu ves
165. que algo no está bien tienes que comunicárselo a tu pareja, si lo toma bien o mal
166. ya es problema de él, pero tú tienes que dialogar, porque es lo que te
167. corresponde.

168. E1: Si tu relación se llegara a terminar por equis o ye motivo, te crees fuerte para
169. superarla?

170. P10: Mmmm no, yo creo que cuando uno se involucra sentimentalmente nunca
171. está preparado para terminar, es así de sencillo, así las cosas vayan muy mal y
172. tú digas no, esto ya se acabó nunca vas a estar preparado para recibir eso de la
173. mejor forma, no, simplemente se acabó y te va a doler y te va a impactar de
174. forma negativa, o sea, no hay poder humano que te diga que vas a estar
175. preparado, es como un fenómeno natural, tu no estás preparado para un
176. fenómeno natural, por mucho que te digan la lluvia está cerca o viene el tsunami
177. nunca vas a estar preparado y vas a sufrir.

178. E1: Pero te crees fuerte para superarlo?

179. P10: Para superarlo si, pues porque todo pasa, lastimosamente o
180. afortunadamente eh... las cosas pasan, el tiempo sana, uno aprende y lo supera.

181. E1: Bueno, hace cuanto terminó tu última relación?

182. P10: Mmmmm, 2014, 4 años pero realmente eh..., definitivamente que no nos
183. habláramos y que le diéramos un fin a eso, hasta el 2016, inicios del 2016.

184. E1: Cuánto duró la relación?

185. P10: Como dos años, pero fue intermitente. Porque era como dos días bien y
186. siete meses mal, o sea, lo que realmente nos hacía volver era mmm, como esas
187. ganas de uy si, saquemos la relación adelante, me haces falta, vamos a
188. intentarlo de nuevo y realmente nos dábamos cuenta de que chocábamos mucho
189. y que él me faltaba el respeto, yo no permitía ese tipo de conductas y se
190. terminaba otra vez.

191. E1: Yo sé que ya me respondiste esta pregunta, pero si quieres agregar algo
192. más, cómo recuerdas esa relación?

193. P10: Eh... no sí, ya te la respondí, súper tormentosa, inestable, me sentía
194. insegura, incómoda, me sentía como esclava a los prototipos que él tenía
195. de mujer, trataba de satisfacer esa imagen que tenía, eh ... y cumplir con los
196. estándares que él me ponía pero realmente me di cuenta de que así no se podía
197. vivir, que realmente yo merecía ser libre, merecía ser feliz y con él me sentía
198. atada, me sentía esclava del amor, o sea esclava de lo que él quisiera y él era
199. muy machista y prepotente, entonces yo me di cuenta de que no podía seguir
200. en esa situación y le daba fin, pero eh... yo sentía que podía cambiarlo y eso me
201. hacía volver, decir como no..., él cuando está conmigo cambia, es diferente, no
202. es agresivo, y podría ser cierto pero en el fondo él era una persona bastante
203. destructiva, o sea, bastante nociva y tóxica.

204. E1: Okay, y cuál fue el detonante, lo que te hizo terminar definitivamente la
205. relación?

206. P10: Mmmm, fue porque él me faltó el respeto y porque me prohibió salir con
207. mis amigas a un bar, o sea realmente yo tolero muchas cosas y yo era consciente
208. de que él tenía muchos problemas con el egocentrismo, con ser machista porque
209. la educación de él fue así y siempre la mujer estaba en la cocina y él salía, etc,
210. etc, pero realmente la gota que reboso el vaso fue que él llegó y me dijo tu no
211. vas a salir con tus amigas, o sea por mucho que quieras vas a hacer esto y no
212. aquello y yo le dije que pena, estoy en mi plena juventud, estoy aprendiendo a
213. vivir mi vida como para que alguien venga a prohibirme o no las cosas que
214. tengo que hacer, entonces él me dijo tu no vas a esa fiesta y yo le dije yo voy
215. y me dijo si vas te quedas sin novio y pues así fue, dicho y hecho, fui y me quedé
216. sin novio, entonces realmente entendí que si mis papás ni siquiera me prohibían
217. eso por qué una persona que me ama y que me quiere libre que me quiere feliz
218. si lo hace, entonces realmente comprendí y entendí que eso no era amor, que
219. era como un apego, unas ganas, no sé realmente qué era pero no era bueno
220. ni para mí ni para él porque supongo que él también sufrió, que sintió que se le
221. derrumbó el mundo pero pues lo mejor fue terminar esa relación tan tóxica y tan
222. tormentosa,

223. E1: Okay, consideras que esta ruptura te trajo alguna consecuencia?
224. P10: Consecuencia en cuanto a que madure, porque como te dije anteriormente
225. me di mi lugar, consecuencia negativa porque sufrí mucho y entré como en una
226. especie de círculo vicioso en donde trataba de buscarlo y yo decía lo necesito lo
227. necesito pero después decía noo, es que él es malo para mí y bueno, lo
228. buscaba, nos encontrábamos y estábamos bien por unos días y a la semana ya
229. me mandaba a comer chorizo y después, o sea, se volvió un círculo vicioso
230. tóxico y..., obviamente sufrí, fue una consecuencia negativa para mí porque yo
231. creía que él era el hombre para de mi vida, que yo lo iba a amar por el resto de
232. mi vida, que no lo iba a superar, que yo no iba a ser capaz de salir adelante sin él
233. y cosas que los jóvenes pensamos, pero después de todo eso y estar tan cegada
234. ante el “amor” porque no sé qué es, como apego, pues ya uno sale adelante y
235. dice cómo no, o sea yo valgo, yo necesito salir adelante, no es el primer ni el
236. último hombre que va a estar en mi vida, entonces pues ya, ponerse los calzones
237. y guerrearla, consecuencias positivas lo que te dije, el aprendizaje, el madurar. el
238. tomar las cosas con mayor seriedad y darme mi lugar, o sea eso me ayudó a
239. saber que yo valgo y que soy hermosa.
240. E1; Okay, ya vamos a entrar a la última parte de la entrevista que es el foco de
241. resiliencia que ya es el último, resiliencia es entendida como la capacidad de una
242. persona para hacer las cosas bien a pesar de situaciones adversas que se le
243. presenten a lo largo de la vida, además de la capacidad de superar frustraciones
244. y salir de ellas fortalecido o incluso transformado, listo? Teniendo en cuenta eso,
245. además de tus rupturas amorosas, has pasado por situaciones adversas en tu
246. vida?
247. P10; Si claro, yo creo que la principal y la que todos hemos vivido es la de eh...
248. pues la pérdida de un ser querido, eso te deja devastado, es bastante difícil y
249. yo creo que una de las más difíciles fue la de mis abuelas porque murieron con
250. una semana de diferencia, eso realmente me rompió el corazón, literal, porque
251. pues uno siente que el mundo se le va a acabar, uno intenta llorar y llorar y cree
252. que llorando se le va a pasar pero uno sí siente como un alivio, si, básicamente
253. una de las cosas más difíciles que el ser humano puede afrontar es la muerte de
254. alguien más porque así a uno le digan que uno se va a morir o que alguien más
255. se va a morir eso es muy difícil, el saber que ya no va a estar esa persona, el
256. saber que ya no la vas a volver a abrazar, a escuchar su voz, sentirla, escuchar
257. sus consejos sabios, eso a uno le duele pero uno aprende a vivir con eso, uno
258. lo recuerda y yo que soy católica pues rezo, le doy gracias a Dios porque todavía
259. los seres que están acá en la tierra están conmigo y a veces le pido a las
260. personas que están en el cielo que me ayuden y cosas así, mmm básicamente la

261. muerte es lo que más difícil he vivido, mm tal vez otra cosa fue cuando regalaron
262. a mi mascota, yo era muy pequeña y me arrebataron a mi perrita de mis manos y
263. la regalaron e hicieron con ella lo que quisieron y eso para mí fue en ese tiempo
264. súper doloroso y yo literal decía que no, que no iba a poder vivir sin mi perrita
265. que me quería morir pero pues era muy pequeña, no? y uno ahorita entiende que
266. pues los animales son súper importantes y todo pero las cosas se dan por algo, y
267. ya.
268. E1: Digamos en ese momento, en la muerte de tus abuelitas, que herramientas o
269. recursos utilizaste para afrontar ese duelo, o como lo hiciste?
270. P10: Mmmm, realmente eso es de tiempo, yo ahorita todavía pues siento la
271. pérdida de ellas pero no me siento tan destrozada porque uno se refugia en que
272. están bien allá, en que si estaban sufriendo ya no lo están haciendo, en que
273. pasaron a un mundo mejor, en que están en el paraíso, que se encontraron con
274. sus seres queridos, pues por lo que te digo que soy católica entonces, lo creo eh.
275. pero básicamente a mí me gusta cuando estoy en momentos tristes y que siento
276. que no tengo consuelo es distraer mi mente, estar sola, pensar, mmm, me gusta
277. leer, escuchar música y simplemente como esperar que el tiempo sane esas
278. heridas porque no va a pasar de un día para otro ni de la noche a la mañana o
279. sea es de tiempo, de esperar, de analizar las cosas y verlas de forma positiva, o
280. sea, lo que te digo, mmm si mi abuelita estaba enferma porque tenía cáncer de
281. mama y su cuerpo ya no daba más era mejor que se fuera, o sea así yo no lo
282. quisiera y eso destrozara mi ser pues ella iba a estar mejor,
283. E1: De donde crees que vienen esas herramientas que utilizaste para afrontar
284. esa situación?
285. P10: No sé la verdad, eso uno como que lo aprende porque todos los seres
286. somos diferentes, cuando la gente está triste o se siente desconsolada buscan
287. diferentes formas de estar bien, unos buscan el trago, otros las drogas, otros
288. buscan estar solos, o sea son diferentes salidas pero básicamente es lo que yo
289. he aprendido y como yo me siento bien, o sea yo creo que eso no es como tal
290. cómo se aprende sino como tú te sientas bien.
291. E1: Has visto a alguien de tu familia que lo afronte de la misma forma?
292. P10: Mmmm pues sí, fue innato, pero tal vez mi mamá, a mi mamá le gusta
293. escuchar música cuando está triste y yo creo que sí, que en esa parte si sería
294. como que tomé eso de ella para meterme como en la canción y pensar en otras
295. cosas.
296. E1: Bueno, relacionando esa capacidad que tú tienes para superar esas
297. situaciones que han sido complicadas en tu vida, qué herramientas has utilizado
298. para superar tus rupturas amorosas?

299. P10: Más que todo, es muy curioso porque cuando yo estoy triste o
300. desconsolada busco estar sola, pero en el caso de mi ruptura amorosa lo que yo
301. busqué fue desahogarme con alguien, decirle todo lo que sentía y todo lo que
302. pasaba, en este caso fue a mi mamá, entonces yo llegué y cogí a mi mamá,
303. porque mi mamá y yo somos muy cercanas y tenemos una relación super super
304. buena, entonces cogí a mi mamá y le dije mami, necesito que me escuches,
305. necesito desahogarme y necesito contarte lo que pasó, le conté absolutamente
306. todo, me sentí más liviana me desahogue, y ella me daba consejos, y yo creo
307. que los consejos sirven para reconfortarte, tu veras si los tomas o no, pero eso
308. de que alguien te esté acompañando en ese momento y te diga no hija, debes
309. actuar de esta forma, tranquila, no te preocupes, o sea eso es bueno, es bueno
310. que alguien te escuche y que alguien esté contigo.
311. E1: Cómo viviste la ruptura?
312. P10: Muy triste, fue muy difícil porque fue una de las primeras relaciones en la
313. que viví muchas cosas por primera vez, entonces para mí todo era nuevo y muy
314. excitante, o sea él me llevaba en carro, me traía en carro, me llevaba al
315. autódromo me llevaba a cine, o sea hacíamos diferentes actividades que nunca
316. había hecho, entonces para mí todo era nuevo y yo me aferré a ese tipo de
317. actividades que hacía con él y que no hacía con nadie más porque pues no
318. había tenido un novio como tan serio, eh... fue bastante difícil, yo creo que en
319. superarlo realmente que yo dijera lo superé fueron como dos años y medio o
320. menos, pero realmente yo decía cómo no, el a mí me gusta, yo lo amo pero son
321. cosas que tu no conoces, el amor es un término y un concepto muy amplio, tu
322. no puedes definir qué es amor y no es un concepto universal, todos tenemos un
323. concepto diferente de amor, entonces al yo darme cuenta que él era “amor” y
324. después chocarme porque no era amor como tal eso para mí causó una
325. conmoción muy grande, yo lloraba mucho, lloré por noches y noches porque era
326. la forma en la que yo sentía que me desahogaba, hablando con mi mamá,
327. comiendo, porque la ansiedad aumenta, entonces tu empiezas a comer y a
328. comer, aumenté un par de kilitos, también a morderme las uñas porque me
329. sentía ansiosa, y ya.
330. E1: Qué situaciones te ayudaron a superar la ruptura?
331. P10: Me ayudó hablar con mi mamá, me ayudó salir, me ayudó conocer nueva
332. gente, me ayudó eh... recapacitar acerca de que yo valgo y que no necesito de
333. ningún hombre para ser feliz, ni necesito la aceptación ni aprobación de nadie
334. para ser como soy, punto.
335. E1: Pero hubo una situación en específico que te diera el empujoncito para
336. superarlo definitivamente?

337. P10: Tal vez darme cuenta de que yo no merecía estar sufriendo por alguien, o
338. sea yo pensaba no, él está por allá rumbeando, ya hizo su vida y yo sigo acá,
339. pensando en esa relación tan tóxica, o sea yo dije no, eso no vale la pena, eh..
340. y tal vez el momento crucial fue cuando conocí a otra persona, a un hombre que
341. me daba mi lugar, me daba mi puesto, era demasiado caballeroso y yo decía
342. por qué no puedo construir algo tan bonito con esa persona por estar pensando
343. en un hombre que ya pasó, ya es hora de que dejes esto atrás, aprendiste, ya te
344. caíste, ya te sobaste, ya es suficiente.

345. E1: Cambiarías algo de ese proceso que tuviste para superar la ruptura?

346. P10: No, el tiempo de Dios es perfecto, pero si, las cosas tienen que pasar de la
347. forma en que pasaron, igual pues el tiempo que me tomé si fue hartito pero eso
348. me ayudó a darme cuenta de todo lo que te mencioné y... también a dejar atrás
349. tantos prototipos y tantos miedos porque digamos yo antes tenía el autoestima
350. muy baja y decía no.. es que yo soy cachetonsita, soy gordita, soy no sé qué y
351. esto me acomplejaba, entonces yo sentía que cualquier hombre que me pudiera
352. aceptar así sea por lo más mínimo pues yo iba a estar ahí, pero no, o sea
353. realmente el tiempo me ayudó a conocer gente buena, gente mala, a darme
354. cuenta de que yo, por el hecho de ser mujer, soy hermosa y que sea como sea
355. alguien en el mundo me va a querer, realmente me di cuenta que uno siempre
356. está buscando la aprobación de los demás y si soy buena para ese círculo social
357. o si no uno debe ser como es, y al que le guste bien y al que no también.

