

# INFLUENCIA DE LA RUPTURA DE PAREJA EN EL DESEMPEÑO LABORAL: EL CASO DE UN GRUPO DE TRABAJADORES RESIDENTES EN LA CIUDAD DE MEDELLÍN Y ÁREA METROPOLITANA<sup>1</sup>

*Por: Natalia Zapata Cano<sup>2</sup>*

## Resumen

**Objetivo.** La presente investigación tuvo como objetivo principal identificar la influencia que tiene la ruptura de una relación de pareja en el desempeño laboral de un grupo de trabajadores, para lo cual, se describieron las creencias sobre estar en pareja y rupturas amorosas, también, se identificaron los significados atribuidos a la experiencia de ruptura y se analizó el desempeño laboral, antes y después de la ruptura, por último, se describieron las pérdidas y las ganancias que a nivel laboral dejó dicha experiencia.

**Método.** Se trató de un estudio cualitativo y descriptivo, de carácter transversal. Para ello se trabajó con tres personas trabajadoras, quienes debían haber experimentado una ruptura de pareja mínimo dos años atrás, y al momento de la ruptura haber estado activas laboralmente. **Resultados.** Existe una influencia directa de la experiencia de ruptura en el desempeño laboral y, dependiendo del caso, puede llegar a darse de manera positiva potencializando el desempeño laboral, ya que el trabajo se convierte en una fuente de apoyo importante en momentos de crisis, permitiendo canalizar las emociones contenidas.

**Palabras clave:** rupturas, pareja, desempeño, trabajo, desempeño laboral, influencia.

## Abstract

**Objective.** The main objective of this research was to identify the influence of a breakup with a significant other might have on the job performance in a group of workers, for which, the beliefs about being a couple and breakups were described. The meanings attributed to the experience of rupture and the job performance was analyzed, before and after the breakup. Finally, it was described the losses and earnings this experience brought to them. **Method.** It was a qualitative and descriptive study, of a transversal nature. To do this, we worked with three workers, who must have experienced a breakup while actively working, at least two years ago. **Results.** There is a direct influence between experiencing a breakup and job performance, also, depending on the case, it can have a positive effect strengthening the job performance, since the work becomes a source of important support in times of crisis, allowing to channel the emotions contained.

---

<sup>1</sup> Informe final de investigación para optar al título de Psicóloga bajo la asesoría de la Mg. Luz Angélica Delgado. Universidad EAFIT, Medellín.

<sup>2</sup> Estudiante de noveno semestre de Psicología de la Universidad EAFIT, Medellín.

**Keywords:** *breakups, couple, performance, work, job performance, influence.*

## 1. INTRODUCCIÓN

El concepto de relación de pareja se ha establecido históricamente como una dinámica relacional humana que se encuentra influenciada por diferentes condiciones y parámetros dependiendo de la sociedad donde ese vínculo se constituya. Este término, inevitablemente debe llevarnos al contexto cultural del que los miembros de la relación de pareja pertenecen, ya que este contexto influirá directamente en la manera en que se piensan y se asumen en una relación. Las relaciones de pareja corresponden a uno de los vínculos afectivos más intensos que los seres humanos podemos establecer, ya que, por fuera de la familia de origen, representa la relación con mayor significación (Maureira, 2011).

Díaz-Loving & Sánchez (2004, citado por Barajas, Robles & Cruz, 2012), define a la pareja como la unión de dos seres humanos que a través del tiempo viven ciertos pasos entrelazados, los cuales determinan el grado de intimidad y de acercamiento que cada miembro percibe del otro; esta relación se verá afectada tanto por las experiencias que haya vivido cada uno en su pasado, como por las expectativas que tengan acerca de ella.