358. E1: Qué personas te acompañaron en este proceso?

359. P10: Bueno pues al inicio como te comenté, busqué la ayuda de mi mamá
360. porque ella es el ser que me hace ser fuerte a pesar de que ella es súper débil
361. y yo era súper débil emocionalmente, yo digo que el apoyo de ella fue
362. fundamental porque las mamás saben que decir, y también estar rodeada de
363. personas que te quieren, que te dicen que tú vales, que bueno, que si son
364. palabras y todo te lo crees, que si te dicen que eres feíta y gordita te lo crees
365. si te dicen que eres súper alegre y bonita te lo crees, entonces lo que empecé a
366. hacer fue buscar personas que fueran positivas y que me rodearan de puro amor
367. porque eso es lo que uno se merece, eh... entonces las personas que estuvieron
368. fueron mi mamá, mis amigos más cercanos, mi actual novio, entonces esas
369. personas que te rodean de esa energía bonita te ayudan a salir de eso, igual
370. también tuve mis momentos de querer estar sola para reflexionar y pensar y
371. cobra sentido el dicho de consultarlo con la almohada y todo, pero a mí en este
372. caso como me gusta ser tan social, me sirvió estar con las personas y...
373. rodearme de gente linda.

374. E1: Crees que fue beneficioso contar con esas personas?

375. P10: Claro total, ellos te escuchan, te aconsejan, y te dicen lo mucho que vales
376. o sea realmente es algo que aprecio.
377. E1: crees que es diferente la manera en la que afrontas una ruptura amorosa en
378. esta etapa del ciclo vital en la que estás en comparación con otra etapa como la
379. adolescencia o la adultez?
380. P10: Mmm tal vez, lo que pasa es que bueno,, o sea para mi ruptura es ruptura,
381. y me va a afectar mucho, siempre, porque es un lazo que haces con otra
382. persona y si compartes momentos con él hay muchos factores y cosas que te
383. hacen pensar nooo, es que yo lo amé yo no sé qué y cuando terminen va a ser
384. súper duro, ahorita tal vez por lo que no soy tan madura puede que tome las
385. cosas de peor manera, o sea sienta que se me acabe el mundo, que quiera llorar
386. todo el tiempo, que quiera comer, mientras que cuando sea más adulto o cuando
387. si, cuando sea más madura pues enfrente las cosas con más tranquilidad y pues
388. como la palabra lo dice, tenga la madurez de pasar el problema más rápido, pero
389. yo diría que sería como igual, ruptura es ruptura, lo que te duele te duele.
390. E1: ¿Consideras que al definirte como mujer influyó en la forma en la que
391. afrontaste la ruptura?
392. P10: Esas preguntas me dejan re loca jaja, o sea sí, pero está muy influenciado
393. por los estereotipos que nos pone la sociedad, como te lo mencionaba esta
394. tarde, en las películas que nos muestran que cuando un hombre termina una
395. relación tiene su etapa de liberación y ahí es cuando se siente súper que libres
396. que felices, van y toman, salen con sus amigos, recién terminan, mientras que
397. las mujeres lo contrario, entran en depresión, se ponen a comer helado con las
398. amigas, tienen el paño de lágrimas ahí, entonces yo creo que en parte igual la
399. sociedad al imponernos estos estereotipos nosotros nos creemos esos
400. estereotipos y como que actuamos de la misma forma porque es lo que nos han
401. dicho y lo que se ve, en este caso pues fue así, literal, pues o por ser mujer entré
402. en “depresión” bueno, no en depresión porque es una enfermedad bastante
403. grave, emmm, bueno, entré en esa onda de que no quería salir no quería comer,
404. no quería hacer nada, y después quería comer mucho, quería salir, pero por
405. determinarme como mujer yo creo que sí influyó en la parte de cómo superé
406. mi ruptura amorosa.
407. E1: ¿Crees que la ruptura más significativa que tuviste cambió tus planes a
408. futuro?¿Por qué los cambió y cómo los cambió?
409. P10: Claro que cambió mis planes porque ya no me quería casar, porque yo
410. veía mi futuro con esa persona, al ver que ya no estaba yo dije no, pues ya voy a
411. viajar por el mundo voy a hacer otras cosas, o sea cosas que realmente cuando
412. estaba con esa persona lo que te digo, me ataba mucho, entonces no me sentía

413. libre pero bueno, terminé con esa persona y cambiaron en el sentido de que dije
414. no pues yo voy a hacer lo que a mí me gusta, lo que yo quiero, emm, y pues
415. afortunadamente conocí a alguien y tengo planes con esa persona , entonces
416. pues es diferente.
417. E1: Okay, consideras que iniciar una nueva relación inmediatamente tienes
418. tu ruptura amorosa te ayudaría a superarla?
419. P10: Lo que pasa es que pues no sé, eso de que un clavo saca a otro clavo
420. puede ser cierto en la medida de que la otra persona puede llegar a tu vida y
421. distraerte, eso de que ya no estás pensando tanto en la persona que te hace
422. daño sino con la que estás saliendo actualmente.
423. E1: O sea que si te ayuda a superarlo?
424. P10: Si.
425. E1: Ya para finalizar quería saber qué consejo o qué frase podrías darle a
426. alguien que esté pasando por un proceso de superación de una ruptura amorosa
427. que te haya funcionado a ti.
428. P10: Que se tome el tiempo necesario, todas las personas somos diferentes y no
429. nos demoramos lo mismo en superar a otra persona, hay gente que se demora
430. dos semanas, tres años, veinte años pero eso depende de cuánto, o sea, de
431. cuánto empeño tú le pongas de qué tan segura estás, de que quieres superar
432. eso, o sea, como habíamos hablado llega un momento en el que tú dices ya es
433. suficiente, ya no puedo seguir en esta misma tónica, ya debo seguir adelante y lo
434. superas, entonces mi consejo sería darle tiempo al tiempo, o sea si tú necesitas
435. cinco años para superarlo, date el tiempo de estar cinco años, y si puedes salir y
436. compartir con tus amigas, está bien, si quieres encerrarte y quedarte sola
437. también está bien, porque todos somos diferentes y todos lo superamos de
438. maneras diferentes, entonces es como tratar de hacer lo que tu sientas y quieres
439. hacer para sentirte cómoda y superar eso, esa relación, y otra cosa es no dañar
440. a los demás, ser consciente de que todos merecemos respeto, y que el amor que
441. tu sientes hacia los demás es muy importante, porque si tú en ningún momento
442. irrespetar al otro no tienes por qué sufrir ni romper con alguien.
443. E1: Gracias por colaborarnos en la entrevista Diana, cómo lo habíamos hablado
444. antes de iniciar la entrevista nuestro trabajo de grado tiene tres momentos, la
445. prueba de resiliencia que te hicimos al inicio dónde sacaste un puntaje de 140, lo
446. que nos indica que tienes resiliencia no solo para superar una ruptura amorosa
447. sino cualquier situación difícil que puedas tener a lo largo de tu vida, la segunda
448. es la entrevista que acabamos de hacer y la tercera es un grupo focal el cuál va a
449. ser más o menos de una hora, entonces te estaré comunicando cuando va a ser. La
450. entrega de resultados lo haremos más o menos a mitad de año, para eso también te

451. estaré avisando, te agradezco de nuevo por colaborarnos con nuestro trabajo.

Anexo 13

ENTREVISTADORAS	
Entrevistadora 1 (E1)	Daniela Peña Gómez
Entrevistadora 2 (E2)	Steffany Silva Estanislao
Entrevistadora 3 (E3)	Heidy Lorena Pérez Gayón

Resiliencia	AFRONTA MIENTO	AUTONOMÍA	PLANES A FUTURO	FAMILIA Y AMIGOS
RUPTURA DE PAREJA	P1: 284/302 P2: 254/259 P3: 221/228 P4: 250/265 P5: 168/174 - 9/204 P6: 141/145 P7: 305/ 316 P8: 181 P9:195/202 P10: 300/ 0	P1: 305/314 P2: 145/148 P3: 238/243 P4: 273/275 P5:149/152 - 2/163 P6: 148/153 P7:190/194 y 8/206 P8: 117/120 P9: 136 P10: 210/218 37/344	P1: 368/373 P2: 374/379 P3:310/313 P4: 399/411 P5: 260/263 P6: 196/199 P7: 352/355 P8: 228/232 P9: 277/283 P10: 407/ 4	P1: 325/335 P2: 314/326 P3:267/270 P4:334/335 P5:230 P6: 167/170 P7: 305/316 28/332 P8: 187/198 P9: 227/241 P10: 302 - 8
CICLO VITAL	P1: 352/357 P2: 363/367 P3: 294/298 P4:368/381 P5: 248/253 P6: 182/188 P7: 342/345 P8: 213/217 P9: 265/270 P10: 380/389	P1: 101/109 P2: 41/49 P3: 54/56- 61 P4:72/79 P5: 45/47/48 P6: 101/104 P7: 52/61 P8: 39/44 P9: 57/70 P10: 58/65	P1: 74/90 P2: 60/65 P3: 73/76 P4: 86/95 P5: 51- 53/56 P6:49/54 P7: 64/67 P8:47/51 P9: 73/78 P10:408/409- 2/414	P1: 266/274 P2: 220/231 P3: 267/270 P4:334/342 P5:176/181 P6: 136/139 P7:249/255 P8: 148/160 P9: 183/192 P10: 302 - 8

IDENTIDAD DE GÉNERO	P1: 360/365 P2: 370/371 P3:301/307 P4:386/398 P5:257/258 P6: 191/193 P7: 348/350 P8: 220/225 P9: 273/275 P10:392/404	P1: 24/28 P2: 18/29 P3: 9/15 P4:16/25-39 P5: 22/25 P6: 21/23 P7: 16/19 P8: 13/15 P9: 23/26 P10:24/26	P1: 42/44 P2: 51 P3: 39/41 P4:60/66 P5: 33/38 P6: 29/32 P7: 44/48 P8: 32/35 P9: 52/53 P10:50/52	P1: 47/54 P2: 54/56 P3: 34/37 P4:56/58 P5: 30/31 P6: 35/38 P7: 31/42 P8: 24/29 P9: 42/50 P10: 44/48
---------------------	---	---	--	--

Anexo 14

1. E3: Buenos días les queremos agradecer como equipo de trabajo el estar aquí con
2. nosotras. Este es nuestro segundo encuentro en donde vamos a tener un grupo focal,
3. el próximo encuentro que tendríamos sería para hacer la devolución de los
4. resultados de la investigación.
5. Entonces nos gustaría comenzar preguntándoles si ¿consideran que hombres y
6. mujeres construyen su identidad de forma diferente?
7. P5: Claramente, incluso me parece que no es siquiera una cuestión de sexo, sino de
8. la persona, cada persona establece su identidad conforme a su crianza, su círculo
9. social y sus gustos personales, incluso desde la misma experiencia personal, cada
10. suceso que pasa en nuestras vidas es algo que marca nuestra identidad, forma de
11. pensar y de actuar conmigo mismo y con los demás.
12. P8: Si, desde la masculinidad y la feminidad de alguna manera pues cada uno se
13. define desde su rol.
14. P4: Yo creo que sí pero cada vez se va perdiendo más es definición, esa distinción,

15. porque digamos si uno se define como hombre o como mujer tiene unos imaginarios
16. sociales y eso lo va llevando por un camino o por otro, que a la final como que
17. confluyen en proyectos de vida que puede tener o un hombre o una mujer.
18. E3: ¿Cuáles creen ustedes que son esos imaginarios sociales?
19. P7: Partiendo del hecho de que solo existe hombre o mujer digamos también entran
20. los intersexuales, entonces pienso que uno de los imaginarios es ese que estamos
21. ligados a que este hombre, mujer y ya la sociedad aún no ha entrado como en ese
22. tránsito en que ahora es una sociedad diversa y que aparte de los intersexuales ya
23. existen otras modalidades de gente.
24. E3: ¿Consideran que hombres y mujeres viven las relaciones de forma diferente?
25. P5: En este punto tampoco tendería a generalizar, como he insistido largamente en
26. las diferentes sesiones de esta actividad, no determinó que todos los hombres sean
27. igual o todas las mujeres lo sean, lo que creo que sí podemos analizar en este
28. aspecto son ciertos patrones, grupos de personas que suelen actuar de una manera
29. similar, lo que sí puede llegar a insinuar es que las mujeres son quizás más apegadas
30. a las relaciones que los hombres, para las mujeres quizás tenga más valor emocional
31. las mismas.
32. P7: A las mujeres las han tenido como en un sesgo digo yo, en que somos las
33. débiles y somos las que lloramos, las que nos derrumbamos, las que nos
34. enamoramos, pero en la actualidad nos damos cuenta de que no es así, de que los
35. hombres también tienen sentimientos ¿por qué se da eso?
36. Porque en la antigüedad los padres les decía a los hijos como: usted es el varón de la

37. casa usted no puede llorar, pero pues ahora con la diversidad de la que yo hablaba
38. anteriormente pues ya que el hombre muestre el sentimiento es como más abierto,
39. y pienso que esto claramente se da para los dos o sea tanto como para mujeres,
40. como para hombres.

41. P4: Yo pienso que la diferencia es más ahorita de personalidades que de otra cosa,
42. un hombre o mujer puede ser muy sensible o puede ser una porquería completa, ya
43. que haya una distinción como tal eso se ve muy poco porque usted como hombre
44. tiene que comportarse de cierta forma pues hay unos imaginarios, pero cada vez son
45. reducidos.

46. P6: Yo pienso que también, así como decía Ana la sociedad si le ha inculcado a la
47. mujer como que siempre es la que siente, la romántica pero pienso que en la
48. actualidad nosotros mismos nos hemos encargado de que esos estigmas se vayan.
49. Pienso que ahorita tanto hombres como mujeres pueden vivir relaciones amorosas
50. de igual manera, si obviamente nosotras como mujeres aun siento que son más
51. amorosas, a comparación de los hombres que debido a los estigmas se les dificulta
52. más demostrar eso.

53. P4: Yo creo que también eso es algo más genético o biológico, hay una creencia por
54. ejemplo en cuanto a las infidelidades que a un hombre le duele más una infidelidad
55. física y a una mujer una sentimental, eso lo he comprobado y es cierto tengo mis
56. amigos que dicen yo prefiero que una vieja se enamore de otro a que me ponga los
57. cachos, que se acueste con otro o algo así, y la vieja dice yo puedo perdonar que se
58. acueste con otro pero que vaya a comer o algo así es terrible entonces eso da cuenta

59. de una predisposición a la sensibilidad emocional por decirlo de alguna forma.

60. P8: También la casa, o sea lo que nos han enseñado a las mujeres y lo que le han

61. inculcado a los hombres en cuanto a la relación el hombre es como un fortaleza, la

62. mujer es como la parte sensible, la parte emocional, el acompañamiento del hombre

63. hacia ciertas cosas.

64. P6: Digamos yo también digo complementando lo de Karen, muchas veces uno

65. replica lo que ve en la casa, digamos puede que no siempre no digo que siempre sea

66. así, pero si digamos yo crecí en una familia donde yo sé que mi papá le expresa cien

67. porciento amor a mi mamá, yo creo que eso a mí me enseña a expresarme mejor

68. como en la parte de la relación a ser más comprensiva, no sé cómo a expresar lo que

69. yo vivo. Digamos una persona que ha vivido en un contexto con una familia en

70. violencia, de groserías y todo eso, siento que también muchas veces aplican eso en

71. las parejas que tienen y no siempre, no digo que sea así, pero digamos él se la pasó

72. viendo que el papá nunca le demostró a la

73. mamá cómo ser atento entonces él también como que replica esa conducta, pienso

74. que también muchas veces se da por eso lo que uno vive desde el interior de una

75. familia.

76. E3: Para cada uno de ustedes ¿qué es importante dentro de una relación de pareja?

77. P7: La comunicación y el respeto son muy importantes, sino hay comunicación

78. tienen un problema gravísimo con la pareja porque si no hay comunicación como

79. arreglan las dificultades, como emprenden logros juntos y si no hay respeto, si uno

80. no se respeta con la pareja es muy complicado desde el saludo, la manera en como

81. te habla, la manera como se expresa contigo si es irrespetuosa claramente pues es

82. muy difícil.

83. P6: Para mí también, el poder hablar con la persona que me molesta de ti, una

84. persona con la que uno se pueda sentar y pueda decir bueno arreglemos las cosas,

85. miremos que hacemos y también pienso que cuando una relación ya no se nutre ya

86. no es, siento que no funciona para mí.

87. P4: Yo creo que la confianza, por lo menos yo no me siento tranquilo dentro de una

88. relación donde yo no puedo confiar cien por ciento en la otra persona, para mí la

89. verdad y la sinceridad es una cosa primordial porque yo soy muy sincero e intento

90. decir las cosas como son y espero lo mismo, entonces para mí una persona que es

91. así como misteriosa que uno sepa que no le están diciendo todo es un error, y sobre

92. todo que uno tenga también dinámicas que pueda compartir con esa persona por

93. ejemplo ustedes lo ponían en el plano del respeto y lo que pasa es que yo, me voy a

94. poner de ejemplo, soy una persona que habla muy feo entonces puede que a veces

95. hasta con mi propia familia suene irrespetuoso, lo que pasa es que las dinámicas de

96. mi familia siempre han sido así, nosotros nos hablamos así y pues que uno diga

97. palabras feas o que a otra persona le suenen mal no siempre en un contexto

98. determinado están mal.

99. P7: Claramente depende del tipo de relación que existe, pero yo lo pongo así, por

100. ejemplo si tú tienes tu novia y le dices como: parce, guevón, marica, no importa

101. cómo le digas, pero un día vas y le das en la jeta pues ahí ya se perdió el respeto.

102. Yo voy a que claramente uno debe tener la suficiente confianza con la pareja

103. para tratarlo como a uno más, pero tampoco para dejarse dar en la jeta.
104. P5: Yo estoy de acuerdo con ellos, me parece que en las relaciones es importante
105. la comunicación, la confianza y el respeto, ya que para mí la confianza es algo
106. primordial en cualquier relación humana, ya sea de amistad o amorosa, sin
107. confianza no hay nada la comunicación también es muy importante, ya que
108. cuando no hay muy buen uso de esta los problemas son mucho mayores, se dan
109. con más facilidad y no se pueden solucionar de la mejor manera, y en cuanto al
110. respeto creo que es igual que la confianza es importante en todas las relaciones
111. humanas.
112. P8: Para mi si es fundamental el respeto y de alguna u otra manera como que no
113. me estanque, como que tenga mis mismas aspiraciones.
114. E3: Desde sus experiencias personales ¿Quiénes creen que se enamoran más los
115. hombres o las mujeres?
116. P6: Los dos, porque yo he estado muy enamorada y pues yo también he visto a
117. hombres muy enamorados, entonces pienso que para mí los dos.
118. P4: Yo digo que los hombres porque uno por lo menos uno no se enamora tan
119. fácil, pero cuando uno se enamora es un pendejo completo porque uno de
120. hombre, lo digo desde la experiencia personal y de mis amigos cuando uno
121. realmente quiere a una vieja uno se vuelve una pelota completa. En cambio, las
122. mujeres pueden estar muy enamoradas pero siguen como más centradas o por lo
123. menos esas son las experiencias que yo he vivido tanto personalmente como en
124. mi círculo de amigos.

125. P5: Yo estoy de acuerdo con él, considero que las mujeres tienden a encariñarse
126. o a ser un poco más apegadas como lo mencioné antes, pero para uno como
127. hombre es un poco más difícil y lleva más tiempo enamorarse realmente de una
128. persona y cuando eso sucede uno se enamora profundamente, yo creo que no es
129. algo de género sino de personalidad, cada quién se enamora según lo que la otra
130. persona represente para esa persona, pero si debo responderte desde mi
131. experiencia puedo decir que los hombres cuando aman de verdad, aman
132. profundamente,

133. P7: Yo también pienso que los hombres, yo considero que los hombres porque
134. independientemente de todo, la mujer va a estar centrada claramente si la mujer
135. se enamora le va a doler y va a ser terrible pero no va a dejar su proyecto ni sus
136. logros a un lado, en cambio yo me he dado cuenta que los hombres no, o sea
137. ellos se derrumban completamente, yo tengo la mayoría de mis primos, son
138. primos son hombres, entonces claro cuando les da, les da durísimo la ruptura
139. amorosa, en cambio uno pues termina y ya en cambio ellos no, ellos entran al
140. olvido realmente, no estoy diciendo que a las mujeres no nos pase eso,
141. obviamente nos pasa, pero pienso que se ve más marcado en el hombre que en la
142. mujer.

143. P4: Yo creo que eso también tiene mucha influencia en la emocionalidad que
144. estábamos hablando antes, porque las mujeres al ser más emocionales saben
145. controlar más sus emociones o sea saben cómo reprimirlas un poco más cuando
146. tienen ese tipo de emociones fuertes, en cambio uno de hombre que cuando

147. tiene una emoción fuerte uno se vuelve una nada.
148. P8: Yo si pienso que los dos, los dos tienen las mismas condiciones de
149. enamorarse las mismas situaciones.
150. E3: ¿Quién creen que tiende a tener una relación más estable en esta etapa de la
151. vida, los hombres o las mujeres?
152. P4: Yo digo que no tiene distinción, o sea la distinción no es por sexo sino por
153. personalidad, hay hombres que en este momento ya quieren buscar una pareja
154. estable para toda su vida, hay mujeres que también, hay mujeres que dicen voy a
155. hacer lo que se me da la gana y hombres que también.
156. P5: Digamos que culturalmente se considera que las mujeres, y lo he visto, en
157. esta etapa las mujeres, no digo que todas, ya están creando su plan de vida no
158. solo profesionalmente hablando sino también de pareja y lo que buscan ahora es
159. eso, un compañero que esté acorde a su plan de vida, por otro lado los hombres
160. somos un poco más inmaduros emocional y mentalmente, por lo que en esta
161. edad a algunos, no digo que todos, aún están “disfrutando” de su juventud,
162. entonces no se estabilizan tanto en una relación.
163. P6: Las mujeres, lo veo más como más marcado, o pues yo me siento en ese
164. etapa ya digo que ya me mame de los jueguitos, ya no quiero eso, de pronto lo
165. veo más como más reflejado en una mujer que en los hombres que digan cómo
166. es que ya me cansé y quiero ser juicioso, no sé de pronto en esta edad siento que
167. lo veo más en las mujeres.
168. P8: Y de alguna u otra manera por la estabilidad emocional es que uno también

169. como que necesita una relación y no estar como en lo que tú dices, estar en
170. juegos o por el rato.
171. P6: O sea si también, obviamente eso va también por personalidades porque hay
172. hombres o mujeres que toda la vida no les gusta nada serio y siguen la vida así,
173. pero pienso que en esta edad como que se da más en las mujeres.
174. P7: Yo no sé, porque a mí se me hace que claramente las mujeres pero veo que
175. la sociedad en este momento ha sido tan cambiante que ya uno no sabe, en un
176. futuro era el hombre que él pedía matrimonio a la mujer y ahora es la mujer la
177. que pide matrimonio, pero es así la sociedad ha cambiado mucho, la manera de
178. ver la pareja la relación también ha cambiado mucho, digamos en un futuro
179. nosotros la máxima edad que tenemos en 20 años y hace 20 años hubiéramos
180. estado casadas, ahora no, ahora uno piensa en el estudio ni siquiera con hijos.
181. P8: Eso también depende de la proyección que tiene la persona, o sea si quiere
182. tener una estabilidad o si quiere tener una relación.
183. P7: Claro porque uno busca es proyectarse, salir adelante, sacar la carrera,
184. viajar, estudiar más.
185. P8: La otra proyección de decir si me quiero casar, tener una relación hacia
186. futuro.
187. P4: Como decía Alejandra hay muchas personas que dicen yo ya me cansé de
188. las cosas así fugaces, pero si hay personas que la están teniendo en este
189. momento.
190. P7: Digamos yo pongo un ejemplo que son las mujeres que quedan embarazadas

191. en la universidad, ellas digamos ahorita tienen un motivo por el cual salir
192. adelante, entonces ese es un vivo ejemplo de eso, entonces hay ya se parte de
193. otra perspectiva del tema.
194. E3: ¿A qué edad consideran ustedes que una mujer consolida una relación
195. estable?
196. P6: Yo pienso que no hay edad porque digamos yo he tenido relaciones estables
197. desde los trece años, no hay edad.
198. P4: ¿Qué es una relación estable?
199. E3: ¿Para ustedes que sería una relación estable?
200. P6: Duradera consolidada en el amor, en la confianza, pues con la que uno se
201. proyecte
202. P7: Yo pienso que una relación estable es el matrimonio, que más estable que el
203. matrimonio
204. P5: Para mí una relación estable es la que te da tranquilidad, que te sientas
205. cómodo con esa persona, que te proyectes a futuro con esa persona, que no
206. necesites a nadie más y que los problemas que puedan llegar a tener se
207. solucionen hablando, que cada parte dé de sí para que la relación funcione y que
208. aunque hayan problemas prevalezcan los buenos momentos.
209. P6: Pues hay relaciones que son muy estables, duran muchos años pero uno no
210. tiene que estar casado para estar estable con una persona
211. P4: Pero hay personas que si piensan así
212. P8: Para mí tampoco hay una edad porque he tenido experiencias desde muy

213. temprana edad y pues considero que eso no influye, tal vez lo que sí en cuanto a
214. la madurez porque pues uno cuando es un niño o cuando está en esa etapa,
215. trece-catorce años pues piensa diferente, ya ahorita de pronto busca otras cosas
216. en la relación
217. P6: Pienso que cuando uno tiene una relación estable desde chiquito, pues uno
218. piensa uno se va a casar y todas las cuestiones, pero pienso que uno ahorita
219. como a esta edad uno se proyecta más allá.
220. P7: Claro porque cuando uno es chiquito ve a los papás y dice que uno se quiere
221. casar, pero cuando uno ya está dentro del pellejo pues obviamente ya es
222. diferente porque pues ya tú tienes que ver es tu vida, es tu matrimonio, tus hijos,
223. por lo menos si mis hijos no tienen papá pues mejor
224. E3: David y Nicolás ustedes como hombres ¿a qué edad consideran que los
225. hombres piensan en una relación estable?
226. P4: No pues es que eso no tiene edad, eso tiene es persona, nombre, entonces
227. cuando uno encuentra lo que es.
228. P5: Total, yo creo que cuando a uno le llega la persona que es le llega, no
229. necesariamente hay que cumplir una edad para saber que ya es hora de tener una
230. relación estable, eso también va en ti como persona.
231. E3: Y ustedes ¿a qué edad consideran que un hombre tiene una relación estable?
232. P8: Depende del grado de madurez y la proyección que tenga frente a su
233. relación.
234. P4: Por ejemplo Alejandra antes decía que ella piensa que en este momento un

235. hombre no quiere nada serio

236. P6: Es que es muy poco, por ejemplo pienso pues de acuerdo a lo que yo he

237. visto es cuando un hombre, pienso que en esta edad los hombres quieren como

238. vivir y disfrutar, no sé a qué edad pero si pienso que en esta época es muy poco

239. y obviamente hay no todo el mundo es así, pero si es muy poco, tal vez a los

240. treinta o treinta y algo.

241. P8: Eso también tiene mucho estigmas sociales como relatos dominantes, en

242. cuanto a que no se pasan los treinta y digamos en toda tu familia las mujeres

243. después de los treinta se han casado, o cuando tú ves a tus amigos ya por

244. casarse, entonces entra una presión social como en bueno y ¿usted qué va a

245. hacer?, ¿Cuándo se va a ajuiciar? O ¿Cuándo va a tener una relación duradera,

246. ¿Cuándo se va a casar?. De alguna u otra manera no sé porque pero reflejo en

247. mi familia como que si tu no estas con una pareja como que no surges

248. E3: ¿Ustedes consideran que la parte social influye en la construcción de pareja?

249. P6: Pues pienso que ahorita ya no tanto, lo que decía Ana o sea mis abuelos a

250. esta edad ya tenía dos hijos y ya estaban casados, ahorita eso ya cambiado

251. mucho, pero no sé si sea social

252. P7: Yo pienso que lo social influye pero indudablemente influye lo familiar

253. P6: Como uno se ha criado, lo que uno ha visto, porque por ejemplo si yo crecí

254. viendo algo muy poco serio para las relaciones, obviamente no generalizo, pero

255. si es más complicado que haya una relación sería, y ahora se ve hay muchas

256. personas que dicen como una relación seria para que yo prefiero estar sola,

257. como el comentario de mi amiga Ana, ella quiere tener hijos pero sola. Ahorita
258. las mujeres ya no dependen, antes era como yo sin un hombre no puedo surgir,
259. ahorita una mujer es más independiente, entonces ya no piensa tanto en yo no
260. puedo si yo no tengo a mi esposo a mi lado no puedo surgir.

261. E3: ¿Qué percepción tienen ustedes como hombres de una relación estable?
262. P4: Cómo las ganas de compartir con esa persona en varios espacios, o sea la
263. estabilidad viene como en verse con esa persona en diferentes actividades,
264. digamos si uno es capaz de verse con una persona en varios aspectos la relación
265. como que tiene un poquito más de estabilidad, para mí.

266. P5: Lo que te decía antes, es proyectarse con una persona y ver que es posible
267. cumplir esos proyectos con la otra persona, no necesitar de nadie más, que sea
268. alguien que te de tranquilidad y calma, que los problemas se puedan solucionar
269. y que te dé más momentos buenos que problemas.

270. E3: ¿Y para ustedes niñas cual es la percepción de una relación estable?
271. P6: Para mí es una persona con la que yo me pueda proyectar más allá, digamos
272. en este momento una persona con que yo pueda decir voy a crecer
273. profesionalmente, económicamente con esa persona. Una persona con la que
274. sienta que emocionalmente, está ahí no una persona que va y viene, sino que
275. siento que pues también con el tiempo, con el tiempo uno va construyendo cosas
276. con esa persona, proyectándose con esa persona, pienso que eso es una relación
277. estable.

278. P8: Para mí una relación estable es en la cual yo me sienta bien y pueda confiar

279. en la persona, que pase por diferentes situaciones y la persona esté ahí para mí,
280. yo estar ahí para ella, ese compartir.

281. P7: Para mí una relación estable es cuando uno tiene como mucha confianza con
282. la persona, ya claramente mi familia lo conoce porque yo si soy muy reservada
283. en el tema y yo no soy de las que tengo novio y voy y presento, no me gusta,
284. entonces ya cuando yo veo que la relación va en serio hay se hace un poco más
285. formal la vaina.

286. Una relación estable también entra dentro de la parte del respeto, claramente las
287. chanzas y todo hacen parte fundamental de la relación porque que pereza uno
288. andar con un tipo cuadriculado, que lo entienda y él me entienda porque muchas
289. veces uno quiere expresar algo, pero por la simple manera de la comunicación
290. no se entiende, entonces que también uno sepa cómo lograr esas cosas para que
291. uno sepa lograr una buena comunicación con la pareja.

292. ¿Para ustedes en cuanto tiempo una relación es estable?