De la Espriella (2008) indica por su lado, que el concepto de pareja tiende a pensarse como una estructura simple, por el bajo número de integrantes en comparación con otros sistemas humanos; no obstante, en ella se puede observar una complejidad en la organización humana diferente a los individuos que la conforman. Este autor afirma que la pareja es paradójica, ya que se considera que es más que la mera suma de sus partes – o integrantes – y que es una organización estable pero dinámica. Desde este punto de vista, la pareja puede verse como una totalidad que aporta una realidad más allá de la suma de las individuales o más allá de los miembros que la componen; esta totalidad se constituye por medio de un sistema de valores y creencias compartidos, por las experiencias vividas a lo largo de la vida, por los rituales y costumbres de cada uno de ellos.

Desde la perspectiva sistémica, el concepto de pareja puede definirse como un sistema, es decir, como un conjunto organizado e interdependiente de personas en constante interacción, que tiende a regularse por unas reglas y por funciones dinámicas entre sí y el exterior. De acuerdo con el enfoque sistémico, no son tan relevantes los rasgos de personalidad de cada uno de sus miembros

como características estables temporal y situacionalmente, sino más bien, se observa la pareja como una estructura –o grupo- con una identidad propia y como un escenario en el que se da un entramado de relaciones (Espinal, Gimeno & González, 2006)<sup>3</sup>.

Pinto (2000) señala que este enfoque sistémico es posible notarse en la construcción de la pareja, en la cual cada integrante proviene de historias que afectan la manera de percibir en cada uno, y en la cual se dan estilos de pensamiento generalmente singulares, maneras diversas de comunicarse, y, por lo tanto, diferentes expectativas. Al momento de juntar estos modelos personales, configuran un contrato matrimonial negociado implícitamente durante el ciclo vital de la pareja. Así, Pineda (2005) señala que la formación del vínculo de pareja no resulta fácil, pues los dos miembros que la componen deben construir una identidad particular para lograr la integración y acomodación de ambas individualidades. Asimismo, cuando la relación se consolida y se comienza a crear un proyecto de vida en común, los integrantes de ella deben afrontar ciertos cambios relevantes en su estilo de vida y en el sistema de seguridad emocional de cada cual con el fin de lograr un acoplamiento mutuo. De esta manera, en la pareja empieza a abrirse un espacio de vinculación, en el cual, los demás quedan excluidos; por lo tanto, perder una pareja puede traducirse en perder una fuente de seguridad, según menciona el autor.

Este asunto, al tratarse de una interacción entre dos individuos con diferentes características personales, experiencias, actitudes y creencias, puede darse que esta relación entre en un conflicto y esta dinámica que se venía presentando hasta el momento, se quebrante, llegando al punto de romper el vínculo amoroso, ya sea de manera temporal o permanente (Barajas, Robles & Cruz, 2012). Así, Biscotti (2006, citado por Cáceres, Manhey & Vidal, 2009) indica que la pérdida de la relación de pareja implica un impacto en la individualidad en cada uno de sus miembros. En el momento del término de la relación, por diferentes motivos, aquellos sujetos que pertenecían a este dúo amoroso deberán enfrentarse a la situación de redefinir aspectos de su individualidad.

No obstante, y aunque la gran mayoría de los autores muestran las rupturas amorosas desde una connotación negativa, existen otros que se arriesgan a brindar una postura contraria. Tal es el caso de Tashiro & Frazier (2003) quienes plantean que puede existir un crecimiento personal significativo posterior al proceso de crisis que deviene de la experiencia de ruptura de pareja, sobre

---

<sup>3</sup> Si bien estos autores basan su estudio en el ámbito familiar, la pareja también se puede cobijar bajo estos términos.

todo en quienes tienen alta motivación al crecimiento, y que, además cuentan con buen apoyo social, sin embargo, es importante destacar que la influencia y el efecto de la ruptura de pareja dependerá de múltiples factores, entre ellos, de la historia personal y familiar, del tipo de relación establecida, de su duración, de quién decidió romper, de los motivos, entre otros. De esta manera, es claro ver cómo, el ser humano está atravesado por múltiples experiencias que lo influyen, esta es la perspectiva sistémica que hablábamos anteriormente, donde las personas están interconectadas en una red de relaciones, por lo cual, lo que pasa en un aspecto puede movilizar e impactar –positiva o negativamente- otras áreas de la vida. Así y bajo este panorama, la ruptura de pareja puede ocasionar movimientos y cambios en varias áreas del ser humano que la enfrenta, por ejemplo, en su emocionalidad, la percepción de sí y de los otros, e incluso, su desempeño familiar, social, académico y laboral, según sea el caso.