293. P7: Es muy difícil decir un tiempo, eso depende de las dinámicas de la relación,
294. digamos una relación puede ser estable en cinco/ocho años, puede ser estable
295. claramente en tres meses no, pero en un año, dos años no sé

296. P4: Pues yo digo que uno puede tener una relación estable incluso desde tres
297. meses, porque hay personas como dice Ana María depende de las dinámicas uno
298. puede estar tres meses con una persona y ya tener unas dinámicas de que es solo
299. para salir o para pasarla rico, o tener unas dinámicas en donde uno realmente se
300. conecta con esa persona y proyectarse como decía Alejandra, entonces pues si

301. uno ya se empieza a proyectar con una persona para mí ya coge una estabilidad.

302. P8: Y también lo que aporte para la vida de uno, o sea si esa persona se

303. convierte en alguien que te aporta para tu vida, que te da algo bueno se vuelve

304. también algo estable, algo concreto, así no pase mucho tiempo, lo que te deja la

305. persona.

306. P4: Y depende también mucho de la actitud de uno hacia la relación uno puede

307. meterse con x persona y ya saber que en este momento no quiero nada serio

308. entonces no voy a tomar en serio a esta persona, o puedo tener una mentalidad

309. con otra persona antes de comenzar de que quiero algo más.

310. P7: De pronto es lo que dice David, las dinámicas se dan tan diferentes que llega

311. un punto en el que así tu entres como no quiero coger de recocha, las dinámicas

312. son tan fuertes y la manera de comunicarse entre ellos es tan fuerte que muchas

313. veces se convierte en una relación estable.

314. E3:¿Según sus experiencias quien hace más planes a futuro para una relación,

315. los hombres o las mujeres?

316. P7: Claramente las mujeres obvio, nosotras como mujeres tendemos a hacer

317. planes a futuro, a que las cosas funcionen más, claramente no todas porque hay

318. mujeres que ni para adelante ni para atrás. Buscamos una estabilidad, una

319. pareja, no todas, yo no, pero sí.

320. P6: Para mí, las mujeres obviamente también ya hay hombre que se imaginan un

321. montón de cosas con la pareja pero pienso que somos las mujeres las que ya nos

322. imaginamos con hijos, casadas, con perros y todo.

323. P8: Pues digamos yo no me quiero casar, pero si digamos busco mucho y he
324. visto que las mujeres buscan mucho como esa estabilidad emocional, el hecho
325. de poder compartir con la persona, vuelvo y digo que la persona esté para ti y tu
326. estar para la persona en situaciones difíciles, en los momentos complicados, en
327. los momentos que la pasan bien o sea en todo aspecto de la vida, y creo que las
328. mujeres vamos como más centradas a eso.

329. P4: Yo digo que sí, que la mujer. Lo que pasa es que, algo que dice Alejandra es
330. muy cierto y es que una mujer apenas se cuadra con un man y ya tiene
331. mentalidad que es para algo serio, ya está pensando en todo o por lo menos en
332. las experiencias que yo he tenido así ha sido, una mujer si ya se lo toma en
333. serio, si dice este man ya me lo puedo tomar en serio, empiezan a imaginarse de
334. todo, tener hijos, tener casa. Uno de hombre si lo piensa, pero dice cálmese,
335. espere que paso a pasito se va construyendo la cosa, y hablo desde lo personal
336. yo digo como espere tantico primero miremos haber cómo vamos a tener hijos
337. responsablemente. Entonces uno como que ve el paso a paso y no en la meta,
338. como llegar de a poquito.

339. P5: Yo pienso que eso no va según como te identifiques, si como hombre o
340. como mujer, lo que sucede es que las mujeres tienden a involucrarse con las
341. relaciones un poco más y eso hace que puedan hacer planes a futuro en casi
342. todas las relaciones que tengan, en cambio uno como hombre se demora mucho
343. en planear algo a futuro con su pareja.

344. E3:¿Quiénes se ilusionan más fácil con esos planes a futuro, los hombres o las

345. mujeres?

346. P6: Una mujer, pero pienso que todo eso va de acuerdo a las experiencias, uno
347. se ilusiona muy fácilmente con todo y uno va creciendo y va teniendo
348. experiencias para darse cuenta que uno no puede ilusionarse con cualquier man,
349. entonces pienso que también es la experiencia que uno va adquiriendo en la
350. vida que uno ya es más centrado y no se ilusiona tan fácilmente como lo hacía
351. de pronto antes.

352. P8: Yo también estoy de acuerdo con mi compañera, aunque en parte los dos
353. pueden llegar a ilusionarse esto también depende de la historia que han tenido
354. en sus otras relaciones, pero en este momento de la vida sigue como igual
355. siendo marcado en las mujeres.

356. P4: Yo retomo lo que decía antes que cuando uno de hombre se enamora, uno se
357. vuelve una gueva completa, entonces uno si de demora más en enamorarse y en
358. ilusionarse pero las ilusión puede llegar a ser equiparable con la que las mujeres
359. se hacen, entonces uno es más demoradito pero llega.

360. P5: Totalmente de acuerdo con él, como te decía en la pregunta anterior, las
361. mujeres son más entregadas a la relación y tienden a enamorarse o a apegarse un
362. poco más rápido y eso hace que al momento de realizar planes a futuro con una
363. persona se ilusionen más, pero cuando uno encuentra a la que es uno también se
364. ilusiona mucho.

365. P7: Pienso que no hay que generalizar, pienso que es por parte y parte, muchos
366. hombres también se ilusionan, muchos hombres también se entregan a una

367. relación, pongo el ejemplo más claro y pienso que también la genética juega
368. mucho en el tema porque mis primos son así, yo hablo de los que yo conozco
369. mis primos y mis amigos, y todos mis amigos y todos mis primos, yo no sé si yo
370. me relaciono solamente con gente con problemas emocionales, pero mis primos
371. son muy entregados en sus relaciones, su novia es muy respetada, entonces claro
372. pues uno ve eso, yo por lo menos no tengo hermanos ni tengo papá, entonces yo
373. veo como mis primos tratan a sus novias, veo como mis tíos, porque todos mis
374. tíos tienen una relación estable, mis tías no y mi mamá tampoco, entonces veo
375. eso y pienso que también es por parte y parte. De mis primas veo que ninguna
376. de nosotras tiene una relación, pero veo que todos mis primos tienen entonces
377. ahí es cuando yo digo los hombres tienen un criterio de relación centrado, pero
378. también depende de la genética

379. P4: Yo no lo pondría tanto en la genética sino en el campo de los aprendizajes
380. familiares, porque ya va ligado al aprendizaje de lo que ellos han visto en tu
381. familia y se ha replicado de generación en generación, pues me parece más eso
382. porque una disposición genética de tu familia a que las mujeres no puedan
383. conseguir relaciones estables pues no sé, eso no viene en los genes, o pues yo
384. creería que no.

385. E3: Hablando ya de la fase de la ruptura, ¿quienes creen que tienden a terminar
386. una relación de forma más radical, los hombres o las mujeres?

387. P8: Para mí no tiene ninguna diferencia, en cuanto a que se acabe una relación
388. los dos pueden asumir una postura radical para decir que no, y no más.

389. P5: Estoy de acuerdo con ella, pero según lo que he visto las mujeres tienden
390. terminar de forma definitiva una relación, en cambio uno como hombre, repito,
391. no digo que todos, tendemos a volver en algún momento.

392. P7: Yo no, yo pienso que las mujeres, no sé si será por mis experiencias pero
393. pienso que las mujeres, en mi caso yo termino una relación y acabo y paro ahí,
394. nosotras a pesar de que nos haya dolido, de que haya sido muy difícil la ruptura,
395. prima el ser mujer y prácticamente quererse y darse cuenta que si la relación no
396. funcionó pues ya parar y ponerle un alto.

397. P4: Yo también pienso que tampoco hay distinción, porque así como hay
398. mujeres como Ana María también hay unas que son muy repetitivas, y vuelven
399. y vuelven, y hay hombres que también, hay hombres que cortan de raíz y
400. también hay otros que vuelven a cada rato.

401. P6: pues todos coincidimos que eso también depende mucho de la persona pero
402. realmente quienes cortan una relación de forma más radical y de raíz son las
403. mujeres por qué los hombres siempre vuelven.

404. E3: ¿Quiénes se ven más afectados a la hora de enfrentar una ruptura amorosa?

405. P6: Siempre se nota mucho más en la mujeres, pero con el paso del tiempo se le
406. nota a los hombres.

407. P4: Y lo que pasa es que las mujeres lo asumen de una forma muy diferente a
408. que lo asumen los hombres, un hombre tuvo una ruptura amorosa y dice que eso
409. no importa pero después de un tiempo nota que le falta algo, entonces ya
410. después vive otras cosas y se da cuenta de que las cosas no son iguales y dice

411. cómo miércoles, en ese momento uno empieza a sufrir, en cambio las mujeres
412. como al vivir eso al momento lo superan más rápido.

413. P5: Yo creo que a ambos les afecta la ruptura, pero no es por una cuestión de
414. género sino de personalidad, de experiencia, del sentimiento que haya tenido por
415. la otra persona, cada quién lo expresa y lo supera de forma diferente. Si
416. hablamos de género las mujeres se ven afectadas de forma más rápida por la
417. ruptura, en cambio uno es como más demoradito en expresarlo o en asumirlo.

418. P8: Pues de pronto lo expresan diferente porque digamos nosotras si tenemos
419. como el hecho de hablar con la familia, sacar lo que tenemos que decir,
420. liberarnos, en cambio algunos hombres se lo guardan y entonces después es más
421. doloroso.

422. P6: Por eso yo digo, nosotras le demostramos a todo el mundo que estamos mal,
423. en cambio el hombre es con el tiempo, cuando la mujer ya liberó ya como se se
424. estabiliza , pero los hombres en un comienzo se retienen mucho esas cosas que
425. sienten, se acumulan y llegan un momento donde explotan, y pues viven lo que
426. vive una mujer pero al comienzo, lo viven ya cuando uno está bien, a veces
427. hasta les da más duro a ellos.

428. P4: Eso depende del grado de involucramiento que haya tenido uno en la
429. relación

430. P8: Y de la importancia que se le da a la relación

431. P7: Yo apoyo lo que dice David al cien por ciento

432. E3: ¿Quiénes cuentan con mayores herramientas para afrontar una ruptura

433. amorosa, los hombres o las mujeres?
434. P7: Yo pienso que ninguno, para que haya relaciones amorosas ninguno tiene
435. herramientas para eso, uno tiene relaciones anteriores y uno encuentra cómo
436. salir de ahí pero cuando se presenta otra es muy difícil, o sea herramientas
437. puede que hayan pero uno no toma ninguna, uno entra con el vacío.
438. P5: Considero que las herramientas que las personas tengan son independientes
439. al género, yo creo que esas se van desarrollando a medida de las experiencias
440. que han tenido, relaciones pasadas y el ejemplo que han visto de otras personas.
441. P6: Uno puede tener a mucha gente alrededor de uno, gente que lo apoya, pero
442. cuando uno está despechado todo eso como que lo evade, solo le importa a uno
443. lo que está viviendo, lo que uno está sintiendo y no importa nada más.
444. P8: Pero si digamos uno no tiene ese apoyo, si influye como para peor
445. P7: Las personas como que lo sacan a uno del transe en el que está pero por un
446. momentico tampoco es como me voy con mis amigos y ya olvide todo lo que
447. pasó
448. P4: Pero no tener esas herramientas es terrible, digamos es algo que ayuda a
449. atenuar el dolor, pero tampoco vería como que las mujeres tienen más
450. herramienta sino que eso va mucho de la base resiliencia que uno tiene y que ha
451. ido creándose en su vida.
452. E3: ¿De qué manera afrontan una ruptura amorosa?
453. P6: Pues es que eso es muy duro, pero digamos que yo la afronto o sea siento
454. que mis herramientas como de afrontar las cosas son principalmente la gente

455. que está a mi alrededor, sí obviamente me dan mis momentos de que no quiero
456. hacer nada, que quiero estar llorando, de que no quiero ni levantarme, nada,
457. pero si siento que lo afronto mucho digamos distrayéndome, me toca distraerme,
458. estar con mis amigos, salir, siento que la afrontó así.

459. P8: Yo no puedo decir si bien o mal porque en verdad no lo sé , y eso también
460. depende de la relación, si fue una relación muy larga y estable lo afronto de
461. manera diferente a que si fuera una relación que no fue tan estable
462. emocionalmente, pero pues si como acudiendo a personas cercanas,
463. distrayéndome, haciendo actividades que me gusten, retomando lo que quiero
464. para mi vida lo que es mejor para mí.

465. P7: No sé yo pienso que la manejó de manera diferente, o sea cuando tengo un
466. ruptura amorosa yo simplemente no demuestro nada hacia la sociedad, hacia la
467. persona que termine, nada, sino simplemente yo me enfrasco en mí, claramente
468. salgo pues porque mis amigos si saben, entonces yo salgo, me distraigo, me la
469. paso digamos con mis primas, ya no bebo antes si, pero sí creo que esas son las
470. maneras pero así de mostrar, de decir me duele mucho, no nunca he hecho,
471. entonces siempre trato como de guardarme las cosas porque pues claramente
472. pienso que también al resto le va a incomodar, no sé siempre lo he pensado así,
473. pero también veo una manera con mi mamá, a pesar que la relación no es tan
474. chévere, ella trata de apoyarme al cien por ciento porque es un momento difícil,
475. y pues siento que la única que se da realmente cuenta de cuánto me da doliendo
476. es ella, que es con la que estos veinticuatro horas al día y pues ya es cuando me

477. sale como a flote todo el dolor

478. P4: Yo como buen hombre intento esconderme pero pues realmente eso me dura
479. muy poco y yo lo que siempre digo es que yo vivo las cosas hasta que me da
480. asco la idea, hasta que ya la idea me repugna y hablo tanto de la ruptura con
481. personas hasta que ya no le encuentro sentido a hablar y la idea de estar mal por
482. x motivo ya no le veo sentido , y ya cuando llego a ese punto eso se superó y ya
483. no vuelvo a sentirlo nunca más.

484. P5: Yo he superado mis rupturas con mis amigos, aunque también no lo he hecho
485. de buena manera, hice cosas que son dañinas para mí y soy consciente de eso.
486. Eso me ha ayudado a ver que es importante buscar y contar con otros recursos
487. para superar situaciones parecidas en el futuro.

488. E3: Para terminar nos gustaría que cada uno de ustedes piense en un consejo que
489. le daría a alguien que esté afrontando un proceso de ruptura, los hombres a una
490. mujer y las mujeres a un hombre.

491. P4: Yo le diría que le va a doler y que se va a morir, pero que se muera
492. tranquilo, que viva las cosas, que sufra su dolor, que tenga todo al cien por
493. ciento para que pues eso se agote en algún momento y después de eso ya todo
494. mejorará, pero si se niega a vivir las cosas entonces eso va a durar mucho más.

495. P8: Que no se comiera como ese sentimiento que trae, que lo exprese, que lo
496. exprese de una buena manera y que siempre tenga claro su proyección de vida.

497. P6: Que todas son experiencias en esta vida, que obviamente duele, uno tener
498. una tusa es durísimo, pero que todo son experiencias y que trate de vivir las

499. cosas que no ha podido vivir, de preocuparse por sí mismo, que haga cosas que
500. siempre ha querido hacer y no ha podido por estar involucrado en una relación,
501. que aprenda a vivir, como a coger ese dolor que tiene y proyectarlo a mejores
502. cosas.

503. P7: Yo lo que siempre he hecho es como decirle que de paciencia se vive,
504. claramente

505. una ruptura amorosa para cualquiera es terrible, yo siempre les digo que se
506. relajen o sea es normal, que unas personas lo ven de una manera otras de otra,
507. pero que hay que tomar todo con calma , que cada cosa tiene su espacio, cada
508. cosa tiene su tiempo y pues que la ruptura también necesita un tiempo porque no
509. es de la noche a la mañana que uno acaba con una persona y ya está bien y es
510. feliz.

511. P5: Yo le diría que no se contenga, que viva la ruptura de buena forma pero que
512. no haga cosas perjudiciales para ella, que se renueve, que se dé un tiempo para
513. ella.

Anexo 15

1. E1: Como les habíamos contado al momento de las entrevista pues eran tres
2. momentos los que teníamos; las pruebas, las entrevistas y el grupo focal.
3. Esta ya es la última parte que es el grupo focal, vamos a hacerles unas preguntas y
4. la idea es que se genere una discusión. Luego de esto les vamos a avisar para
5. hacerles la entrega de los resultados

6. Para empezar consideran que hombres y mujeres construyen su identidad de forma
7. diferente?
8. P9: Sí
9. P1: Si, yo considero que si bajo las reglas de una sociedad debido a que no se
10. como que las normas y la educación es diferente tanto para mujer como para niño
11. bueno niño niña perdón porque por decirlo así está mal visto ciertas cosas que no
12. pueden hacer un niño o una niña no se temas de juguetes, del trato, tema del
13. comportamiento. Aunque los estándares han cambiado con base a el tiempo hay
14. ciertos preceptos que aún se mantienen por ejemplo no sé cómo que el trato entre
15. niñas o el trato de niñas es diferente a una temprana edad aunque pues se ve más
16. marcado ya cuando entran a la adolescencia
17. P2: Lo que él dijo, mentiras yo opino lo mismo pues en el sentido en el que estamos
18. en una sociedad que todavía sigue siendo pues digamos que pese a que hay igualdad
19. de género todavía se ve un poco pues desigual como decía pues principalmente
20. porque un ejemplo a la niña hoy por hoy digamos que si va a jugar con carros no es
21. bien visto lo mismo que un niño que si quiere jugar con barbies tampoco es bien
22. visto entonces digamos que de acuerdo a esas crianzas creo que hasta ahorita se está
23. viendo la crianza entre grupos homosexuales digamos lesbianas, grupo gay entonces
24. todo eso va generando una clase de cambios porque les da libertad.
25. P9: pues yo, yo también estoy de acuerdo con lo que los compañeros han dicho
26. pero pues también creo que a medida que la persona va creciendo a pesar de toda la
27. educación que la sociedad les ha estado como no se imponiendo al final cada

28. persona se define como quiere definirse entonces que uno ya últimamente ha visto

29. otro tipo de no sé de definiciones entre hombre y mujer no solamente las que se

30. establecieron desde hace muchos años y las que uno conoce

31. P1 : es que digamos yo también considero el hecho de partiendo de lo que dije

32. anteriormente de las sociedades, en estados unidos se está dando mas una

33. aceptación como hacia la crianza de niños que juegan con muñecas, se les da a

34. elegir el tipo de juguete que quieren y no hay problema el papá lo apoya pero

35. Colombia digamos sigue siendo una sociedad bastante conservadora entonces no

36. creo que se permita de una manera tan sencilla que un niño se crie de una manera

37. más femenina aunque acá se ha visto y como más de uno lo ha dicho han sido

38. criados en un ambiente femenino.

39. P10: pues lo que dijo Sebastián estamos en una sociedad conservadora y católica

40. entonces según la biblia dice que pues los hombres son los fuertes los que mandan

41. en cierta forma y las mujeres son las que están en la casa, las que están apoyando las

42. que tienen hijos y pues esto también ayuda a que muchas personas piensen en este

43. prototipo y sigan este esquema pero igual están tratando de romper

44. P3: yo creo que pues como tanto a hombres y mujeres se les da un trato diferente y

45. lo que pues también he visto es que también se está tratando de romper esa brecha

46. de romper esa brecha de como tener un patrón de cómo se debe definir un hombre y

47. como se debe definir una mujer, también he visto que se ha expandido el grupo de

48. solo uno o dos géneros ahora es LGTBIQ que o sea hasta no sé dos semanas no

49. sabía que existía la Q que aún ni siquiera sé lo que significa pero pues lo que veo

50. que se está buscando es cómo definir como por personas, por gustos ya no es solo

51. hombre y mujer o sea se ha expandido eso

52. E1: bueno consideran que hombres y mujeres viven las relaciones amorosas de

53. forma diferente?

54. P9: yo creo que sí pero no por el hecho de que sean hombres o mujeres sino que

55. todos somos diferentes cada uno somos diferentes, digamos en una relación

56. amorosa yo creería que ambas personas están de acuerdo que ambos quieren

57. consolidar una relación pues en pareja pero no necesariamente tienen que tener

58. como los mismos sueños ambos obviamente pueden tener sueños en común,

59. compartir cosas pero el hecho de que sean dos personas diferentes

60. independientemente de que sean hombre o mujeres pues hace no

61. sé marca una diferencia muy grande en cómo cada quien vea la relación

62. P1: sí pues yo también estoy de acuerdo con Gabriela en eso considero que lo que

63. se ve más igual digamos dentro de una relación son como metas, propósitos, eso de

64. salidas cosas así pero yo pienso que las personas viven muy diferente una relación

65. la una de la otra tal vez como en el mismo bajo como que el mismo gusto pero si de

66. manera diferente, cada quien tiene sus experiencias diferentes

67. P9: con respecto a eso yo creo que también precisamente esa diferencia entre las

68. personas también puede hacer que entre las personas que las relaciones pues

69. terminen precisamente por esa diferencia de pensamientos y de puntos de vista

70. diferentes que tienen de la relación entonces yo creo que esa también podría ser una

71. razón por la cual las relaciones amorosas se acaban

72. P3: pues no sé yo también estoy de acuerdo con que pues con lo que decían
73. anteriormente no tiene nada que ver con que sea hombre o mujer cada relación es
74. diferente o sea yo creo que cada persona se comporta es decir si ha tenido tres
75. novios en el caso de mujeres se va a comportar de manera completamente diferente
76. con cada uno de ellos sin importar qué pues que sea mujer
77. P2: yo pienso que en cierto sentido si se viven de formas diferentes lo que decía mi
78. compañero tiene toda la razón en el sentido que las relaciones no tienden a ser
79. iguales aunque podemos estar mirando también que hay algo que puede haber un
80. pequeño inconveniente en el sentido de que digamos hoy por hoy se está viendo la
81. relación un poco más liberal si en el concepto de que todavía estamos arraigados en
82. el punto de que la mujer digamos que hay muchos hombres que la tienen solamente
83. por así decirlo para ser ama de casa , para hacer digamos esas clases de cosas
84. digamos que todavía no hay una gran equidad en ese sentido entonces solamente es
85. para hacer un apunte de eso
86. P3: sería como decir que hay un estereotipo que es como el hombre es el que tiene
87. que tomar la iniciativa, que la invita a salir, ese tipo de cosas pero que la mujer va a
88. ser más amorosa, va a mostrar sus sentimientos ante él, tiene sus pro y sus contras
89. P10: y no solo eso también que cuando terminan el estereotipo es que el hombre sé
90. supone que se libera y va de fiesta, va a tomar se va feliz con las amigas, con las
91. amiguitas mientras que las mujeres no, las mujeres se supone que se deprimen, se
92. quedan en casa, comen helado, ven películas románticas entonces son como no lo
93. muestran en las películas pero realmente lo que ustedes han dicho es verdad que

94. todos somos diferentes, somos diversos y actuamos de diferente forma.
95. P1: lo que pasa es que básicamente está como muy estigmatizado por las películas
96. entonces como que el típico romance norteamericano de que el tipo se da cuenta que
97. la embarro toma mil tragos y luego ahí sí busca a la vieja, pues si es que eso puede
98. pasar en cualquiera de los dos ámbitos
99. P10: por eso solo digo que es un estereotipo
100. P1: sí claro es un estereotipo
101. P3: hemos tenido como ejemplo del común como nuestra generación va como
102. entrelazando ese tipo de pensamientos y haciéndolo como más OPEN MIND
103. para todos
104. E1: que es importante para ustedes en la relación de pareja
105. P1: yo diría que lo principal es confianza, la confianza para mi es la base del
106. pensamiento en una relación porque si no hay confianza no hay nada, debe
107. haber como un pacto o un trato entre las dos personas para poder entre todo
108. estar tranquilos, poder vivir sus vidas normales, yo diría confianza bastante
109. amistad porque también es el hecho de no solo tratarse en el tema de una
110. relación sino también de no sé, tener una amistad bonita para llevar las cosas
111. más sencillas y madurez porque pues estamos en una época donde básicamente
112. y pienso yo , los problemas bobos son los que dañan una relación, ya ni siquiera
113. son los que los más duros entonces por eso son esos tres factores
114. P9: adicional a lo que dijo el compañero y no solamente en las relaciones
115. amorosas sino en la formación de cualquier tipo de relación la base debería ser

116. el respeto, el respeto por las opiniones, el respeto por las personas por la persona
117. en sí misma porque yo creo que o sea basándose uno en el respeto puede o sea
118. no se la relación adquiere no sé cómo otras características como ya centrándose
119. en una relación amorosa ya hay digamos como otros valores otras cosas que no
120. son exactamente iguales como tener una relación con un amigo como la relación
121. que uno tiene con la familia pero yo creo que en cualquier tipo de relación la
122. base debería ser el respeto.

123. P2: yo opino que el respeto y el honor porque , porque van una ligada la una a
124. la otra, es decir yo opino que en una relación primero se respeta y dependiendo
125. también de los factores que uno tenga por ese mismo respeto y cariño esa
126. persona se le da un título de honorabilidad hacia esa otra persona por que
127. digamos tanto como yo como la otra persona pueden valer si y que esa misma
128. palabra es la que también nos hace a nosotros una relación. Ya cuando se
129. incumple algún término ya empiezan digamos las falencias, eso no significa
130. digamos ninguna relación es perfecta porque no la es, digamos uno intenta tener
131. una relación que le haga más amena la vida pero pues por algún sentido puede
132. que algún factor sea que hoy por hoy las personas ya no respetan entonces si ese
133. es un factor

134. P1: si también otra cosa que me gustaría retomar es la solución a los
135. problemas pues ya que básicamente la solución a los problemas pues en una
136. relación en cualquier momento pueden haber problemas y ya el hecho es como
137. lo afrontan y cómo lo solucionan para continuar entonces yo diría también que

138. la solución a los problemas.

139. P10: para mi es importante o sea son muy importantes cuatro cosas; el amor, el

140. respeto, la confianza y el diálogo o sea si tú dialogas con la otra persona le das a

141. entender lo que quieres y lo que está pasando, el respeto ante todos pues porque

142. somos seres humanos y seamos como seamos o sea si somos diferentes o iguales

143. tenemos que respetarnos, el amor pues porque es importante,

144. P1: claro tiene que haber un gusto macro hay

145. P10: y la confianza por lo que dijo ya mi compañero

146. P3 : pues yo coincido contigo digamos que el amor es también algo súper

147. importante en una relación ahorita y pues es porque la mayoría de las relaciones

148. también se vuelven algo monótonas entonces también puede que tú la respetes,

149. la toleres o sea todo lo que ustedes están hablando estoy completamente de

150. acuerdo pero si digamos si no hay amor si no hay atracción es una relación que

151. no se no

152. P10: que no tiene sentido

153. P3: sí exacto que no lleva a nada

154. P9: pues yo creo adicionalmente a lo que estabas diciendo hay otra cosa y es

155. como el nivel de conformismo o interés o sea en ese tipo de relaciones si como

156. que uno no le pone la ganita de cómo poner lo mejor de uno, la relación no va a

157. llegar a ningún punto independientemente de si se quieren o no se quieren, si no

158. hay compromiso de parte y parte como de yo te doy y tú me das y compartimos

159. no sé, pues al final no va a haber nada

160. P1: sí como que hay que establecer unas leyes en la relación que se respeten
161. donde todo tenga que ver con todo lo que han dicho, respeto, confianza y amor
162. pero si creo que eso sí se debe hablar al principio de las cosas que quieren los
163. dos dentro de la relación para poder establecer una buena base porque
164. digámoslo así estamos hablando ahorita de respeto y todo eso pero si digamos
165. hay una relación en que prefieren que sea abierta y él pueda salir con otras
166. viejas y para ellos está bien pues bien pero si no hay un tipo como de planeación
167. o como de reglas digamos sí a la chica no le gusta eso o al chico no le guste eso
168. y estén en desacuerdo pues la relación no sé va a dar entonces considero que
169. también deben establecerse como unos no se una parte de reglas con todo lo que
170. hemos dicho para que pueda haber una buena relación.

171. E1: desde sus experiencias personales, quienes se enamoran más los hombres o
172. las mujeres?

173. P3: las mujeres

174. P9: no yo creo que no, otra vez yo insisto no es que sea hombre o mujer sino es
175. la persona o sea ser mujer no significa necesariamente ósea lo que ya habíamos
176. hablando que la mujer es la que se enamora más la que demuestra más los
177. sentimientos, ósea todas las personas son libres de hacer lo que quieran y de
178. sentir como quieran sentirse otra cosa es que haya no se impedimentos mentales
179. y no sé como por ejemplo un niño que no sé cómo se van a burlar de mí o voy a
180. quedar en ridículo y digamos también dice como la primera persona que dice te
181. amo es tal persona o es otra o es mujer y eso no tiene absolutamente nada que

182. ver, uno va comunicando lo que va sintiendo en el momento y pues a mí la
183. verdad me parece muy perdedor que digan cómo los hombres hacen primero
184. esto, las mujeres esto. La verdad las relaciones se construyen y la gente se va
185. sintiendo cómo se va sintiendo y si yo quiero expresar mis sentimientos los
186. expreso independientemente de ser hombre o ser mujer.

187. P1: pues no sé

188. P3: yo quería decir algo de por qué dije las mujeres y es porque la pregunta dice
189. de acuerdo a las experiencias que hemos tenido o sea estoy de acuerdo pero si
190. me preguntan cómo en mi este y no porque yo diga nunca me he enamorado ni
191. nada o sea no porque obviamente si pero no se siempre he sentido que ustedes
192. como mujeres entregan mucho más o pues me ha pasado o sea se entregan más
193. son más afectuosas o pues en mis relaciones ha sido así no se, digamos que
194. también me ha pasado al contrario pero han sido más que yo haya sido amoroso
195. algo así pero si sumamos así las relaciones han sido las mujeres que son más
196. enamoradas o más entregadas que los hombres para mí.