En relación con esta última, el desempeño laboral, Aponte & Arenas (1998) encontraron que en un grupo de mujeres separadas, un alto porcentaje refirió –después de la ruptura- descuido de las labores, afectando gravemente el desempeño hasta en algunos casos, llegar a la renuncia. Es claro, entonces, cómo una experiencia de ruptura de pareja puede impactar y/o afectar de manera diversa las personas, por tanto, vale la pena preguntarnos por la influencia de la ruptura de pareja en el caso particular del desempeño laboral. Este estudio pretende indagar la influencia de este suceso que muchas veces se experimenta como una crisis idiosincrásica del ciclo vital que podría traer –dependiendo el caso- desdoblamientos negativos o positivos en la vida de las personas que experimentan esta experiencia, siendo importante en este estudio la apertura de cómo representan dicha situación los participantes, trascendiendo así una tendencia a considerar este evento exclusivamente como negativo y con efectos nefastos, pues también podría ser posible encontrar que, precisamente la experiencia de ruptura haya potencializado –en este caso- el vínculo y desempeño laboral. Así pues, se plantea la siguiente pregunta de investigación: *¿Cuál es la influencia que tiene la ruptura de una relación de pareja en el desempeño laboral de un grupo de trabajadores residentes en la ciudad de Medellín y área metropolitana?*

A continuación, se presentan los objetivos, general y específicos. Posteriormente, el estado de arte de la cuestión, mostrando las investigaciones más relevantes sobre nuestro tema de interés: la separación de pareja y el desempeño laboral. Adicionalmente, se presentan los referentes

conceptuales que sustentan y soportan este estudio, el método, la presentación, el análisis y la discusión de los resultados y, por último, las conclusiones.

## 2. OBJETIVOS

### 2.1. General

- Identificar la influencia que tiene la ruptura de una relación de pareja en el desempeño laboral de un grupo de trabajadores, residentes en la ciudad de Medellín y área metropolitana.

### 2.2. Específicos

- Describir las creencias que sobre estar en pareja y las rupturas amorosas, tienen el grupo de participantes y sus microcontextos más dominantes.
- Identificar los significados atribuidos a la experiencia de ruptura de la relación de pareja por parte del grupo de trabajadores.
- Analizar el desempeño laboral, antes y después de la ruptura de pareja del grupo de participantes.
- Describir las pérdidas y las ganancias que a nivel laboral dejó la experiencia de ruptura.

## 3. MARCO TEÓRICO

### 3.1. El estado del arte de la cuestión

Para la elaboración de este estudio, se realizó una revisión de investigaciones sobre el tema de la ruptura de pareja y el desempeño laboral, aproximándonos así, a una construcción del estado del arte sobre este tema que nos convoca. En esta búsqueda –de manera general- en el tema de las rupturas de las relaciones de pareja, se pudo evidenciar que ha sido un tópico ampliamente abordado y, en su mayoría, se ha estudiado desde *el proceso de duelo y las estrategias de afrontamiento* que se derivan de este evento (Moreno & Esparza, 2014; García & Ilabaca, 2013; Sánchez & Martínez, 2014; Carmona, 2012; González, 2016; García, 2014; Bustos, 2011), además de *los significados atribuidos a dicha experiencia* (Delgado, Orejuela & Lasso, 2016; Peñafiel,