197. P2: yo estoy de acuerdo en el sentido también de que pues si en efecto digamos
198. no tanto de que uno no sea libre de la expresión o de sentirse sino relativamente
199. es como la crianza que uno tuvo, digamos que la misma crianza por ejemplo yo
200. vengo de una crianza si me crie con solo mujeres pero yo vengo de un colegio
201. de hombres entonces no literalmente lo que a uno le enseñan como hombre es a
202. no mostrar tanto sus sentimientos y pues inexplicablemente a uno le enseñan a
203. ser más fuerte entre comillas y eso es más de la crianza digo yo. Desde mi

204. perspectiva yo siento que digamos son más los complementos pues lo que a mi
205. siempre me explicaron tanto como mi mamá, mi abuela, mi hermana, las
206. mujeres con las que me crie que son como complementos, es decir, digamos a la
207. mujer de cierta manera le enseñan a ser más tierna y al hombre más fuerte, no
208. significa que la mujer no sea fuerte sino que es que se complementan en cosas
209. digamos yo soy una persona que soy mamón, soy fastidioso y tengo un carácter
210. fuerte sí pero por eso mismo yo busco también de pronto una mujer que sea
211. tierna conmigo con el simple hecho de que tal vez yo no tengo
212. como el momento de exaltar esa ternura entonces pues donde me lleguen a mí a
213. que yo logré soltarme y mostrar esa ternura yo logro suavizarme mucho
214. entonces pues yo creo que es eso sí?

215. P1: no sé yo desde mi experiencia estaría de acuerdo con gabi porque eso es
216. como no se es bastante genérico decir que puede ser un hombre o una mujer,
217. pero personalmente yo creo que yo era de los que pensaba que las mujeres eran
218. básicamente que se enamoraban más fácil sin embargo me he dado cuenta que a
219. lo largo de mis relaciones que también parte de enamorarse o sentir es algo que
220. se construye entonces yo diría que eso es parte y parte, depende de la persona y
221. de la situación y de las personas que estén tratando.

222. P10: si, si, si no si es verdad o sea digamos según mi experiencia yo diría que las
223. mujeres nos enamoramos más rápido y más porque pues en mis relaciones
224. pasadas yo entregaba todo eso que tú dices o sea que no das mucho de ti y poco
225. recibías y por eso ya no estoy con esas personas, o sea si pero básicamente pues

226. es eso, es que también la sociedad le dice que la mujer es la que se enamora la
227. tierna , la amorosa pero a la hora de la verdad hay hombres que también se
228. enamoran que son tiernos y son amorosas, eso ya depende de cada quien y cada
229. persona como dijo Gabriela y Sebastián

230. P1: es que lo que pasa es que yo ya lo había mencionado antes y es que
231. estamos en una época que se está tomando como ciertos cambios y se están
232. tumbando barreras en la sociedad como digamos para hombres y para mujeres
233. de quien se enamora, de quien es más fuerte. Estamos en una época en donde
234. todas esas creencias, todos esos pensamientos por decirlo así antiguos o de la
235. generación de nuestros papás o nuestros abuelos ya están cayendo porque pues
236. nuestra generación es un poco más abierta con nuestros pensamientos entonces
237. la igualdad ya se está como viendo en todos los sentidos digamos en ese también
238. como en que quien se enamora más el hombre o la mujer y vemos nuestros
239. casos y les puedo asegurar que tienen amigos o tienen amigas que no se la
240. excepción el chico que se enamora de la chica, la chica que se enamora del
241. chico, la chica de la chica y así. Entonces si estamos en una época en donde
242. todos los preceptos se están cayendo entonces pues generalmente bajo lo que
243. nos guiamos la mujer es la que más entrega pero ahorita no, ahorita eso es parte
244. y parte

245. P2: yo creo que en un sentido pues quiero hacer una aclaración y quiero pensar
246. el siguiente panorama, digamos que imaginen ustedes el hombre que enamora
247. más ustedes lo tachan de fastidioso, de no sé, la melcocha entonces son cosas

248. como esas, entonces es más también como por la sociedad
249. E1: comprendiendo que se encuentran en la etapa de la juventud quien tiene a
250. tener más relaciones estables en esta etapa hombres o mujeres?
251. P3: pues es lo mismo no?
252. P10: si es lo mismo
253. E1: uno nada más por favor
254. P2: pues yo pienso que es cierta esa cuestión de que dicen que uno de hombre es
255. más inmaduro que las mujeres en determinado punto porque hay seamos
256. sinceros desde mi perspectiva digamos que yo sí yo creo que la madurez no raya
257. tanto en la edad ni en la posición económica sino en las decisiones que uno tome
258. en el momento, yo de por sí soy más fastidioso vuelvo y repito y soy muy niño
259. si o sea a mí me gusta no se dentro de los gustos y las cosas que los juguetes y
260. las maricadas así perdón las bobadas, pero digamos en cierto punto donde me
261. pongan a decidir yo tengo que actuar rápido si a mí me ponen por ejemplo yo
262. termine con mi novia hace poco hace una semana sí entonces qué es lo que
263. sucede, dentro de las decisiones que se plantean yo tenía que también decidir
264. rápido que va a pasar con mi vida yo no me podía poner como en un sentido a
265. esperar si hay una persona o no pues si me quiere o no y quedarme en un limbo
266. entonces de que consta todo eso sencillamente yo pienso que en la adolescencia
267. no tanto yo lo vería como un amor puro pero no un amor responsable porque el
268. amor puro es un amor que tu entregas que es el momento más bonito, es el
269. primer amor por así decirlo es el amor más puro que uno no se da cuenta

270. primero las manías del mundo porque el mundo de por sí tiene sus maldades si
271. y dos de la responsabilidad que conlleva porque el amo no solamente se vive yo
272. soy una persona que sé que tengo que trabajar y sé que tengo que empezar a
273. hacer por mis proyectos, yo no puedo vivir solamente del amor sino una persona
274. que quiera construir los proyectos conmigo pero para eso necesito una mujer
275. que sea más madura que yo por qué porque una mujer es la guía pero entre otras
276. partes es el complemento que uno necesita alguien que quiera también luchar
277. con uno he dicho.

278. P1: si yo estoy de acuerdo con él en el sentido que un hombre es bastante
279. inmaduro esa teoría de que las chicas son tres años mentalmente más maduras
280. que el hombre es verdad uno es tres años menor y yo lo decía en mi entrevista
281. personal que ya tuvimos de que el hombre nunca deja de tener ciertos preceptos
282. de niño, uno crece y uno con el paso del tiempo no deja ciertas cosas que a uno
283. lo marcan como no sé caricaturas, juguetes, súper héroes o sea a uno le siguen
284. gustando, un ejemplo de eso es mi papa por ejemplo a mi papa es una persona
285. bastante seria y madura pero le siguen gustando sus preceptos de niño, navidad
286. armando helicópteros, carros eso es algo para él muy normal y de hombres nos
287. gusta entonces si considero que todo lo que dice mi compañero todo lo que dice
288. Julián es muy cierto porque aun por más que el hombre se considera como la
289. base de la familia, si necesita de una base, de un apoyo tanto o sea necesita un
290. apoyo y la mujer puede ser ese apoyo aunque también puede ser al revés por qué
291. pues no solo es parte o es innato del hombre sino también la chica necesita del

292. chico para continuar o sea son metas conjuntas en una familia básicamente se
293. necesitan esas dos

294. P3: bueno volviendo al tema de quienes buscan una relación más estable, yo
295. considero que lo harían más las mujeres o sea en esta edad lo que yo he visto
296. en mi círculo es que lo hombres buscan más como estar con una mujer llegara
297. estar con una mujer y ya como que se les acabó la magia, en algunos casos
298. obviamente no se puede generalizar por que pasa al revés hay mujeres que yo se
299. que son así pero obviamente se ve mucho peor ante los ojos de esta sociedad
300. pero en general yo sí diría
301. que una mujer busca un poco más de estabilidad cuando una mujer en general
302. esa con un hombre piensa sólo en ese hombre o es lo que yo creo o sea si puede
303. que vea otra persona y no se mire alguien en la calle lo que sea pero creo que
304. más allá de eso la mayoría de los casos no pasa a diferencia de los hombres que
305. si buscan como estar como con la mujeres pues es lo que yo pienso no sé.

306. P10: no pues yo estoy totalmente de acuerdo con Andrés en esa parte porque
307. realmente lo que dice que como estamos en la juventud lo que lo hombres
308. buscan se supone que es libertinaje mejor dicho fiestas farra todo eso entonces
309. básicamente ellos no piensan en conformar familia, no piensan en pues en ese
310. momento no si en no tener una pareja estable, no estar con una sola chica sino lo
311. que tú dices estar por aquí, picando por allá entonces bueno sí mientras que las
312. mujeres si somos como no sé yo lo digo por mi experiencia como si me gusta
313. estar con alguien, estar bien con alguien y ser estable y tener mi futuro

314. asegurado porque pues uno dice no es que él es amor de mi vida no sé qué y así.

315. P1: es que bueno yo creo que si también viene de la parte de la crianza y de la

316. familia, el ejemplo que le dan a las personas. Si tú tienes por ejemplo yo

317. personalmente me crie en una familia donde mis papás siempre quisieron

318. mantener su relación estable entonces a mí se me enseñó que si yo iba a tener

319. una relación tenía que ser estable no podía estar con una y otra básicamente

320. vagabundeando entonces yo decido lo estable dentro de mi relación siento que

321. he tratado de mantenerlas entonces diría que no se eso es no se eso varia de la

322. personas, si personalmente se dice que las mujeres son maduras y tiene más sus

323. relaciones pero he visto casos de hombres que también lo hacen hay diferente

324. clases de madurez para hombres y mujeres para mantener una relación y lo que

325. quieran en un futuro.

326. P9: yo creo que o sea que el grado de madurez es el que define ósea en cierto

327. punto la estabilidad porque pues uno también ve el caso de la no sé el hombre

328. hecho y derecho que ya trabaja y que tiene la vida como en un punto de

329. estabilidad y definitivamente no es una persona que esté en relaciones con una

330. sola persona o sea hay adultos también que se la pasan picando y picando sin

331. ningún tipo de compromiso y también uno puede ver muchas personas pues no

332. sé si muchas pero uno también ve personas muy jóvenes con un nivel de

333. compromiso increíble en todos los aspectos de su vida entonces no sería como

334. también bueno generalizar de que los hombres o mujeres jóvenes pueden ser

335. más o menos estables yo pienso que eso también tiene que ver con las

336. experiencias de vida y no tiene mucho que ver con la etapa en sí
337. P3: yo sí creo que la etapa cambia un poco o sea la cantidad de novias o si
338. novios que puede tener una persona a esta edad en general si es mayor a cuando
339. tu estas como
340. P2: la universidad o un colegio
341. P3: sí o bueno no se bueno yo creo que uno entre más joven más como que
342. experimenta y experimenta como buscando no se viendo también uno que
343. quiere en una relación que busca en una relación y a medida que va pasando el
344. tiempo uno que ya como que en general va buscando su persona ideal y como
345. que sus relaciones tienden a ser más estables
346. P2: incluso amistades se van reduciendo
347. P3: si también o sea es muy raro o en lo que yo he visto que personas más de los
348. 40 años tengan una novia por semana o sea si se da pero es muy extraño
349. entonces no sé yo sí creo que uno tiende a tener como algo estable
350. P1: pues no sé si seguimos tocando el tema de la madurez si es que la
351. madurez, una persona como que le o sea como que lo que está buscando dentro
352. de esa persona y su grado de madurez si de entrada está bien, como decirlo, una
353. persona que pica aquí y pica allá como que le hace falta algo, como que no lo
354. encuentra o si le hace falta algo no sé.
355. E1: bueno chicos para ustedes va primero la pregunta; a que edad consideran
356. que una mujer consolida una relación estable?
357. P2: yo opino que para mí no se dé por sí desde lo que yo desde mi experiencia

358. pues hablo siempre desde la experiencia la mujer digamos que no tiene edad
359. pero si de casualidad tuviera que elegir una edad no es una meta estable
360. pongámosle unos 26 o 27 años por que no se digamos que no solamente para la
361. mujer sino también para los hombres es como pues los hombres no se ve tan
362. arraigado porque uno de 26 se cree de 15 si , las mujeres a ese punto ya tienen
363. dentro de todo ya tienen como decirlo como un tramo ganado de la vida, es decir
364. puede ser digamos que la universidad puede que ya estén laborando y están
365. libres entre comillas digamos que cuando ya tienen todo eso ya pueden decir
366. bueno puedo pensar de pronto en el panorama de un hombre que me genere de
367. pronto algo de seguridad o que me pueda generar un proyecto.

368. P3: si yo considero que a esa edad estaría bien de pronto cuando ya están
369. terminando la universidad o tengan sus primeros trabajos, cuando ya se
370. empiezan a establecer metas como más serias como de un hogar como de no se
371. o sea trabajar como en un solo bolsillo, viajar, sí cómo tener como más
372. responsabilidades un poco más serias que también interviene el dinero que es
373. pues algo que a las personas les genera también estabilidad de cierto modo
374. entonces si yo creo 0 que a esas edad estaría bien pues yo le diría menos yo le
375. diría por hay 23 o 24 años

376. P1: yo sí también estoy de acuerdo con ustedes más o menos a esa edad pero
377. bueno personalmente yo diría que la edad idónea es unos no sé cuando termine
378. la universidad digamos 22 o 23 por que ya tienen establecido su proyecto , su
379. futuro ya pues sonara feo pero la carrera es la que es y ya saben que quieren

380. para más adelante si quieren continuar con una especialización, si quieren
381. continuar con una carrera profesional, si quieren viajar si no lo quieren hacer,
382. entonces consideraría que ese grado de madurez ya es alto y que no se ya se
383. puede establecer una relación más estable
384. E1: chicas ustedes que piensan de lo que dijeron ellos?
385. P9: pues no se de pronto si o sea como lo que ya habían mencionado que
386. pueden llegar a pensar que los hombres son tres años menos maduros
387. mentalmente que las mujeres
388. P2: yo tengo 24, mente de 15 y cuerpo de 8
389. P9: bueno entonces teniendo en cuenta eso yo creo que sí, las ganas y la
390. madurez de una mujer o sea a los 22 o 23 años que dijo Sebastián yo creo que
391. sería o pues creería yo que es la edad, el tiempo para establecer una relación
392. estable y duradera desde el punto de vista de una mujer no sé.
393. E1: y tú?
394. P10: yo diría que no sé qué a los 25 o 26 digamos yo diría que cuando ya está
395. con un trabajo estable y ya digamos quiere consolidar una familia pero digamos
396. las cosas no son así y hay niñas ya de 17 o 18 que ya tienen relaciones entre
397. comillas estables porque son con quien digamos se van a quedar por toda la
398. vida y digamos no se en el caso de mis papas, mis papas se conocieron como a
399. los 13 y pues tal vez en ellos estaba el pensamiento que tu tenías una novia y
400. con ella te ibas a quedar por el resto de la vida pero entonces ya ahorita ha
401. cambiado mucho esa parte sí ha cambiado mucho y uno ya si no se siente bien

402. pues termina la relación o se casa y si ya las cosas no funcionan se divorcia,
403. entonces es como también muy no se todo depende de la madurez y de los
404. proyectos que tenga la pareja.

405. E1: bueno chicas ustedes a que edad piensan que un hombre puede consolidar
406. una relación estable

407. P10 : pues tal vez por ahí a los 20 o 20 o 30 no se pues porque o sea ellos tienen
408. ese ideal de que quieren viajar, hacer, trabajo pero realmente todo es muy
409. relativo

410. entonces también hay hombres que uno ve que están con la chica desde los 18 sé
411. casan y son esposos hasta que se mueren pero en general yo creo que es a una
412. edad más adulta

413. P9: yo estoy de acuerdo con ella yo creería que aunque también podría ser
414. o sea como por parte de las dos personas o sea tanto hombres como mujeres, yo
415. creo que ya después de los 30 años han pasado como suficiente tiempo para
416. adquirir la mayor cantidad de experiencias y aprendizajes para no estancarse
417. sino para encontrar la estabilidad que tranquiliza la vida de las personas

418. E1: qué piensan ustedes chicos?

419. P3: no sé yo haría una media por que mira si dicen que un hombre a los 30 años
420. cierto 29 o 30 años y habíamos dicho que las mujeres a los 22 eso quiere decir
421. que o sea yo diría que una relación estable empezaría con mujeres de 22 años y
422. hombres de 30. yo diría que podemos hacer una media y dejarlo a los 25 años y
423. las mujeres son en los primeros años de esa relación son las que como que guían

424. al hombre el general como para que se dieran relaciones maduras osino nunca o
425. sino si serian como relaciones de 10 o 7 años de diferencia

426. P1: esas relaciones así como que muy grandes me recuerdan como relaciones
427. como por ejemplo mis papás se llevan 10 años y si mi mama tiene el grado de
428. madurez de mi papa pero pues el problema de esa diferencia de edad pues son
429. bastantes porque están en ámbitos diferentes también estoy de acuerdo con
430. Andrés que más o menos a los 25 o 26 que ya terminaron sus estudios y ya
431. tienen una experiencia como más un poquito laboral aunque sea un año y hay
432. puede empezar a pensar como en cosas más propias no sé.

433. P2: yo también opino que a los 25 o 26 porque sencillamente uno como que ya
434. se pasa la hora entre comillas si la testosterona ya ha bajado un poco porque uno
435. no sé ya sea por instinto entre comillas lo pone a uno como a conocer ya uno
436. sienta más la cabeza ya piensa que es algo más serio pero también depende por
437. ejemplo hay cuchachos.

438. P1: eso también depende de no sé cómo de las experiencias de la persona si
439. por decirlo así un tipo que ha pasado mucho o muchas viejas logra madurar a los
440. 30 años y se dio cuenta que eso es lo que quiere pues a esa edad no se eso
441. depende de la persona.

442. P2: de la mujer ideal también que llegue porque si es la mujer loca
443. sencillamente uno nunca va a sentar cabeza pero si es una mujer que
444. evidentemente uno dígame, no sé que si uno está con ese mundo y quiera estar
445. con uno pues cambia todo

446. P1: si por ejemplo puede ser hombre o mujer pero en algunos casos la
447. estabilidad la da uno hacia el otro
448. P2: viceversa
449. P1: si eso viceversa si se da pues puede ser los 25 como los 30 pero la edad
450. ideal es como después de los estudios universitarios y después de un tiempo de
451. experiencia laboral donde la persona ya básicamente pues ya.
452. P3: nos estamos desviando a veces un poco de la pregunta
453. E1: si es así, bueno chicos cuál es su percepción como hombres de una relación
454. estable?
455. P3: una relación estable es cuando bueno cuando yo creo que cuando se tiene
456. una muy buena comunicación en las relaciones estables es inevitable también
457. tener peleas y yo creo que eso es lo que les hace maduras y estables, saber cómo
458. resolver esos pequeños problemas de una manera madura en donde las dos
459. personas hablen y compartan su opinión, lleguen a acuerdos y puedan seguir
460. adelante con su relación
461. P2: de acuerdo con Andrés pero pues si no se yo pienso que también depende de
462. no se una relación estable depende de cómo se afrontan los problemas si, lo
463. único que cambiaría sería digamos en el sentido de no sé de las ganas que tiene
464. el uno o el otro de estar
465. P1: el amor
466. P2: si el amor
467. P1: si, no yo estoy también de acuerdo con ellos , la verdad si la solución de

468. problemas marca esa estabilidad y el amor.
469. E1: bueno chicas cuál es su percepción como mujeres de una relación estable
470. P9: yo creo que una relación no se estabiliza en el momento en el que no sé
471. en el que ambos entienden que no tienen que estar a toda hora juntos, haciendo
472. todo juntos y estando de acuerdo en todo juntos, o sea si o sea que no tiene que
473. ser una sola persona sino que son dos individuos en una sola relación , mirando
474. los dos para el frente sabiendo que quieren hacer los dos de sus vidas pero no
475. necesariamente compartiendo todo juntos y estando todo juntos, o sea todos los
476. sueños individuales podrían no sé cómo integrarse no se en solo objetivo no se
477. P10: Gaby tiene toda la razón no se pues que cuando la relación se consolida es
478. en el momento en el que las dos personas tienen en mismo objetivo entonces
479. básicamente si ambas comparten lo mismo pues no tienen que estar peleando y
480. eso pero igual es verdad lo que tú dices que si en una relación estable pues
481. también tiene como algunos baches algunos problemas pero es también desde la
482. forma que se aborden y se solucionen. y pues básicamente lo que yo les había
483. mencionado pues los cuatro pilares fundamentales en una relación; el respeto, la
484. confianza, la comunicación y el amor que es lo más importante pues si entonces
485. cuando ya se cumplen esos cuatro requisitos y tú ves que la persona no tiene
486. límites entonces es cuando se conforma la relación estable
487. E1: ok, entonces quienes tienden a hacer más planes a futuro dentro de una
488. relación?
489. P10: las mujeres

490. E1: por qué?

491. P10: digamos yo lo digo por mí, yo o sea yo doy todo de mi cuando estoy en
492. una relación entonces pues si yo doy todo y quiero que todo funcione pues
493. obviamente voy a hacer planes a largo plazo, o sea tu no estas con una persona
494. sabiendo que vas a terminar con ella no vas a estar diciendo como no esto no
495. funciona sino u simplemente estás con él porque sientes que las cosas van a
496. funcionar quieren que todo esté bien, pero yo si hago planes a largo plazo o sea
497. yo si soy como de las que no quiero casarme con él, quiero tener hijos, una
498. casita, un perrito porque pues realmente eso es lo que uno piensa aunque hay
499. gente que no quiere tener hijos, hay gente que quiere como perros

500. P3: no pero si yo si perros y gatos

501. P10: pero realmente pues realmente ese es mi pensamiento y yo digo que uno si
502. hace planes a largo plazo

503. P9: yo digo que uno llega al punto de o sea de encontrar ósea de hacer los
504. planes a futuro cuando uno encuentra una persona con la que ve que si se puede
505. o sea realizar algún tipo de cosas o sea lo que sea no es necesario que uno tenga
506. como no sé predispuesto sino que uno encuentra esa persona con al que se le
507. ocurren esos planes, o sea no tiene que ser hombre o mujer sino no sé cómo el
508. trascurso de la relación

509. P1: si yo estoy de acuerdo con eso si depende de la persona indicada y la
510. persona con la que tu tengas ese vínculo se puede dar como no se ese espacio lo
511. que decía la compañera, se pueden tener varias cosas siempre y cuando eso

512. genere seguridad y confianza

513. P2: yo opino que desde mi caso fracasaría porque sencillamente bueno desde mi

514. perspectiva yo fui criado como un hombre de hogar entonces a mí de por sí

515. dentro de mi chip esta que yo tengo que tener familia y no es tanto porque tenga

516. sino porque yo quiero tener familia ose es como instintivo, yo sé que yo voy a

517. tener familia, entonces yo veo que en mi caso yo sería el que más planeo a

518. futuro, de hecho siempre ha sido así yo soy el que más planea a futuro el que

519. hace más planes a largo plazo y las otras personas que han estado conmigo no

520. P3: no pues yo creo que yo sería al contrario, o sea si yo creo que pues mi

521. experiencia las mujeres planean más cosas, son más organizadas si, tienen como

522. esa visión 10 años 5 años más adelante o sea como que están pensando en más

523. adelante, viven el momento pero también estamos pensando más allá nosotros

524. somos como más lo que está pasando en este instante pero no pues no sé yo

525. tampoco es que no sé no me considero como con una familia, no quiero tener

526. hijos pero pues mascotas sí

527. P1: todos los perros inimaginables

528. P3: si y gatos

529. P9: yo creo que también es importante tener en cuenta que uno no debe

530. siempre basarse en pensar, siempre planear y planear las cosas pensadas a futuro

531. y olvidarse de vivir el presente, o sea si es importante no es como tener de

532. presente que uno tiene que intentar hacer algo más allá y tener un futuro

533. diferente al presente que uno tiene pero uno no tiene que desviarse sino vivir el

534. presente y vivir lo que está pasando
535. P2: lo que pasa es que en el sentido no se desde la perspectiva, nosotros dos
536. estudiamos la misma carrera y pues nosotros no se nos inculcan que nosotros
537. debemos planear más o menos no sé como a 5 años pero no o sea no tiene que
538. planear todo como una regla, digamos casa, sino pues no es malo dentro de lo
539. posible planear uno tener algo pero digamos que uno llegue y pues tiene que ser
540. posible
541. P1: si tener metas pero dentro de todo también estoy de acuerdo con lo que
542. dice Gaby, uno tiene que vivir el presente , tener un pie en el presente y un pie
543. en el futuro muchos hemos estado pensando que vamos a hacer mañana pero
544. pues de cierta manera dejar que la vida a uno lo sorprenda porque tenemos todo
545. planeado y no sabemos si mañana nos pueda coger un carro no sé, una
546. enfermedad, se acabe el mundo uno no sabe qué puede pasar entonces sí hay
547. que tener un pie en el otro lado
548. P10: pero no tampoco
549. P3: de acuerdo pero no tan trágicos
550. P10: exacto no tan trágico
551. P1: hay que tener un pie acá, disfrutar y ya o sea disfrutar
552. P3: comprar un seguro de vida o algo
553. P9: no pero enserio a mí me parece que a pesar de que suena muy chistoso y
554. que suena como no eso no pero a uno la vida le cambia en un segundo
555. P10: si

556. P2: si

557. E1: quien creen que se ilusiona más con esos planes?

558. P10: yo, si las mujeres muchas veces somos muy ingenuas y nos creemos el

559. cuento, uno pasa entero uno no lo procesa o sea el man te puede decir como no

560. mira princesa te voy a hacer una casita en el árbol y uno está bien y uno se lo

561. cree y se lo come entonces yo diría que por mi experiencia personal que si las

562. mujeres.

563. P9: yo también digo que las mujeres pero pues evidentemente está la

564. excepción a la regla pero pues sin embargo no se creo que es como la

565. percepción que uno tenga de lo que hace que uno se ilusione más o no

566. P2: yo también estoy de acuerdo

567. P9: si uno mejor dicho si uno ve que las cosas pueden ser posibles o sea bajo

568. cualquier medio yo creo que uno , uno se ilusiona independientemente de quien

569. sea

570. P2: yo opino también lo mismo yo creo que las mujeres en algún sentido sé

571. ilusionan más que los hombres con los planes a futuro o proyectos, obviamente

572. que en mi caso no, pero en algún sentido si es cierto

573. P1: yo la verdad pienso que los dos por qué? pues porque yo bueno yo dentro

574. de mis relaciones siempre he tratado de tener metas conjuntas que a los dos nos

575. hagan felices entonces si se logran bien y si no pues desafortunadamente no se

576. pudo pero yo también me siento ilusionado con esas metas no sé, lo que decía

577. Diana carro, casa , perrito o sea son cosas que yo digo yo también quiero

578. entonces pues no yo diría que las dos personas, son metas conjuntas, metas que
579. quieren ambos y metas que si se logran pues uno es feliz
580. P3: sí yo creo que estoy de acuerdo o sea creo que todos estamos de acuerdo en
581. que en general las mujeres se ilusionan más pues por lo que habíamos hablado,
582. son más de metas y si en algunos casos si los hombres, es como te digo esto ,
583. vamos a hacer esto pero es mientras los primeros seis meses y ya luego es como
584. si claro.
585. P1: hay viene la memoria de pollo
586. P3: si es así una mala memoria , yo creo que los intereses de cada persona pues
587. los intereses de un hombre es a veces pensando en uno mismo o sea muy en
588. obtener un carro, en los hobbies que uno tenga en cambio una mujer piensa más
589. como en familia o en pareja, digamos una casa también tiene sus gustos y sus
590. cosas propias pero pues yo creo que hay diferencia de objetivos.
591. E1: quien tiende a terminar de forma radical una relación amorosa?
592. P2: los hombres
593. P9: yo creería que otra vez yo insisto, no son hombres o mujeres, son personas,
594. la persona que sienta o no se son muchas cosas
595. P10: muchos factores
596. P9: sí pues yo creo que en el momento en el que uno se empieza a sentir mal,
597. incómodo o irrespetado no valorado, es el momento de decir ya no más o sea
598. evidentemente hay formas civilizadas de terminar las relaciones pero
599. evidentemente cuando ya todo o todas las barreras del respeto se rompen ya

600. como que es tiempo de romper la relación

601. P1: no sé porque digamos hay entraría en el pensamiento las relaciones

602. tóxicas que son un caso totalmente aparte en la radicalidad de terminar una

603. relación definitivamente, porque sabemos que las relaciones tóxicas no es tan

604. sencillo dar una finalidad a esa relación entonces estaría totalmente de acuerdo

605. con lo que dice Gaby de que es una pregunta que no se puede decir hombre, o

606. mujer sino que son personas o sea eso va en cada uno y en la forma de que

607. traten su ruptura amorosa pero yo encontraría un punto de quiebre al finalizar

608. una relación tanto hombre como mujer en una relación tóxica.

609. P2: yo opino que pues en un sentido pensaría que darle las razón a mis

610. compañeros en que si depende de una persona y todo pero yo pienso a veces

611. que eso va como en el nivel de aceptación que uno tenga después de terminar yo

612. pienso que los hombres en un sentido, en un sentido dependiendo si se

613. entregaron o no se entregaron pues uno es más radical, no digo que todos pues

614. no falta el fastidioso que siempre quiere volver y volver y volver pero pues por

615. una parte yo pienso que uno como hombre es un poco más radical y dice como

616. bueno ya y finalmente uno como que se mete en otro mundo y es lo mismo que

617. hablábamos de los de los puntos de la edad, uno se cree que es joven, uno sale,

618. se va, consigue otra persona y como que va en ese círculo de nunca acabar en

619. cambio ustedes como están más centradas y ustedes si lo entregaron todo y pues

620. es un poco más difícil el término de no sé digamos un ejemplo; pasa un año y

621. ustedes ya no tienen esa relación de un man que las dejó, vuelve y les destruye

622. la vida sentimental que tienen con otra persona literalmente pasa en casos, no
623. digo que en todos pero pues yo opino eso

624. P3: no yo creo que los hombres son más radicales terminando, eh durante una
625. relación las mujeres por lo general o bueno desde mi experiencia tratan como de
626. mediar como de arreglar las cosas y eso, en cambio nosotros no , en una
627. infidelidad en general lo que he visto es que ustedes tienden a perdonar, a un
628. hombre le llega a pasar eso y es como no, le llega a pasar eso y es como de una
629. no pero por lo que he visto o sea mis amigas les han sido infieles y es como
630. bueno está bien pero no lo vuelvas a hacer sí o las relaciones tóxicas yo pienso
631. que es por eso, yo pienso que porque ustedes tratan en serio de dar lo mejor de
632. ustedes y quieren que algo suceda , los hombres a veces tienen otra mentalidad
633. y es como bueno no se pudo next

634. P10: no si yo estoy de acuerdo con ustedes pero pues todo depende de la
635. situación por la cual terminaron, digamos si terminaron por que tú me fuiste
636. infiel pues yo, yo Diana Vélez le digo no marica no punto te me vas, pero hay
637. personas y mujeres que si como no si claro ven hablemos arreglémoslo y yo en
638. un pasado digamos fui así entonces digamos te doy en parte la razón y es verdad
639. que se vuelve como un círculo vicioso entonces es verdad que cuando llega el
640. hombre uno como que se pone mal
641. uno es como no sé qué volvió pero entonces yo digo si fueran tan radicales por
642. que volverían si

643. P2: lo que pasa es que uno hay entra el término de que uno vive enamorado es

644. de recuerdos, no de personas , uno se enamora de lo que recuerdo de una
645. persona entonces cuando uno vuelve ya es diferente si,
646. P10: pero es que no vuelven una vez, vuelven dos , vuelven tres
647. P2: pero eso también depende del tipo de man
648. P3: hay hombres que son como saben que están o sea tiene una relación,
649. terminan y saben que tu estas sola y se enamoran por que no te gusta que estén
650. con otra persona o sea él puede estar con otra persona pero tú no
651. P2: Ahí entra el orgullo de hombre
652. P3: si
653. P2: o sea uno de man o el orgullo de man es como quiero mi bicicleta nueva pero
654. no me toque mi triciclo viejo.
655. P1:no y también puede ser el hecho de no sé un ejemplo de no sé es que eso
656. lo vemos mucho con mi chica y es , las futuras experiencias pueden hacer que el
657. tipo termine volviendo después, una mala experiencia para futuro puede hacer
658. que él se dé cuenta de lo que tenía antes y regresar básicamente.
659. E1: quienes se ven más afectados al momento de la ruptura amorosa?
660. P1: Yo sigo diciendo lo mismo que decía Gabriela, las personas, son personas,
661. cada quien sobrelleva la ruptura de una manera, pero igual ambos se van a ver
662. afectados sea leve, mediano o alto, pero si se van a ver afectados
663. P3: O sea de pronto por... la sociedad se ve que las mujeres porque son como
664. aaay, son más emotivas y eso.
665. P2: Muestran más su dolor.

666. P3: No es que yo llegue Julián, Sebastián, me terminaron *risas*, si ven? eso
667. causa risa, si exacto, eso es como obvio no, pero eso puede llegar a pasar, o
668. de pronto es porque los hombres somos como... nos cerramos, si? digamos no
669. tenemos esa confianza con alguien, es como uno llega y ya, o sea pasa para uno
670. mismo todo eso.

671. P1: Igual uno tiene que hablarlo no? cualquier tipo de persona debe hablarlo
672. para liberarse aunque sea un poquito

673. P9: Yo creo que eso es muy difícil de o sea, de definir o de interpretar, porque
674. otra vez volviendo al tema de las personas hay personas que internalizan el
675. dolor, y hay otras que lo expresan totalmente, entonces sería muy difícil definir
676. quién sufre más porque eso también es muy relativo

677. P3: Yo diría que sí, pero se percibe diferente.

678. P2: Digamos los lutos se manejan de diferente manera porque no está
679. comprobado evidentemente, pero la mayoría de veces digamos tanto mis amigas
680. como mis amigos, al inicio... qué es lo que más enoja a una mujer y es que no
681. ve al novio sufriendo al inicio cuando terminan porque aparentemente uno está
682. bien mientras ustedes están mal, ya cuando uno está mal ustedes están bien, si?
683. es porque al ser más emocional más sentimental ustedes muestran su dolor y
684. aflicción de una vez, pongamos un ejemplo uno entre manes es como pues no,
685. terminé con esta persona, uno se escucha pero no se van a comer helado taanto,
686. sentarse a llorar, o sea uno se va por una cerveza, y pues sí, depende de si uno
687. sufrió pero pues uno como que no es tanto amiga no, no es tanto así, si?

688. P1: Si, yo pienso que las personas hacen una catarsis con lo que les había
689. comentado con el tema de hablarlo es como para liberarse de ciertas cosas,
690. también estoy de acuerdo con lo que dice Gabi y es que eso va bastante en la
691. persona el expresarlo o mantenerlo ahí , pero si pienso que las personas en cierta
692. manera sea hombre o sea mujer necesitan una catarsis al momento de la ruptura
693. P10: Bueno, ya dejando de lado eso de que todas las personas somos diferentes
694. y eso porque realmente es muy difícil establecer quién sufre más cuando están
695. en una tusa pero pues yo estoy de acuerdo con Julián cuando dice que pues uno
696. es sentimentalmente como más abierto y lo primero que uno hace cuando le
697. terminan es llamar a la mamá, a la amiga o a alguien para decir me terminó, si?
698. es eso mientras que los hombres se van pensando, como ush la embarre bueno
699. listo ya y lo dejan así y se ponen a hacer otras cosas, o si tuvieron un mal día y
700. la mamá les pregunta cómo les fue, más o menos mami, pero no se ven tan
701. afectados, uno llega con los ojos rojos, mal a la casa y la mamá es como qué le
702. pasó y uno es como no imagínate que terminé con Fulanito, Sultanito y uno le
703. termina contando a todo el mundo, las que más sufren apenas termina la
704. relación o que es más evidente son las mujeres y ya después como tu decías, el
705. ciclo: uno está mal, ustedes están bien, y cuando nosotras lo superamos o
706. tratamos de seguir, no, ustedes ahí vuelven
707. P3: Es cierto
708. E1: Ustedes chicos, ¿de qué forma las mujeres afrontan las rupturas amorosas?
709. P3: Hablar con sus amigas desahogarse, o sea si es así súper cliché yo creo que

710. es eso, lo que uno ve, van, hablan con las amigas, lloran, eh no sé, ven películas
711. comen helado eso es lo que hacen.
712. P2: Lo llaman a uno a insultarlo, si? pues son más dramáticas.
713. P1: Yo creo que buscan apoyo entre ellas mismas, no?
714. P2: Pues es normal, es como lo que hablaba Diana en la pregunta pasada, o sea
715. exteriorizan más su malestar, entonces es por eso que ellas tienden a llenar ese
716. vacío emocional o ese dolor que tienen lo suplen con otras cosas
717. E1: Están de acuerdo con eso chicas?
718. P3: Ustedes hacen eso?
719. P9 Y P10: Si
720. P10: En el sentido de que uno llega y se expresa
721. P9: Lo que uno hace es comunicarlo sacar como toda la rabia, como que todo se
722. externaliza y uno se siente más tranquilo
723. P10: Más liviano
724. P9: Uno lo llama a insultarlo, a putearlo o a pedirle que, porque también pasa,
725. que uno llame a insultarlo o porque uno quiere hablar las cosas otra vez para
726. arreglar las cosas.
727. P2: Si, es cierto
728. P1: O para que le devuelva sus cosas
729. P9: O que le devuelva sus cosas, si. Pero yo creo que para las mujeres la forma
730. mas, la primera opción es hablarlo, comunicarlo, llorarlo, externalizarlo.
731. E1: Listo, y ustedes chicas ¿De qué forma creen que los hombres afrontan las

732. rupturas amorosas?

733. P9: Yo creo que ellos también lo comunican pero no lo... o sea como que no le

734. sacan todo el potencial a la comunicación, sino que entre ellos dicen parece

735. terminé con esta vieja y son como ay parece que lástima, y ya y se van a hacer

736. otra cosa, se van no sé, por cervezas y cambian de tema y ya

737. P10: Si, total, además que muchos hombres buscan como estar solos, alejados

738. y como pensar las cosas pero igual no es que lloren porque o sea, no se ve tan

739. así, hay hombres que lloran obviamente y eso no demuestra debilidad porque

740. ante la sociedad se tiene el estigma de que los hombres que lloran son

741. mariquitas y uno dice como pues oigan, no, o sea, está bien llorar, para mi es

742. valido

743. P9: Si totalmente, aunque también he visto que hay otra opción que tienen y es

744. comunicárselo a la mejor amiga rápidamente

745. P2: A bueno si, eso es cierto.

746. P9: Porque ella es la que siendo mujer podría dar como un consejo o alguna

747. cosa, hacerlo sentir mejor de alguna forma.

748. P1: Lo que pienso es que se busca como un punto de afirmación de que uno

749. no la embarró con la mejor amiga, porque por ejemplo la chica como que lo

750. va a apoyar a él y no la va a apoyar a ella.

751. P2: Es como justificar sus actos.

752. P1: Si es como me terminó, ay es que esa Fulana, y uno lo que intenta es como

753. que...

754. P3: Pero espera ya viene la pregunta de nosotros.
755. E1: Algo más que quieran agregar chicas?
756. P9 y P10: No
757. E1: Ahora si, están de acuerdo con eso chicos?
758. P1: Es que no sé cómo decirlo, es que también en cierta manera nosotros
759. buscamos no solo apoyo emocionalmente sino físicamente, eso lo
760. hablábamos hace poquito.
761. P3: Cómo así? O sea...
762. P2: Sostener relaciones sexuales
763. P1: Si, o sea, eh, no buscamos apoyo emocional solamente sino también
764. sexo.
765. P9: Si es como en este punto digamos que tanto hombres como mujeres
766. buscan como distraerse con cosas diferentes al momento de terminar
767. la relación,, o sea las mujeres no van rápidamente en busca de un
768. hombre que las distraiga sino que lo comunican a las amigas y eso viene
769. después de eso pero los hombres lo hacen al contrario.
770. P2: Yo creo que uno lo afronta en cierta medida de forma más visual, lo que
771. yo les decía, fuera de chiste uno es más visual, tal vez como, no sé, uno se
772. encuentra con el amigo y como que con una mirada uno dice cómo estás
773. bien? si, a bueno, qué chévere, estás triste?, si pero no, uno como que se
774. mira y uno se entiende, aparte de eso puede decirse que si, aparte de la
775. mejor amiga tiene una opción real en término de que uno busca de pronto

776. al ente femenino más cercano con más confianza para decirle venga, hice
777. esto, pasó esto, aparte que cuando al instante de que uno termina ustedes
778. llaman, le cuentan a todo el mundo, uno de hombre se demora en digerirlo
779. y al día siguiente ay, yo terminé con esta persona, posiblemente a uno le
780. digan, ey, por qué no vienes con equis persona a almorzar, a no, porque
781. terminé con ella, cómo así que termino, si pues es que paso esto y esto. O
782. sea uno se demora en digerirlo y uno se da cuenta oh sorpresa, de que
783. terminamos, si? porque uno no lo siente, porque uno de hombre yo creo
784. que uno espera a volver, ese es el punto y es por eso que uno es más lento
785. P3: Pues no sé, desde mi experiencia lo que yo hago por lo general es
786. mantenerme ocupado en algo y... no sé, si? o sea si uno se pone a pensar
787. en eso uno se siente peor, uno se siente mal, entonces lo que yo hago o lo
788. que busco, jugar, o cualquier cosa, o trabajar pero no estar pensando en eso
789. P1: Gastar el tiempo en otras cosas básicamente
790. P3: Estar ocupado.
791. P1: Igual está el hecho de... mi mejor amigo me enseñó que cuando uno
792. está en una ruptura uno debe darse gustos para subirse el ánimo
793. P3: Irse de shopping con los amigos
794. E1: Okay, ya como para hacer el cierre nos gustaría que cada uno de ustedes
795. piense en un consejo que le daría a alguien que esté afrontando un proceso de
796. ruptura, los hombres a una mujer y las mujeres a un hombre.
797. P9: Pues no sé, que tenga en cuenta las experiencias vividas malas o buenas, que

798. aprenda de eso no cometa los mismos errores y que siempre todo lo haga mejor
799. que de todo de sí mismo, que todo sea real, que todo sea honesto y que sea
800. sincero con sigo mismo y con las otras personas para que no cometa los mismos
801. errores

802. P10: Yo le diría... primero lo abrazaría pero básicamente le diría que de lo
803. mejor de si en cada relación, porque qué pasa, que los hombres tienen una
804. relación y resulta que estaban con una chica súper brinconsita que le gustaba el
805. muchacho de acá el muchacho de allá, mejor dicho, que hacía cosas que a él lo
806. hacían sentir inseguro y por eso él cambió en su siguiente relación, yo le diría
807. que siga siendo el mismo, que no cambiará la forma en la que entrega todo, si?
808. pues sonará muy feo pero que entregue todo, porque se cohíben de muchas
809. cosas y se pierden también de buenas personas y también que aprenda de los
810. errores y que ame de verdad, y que no esté con otra persona por estar

811. E1: Y ustedes chicos? qué le dirían a una chica que esté pasando por esto?

812. P2: Yo le diría que se dé tiempo para ella, que se reconstruya como persona, es
813. lo mejor, es decir, normalmente uno con otra persona tiende como a cambiar
814. muchos aspectos de su vida para agradar a la otra persona, eso es como un
815. laberinto y uno se pierde, si? entonces es volver a construir qué cosas a mí no
816. me gustaron de lo que yo era para ser mejor para otra persona, si? dos, pues
817. dentro de ese peregrinaje que uno tiene en ese tiempo aprender a perdonar y a
818. recordar de mejor manera como decía Gabriela con respecto al otro es mejor
819. tener un buen recuerdo y no sé, porque la vida puede ser tan irracional de que

820. uno esté esperando un bus y se la encuentra es mejor decir hola como estas? y
821. ya hasta ahí a decir miren a ese hijuep..., yo creería eso

822. P1: Yo le diría a ella que aprenda de su relación anterior, que sepa que cosas
823. debe mejorar, qué cosas no debe hacer, que cosas debe continuar haciendo
824. porque siempre hay aspectos positivos en una relación y también le daría un
825. consejo que me parece muy bueno y es, haz lo que te de paz, si ella considera
826. que el hecho de alejarse totalmente de esa persona le va a dar paz que lo haga, si
827. es hablar con esa persona y terminar en buenos términos que lo haga, si es estar
828. ocupada que lo haga pero hacer lo que a ella le de paz para dormir, para
829. descansar.

830. P3: Yo soy muy malo dando consejos, pero si sería básicamente eso, fue una
831. relación que aprenda de eso o pues que utilice las cosas que aprendió de esa
832. persona, también que lo trate de mantener como una buena relación, en general
833. cuando uno termina con alguien uno habla mal de esa persona, uno reconoce
834. más las cosas malas de la otra persona que las positivas y de acuerdo a eso yo
835. creo que cada persona tiene a alguien que está esperando por uno o el destino no
836. sé, le tiene preparado a uno como sus cosas entonces uno no tiene que apurar las
837. cosas tomarse su tiempo y que siempre voy a estar para apoyarla.

838. E1: Bueno chicos, muchas gracias por colaborar con nuestro trabajo de
839. grado y como les comentamos al inicio les estaremos avisando cuándo será la
840. entrega de resultados. Muchísimas gracias y que tengan un buen fin de semana.

Anexo 16

Identidad de género	HOMBRES	MUJERES
RUPTURA DE PAREJA	P1: 574/581 P2: 582/595 P3: 596/604 P4: 397/400 P5: 389/391	P6: 401/403 P7: 392/396 P8: 387/388 P9: 567/567-569/576 P10: 605/612
CICLO VITAL	P1: 360/367 P2: 342/352 P3: 353/359 P4: 226/227 P5: 228/230	P6: 196/197-236/240 P7: 220/223 P8: 212/216-241/247 P9: 395/399 P10: 390/394
RESILIENCIA	P1: 657/661-681-716/718- 6/728-759/760 P2: 647/656-680-682/684- 0-738/752 P3: 633/634-636/639- 7/679-753/756 P4: 448/451-478/483 P5: 438/440-484/487	P6: 441/443-453/458 P7: 434/437-445/447- 5/477 P8: 444-459/464 P9: 689/690-692/694- 7/698-701/704-711/712- 3/737 P10: 662/674-705/710