2011; Barajas, González, Cruz del Castillo & Robles, 2012), *los motivos de las rupturas amorosas* (Cidoncha, 2017), y *motivos de consulta relacionados con la pérdida por separación amorosa* (Espinosa, Rodríguez & Santillán, 2017). Adicionalmente, se pudo encontrar que son estudios centrados en la población de adolescentes y jóvenes universitarios. Asimismo, en relación al tema de desempeño laboral, se encontró que -igual que las rupturas amorosas- es un asunto de gran interés para los investigadores y que ha sido relacionado con el *clima organizacional* (Quintero, Africano & Faría, 2008), *la motivación personal* (Sum, 2015), *la satisfacción laboral y crecimiento psicológico* (Sanín & Salanova, 2013), *su relación con la estabilidad en el trabajo* (Pedraza, Amaya & Conde, 2010), *el estrés y sus consecuencias sobre el desempeño laboral* (Mamani, Obando, Uribe & Vivanco, 2007), *relación entre la inteligencia emocional y el desempeño laboral* (Araujo & Leal, 2007), y, por último, *la opinión sobre el desempeño laboral en hombres y mujeres* (Toderó, Godoy & Abramo, 2002). A continuación, se presentan los estudios que abordan el tema de la ruptura en las relaciones de pareja y el desempeño laboral, considerando autores, objetivos, método y resultados.

En relación con *las rupturas amorosas*, encontramos que algunos autores trabajan desde el proceso de duelo y las estrategias de afrontamiento, en este caso, García & Ilabaca (2013) analizaron la relación existente entre las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a la ruptura de una relación de pareja y el bienestar psicológico. Para este propósito, evaluaron a 227 personas entre los 18 y 35 años residentes de la ciudad de Concepción, Chile, y que, en los últimos doce meses, hubieran terminado una relación de pareja estable. Para realizar la evaluación de las estrategias de afrontamiento, utilizaron el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI; por otro lado, para evaluar el componente bienestar psicológico, optaron por la Escala de Bienestar Psicológico de Ryf modificada por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle & VanDierendonck (2006). De esta manera, concluyeron que, en los participantes, la búsqueda de apoyo social y las estrategias de evitación suelen relacionarse con mayores niveles de bienestar psicológico, tanto a nivel general como en las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas con otros, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Asimismo, la expresión emocional aporta al bienestar psicológico general y a la dimensión de relaciones positivas con otros. Sin embargo, es importante destacar posturas como las de Rodríguez, Pastor & López (1993), los cuales señalan que la reducción en los niveles de estrés proporcionada por la evitación como estrategia de evitamiento, puede no ser productiva si no permite la asimilación y

resolución de la situación estresante. Del mismo modo, Moreno & Esparza (2014) indagaron sobre el proceso de duelo en la ruptura de pareja, y más específicamente, sobre las estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes en el proceso de duelo por ruptura en el noviazgo. Para realizar esta investigación, se integró una muestra homogénea no probabilística de veinte jóvenes entre diecinueve y veintiocho años, hombres y mujeres, que hubiesen sufrido la ruptura de una relación de pareja de seis meses a cuatro años de duración, utilizando la entrevista semiestructurada como instrumento de recolección de datos cualitativo, y la Escala de Estrategias de Afrontamiento como instrumento cuantitativo. Finalmente, los autores concluyeron que en la comparación de los grupos se encontraron diferencias significativas en aflicción aguda, siendo las mujeres las que mayormente presentan esta manifestación en el proceso de duelo, al igual que en consciencia de la pérdida; también existen diferencias significativas en la fase de renovación, en la que los hombres se sienten más renovados; pero, en este caso en particular, parece tratarse más de una deseabilidad social, en la cual se espera que ellos tengan menos apertura y comprensión de sus sentimientos y, en general, de la elaboración del duelo. Por otro lado, para el análisis cualitativo, los resultados reflejaron 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.

Respecto al proceso de duelo de quienes han terminado una relación romántica, Sánchez & Martínez (2014), estudiaron una muestra no probabilística propositiva de 833 participantes (396 mujeres y 436 hombres) entre los 17 y 56 años. El rango de tiempo desde la finalización del vínculo fue de al menos de 1 mes y máximo de 15 años y la relación había tenido una duración de al menos 6 meses y hasta de 25 años. Como instrumento de recolección de datos, utilizaron la Evaluación Tridimensional de Duelo Amoroso (Sánchez & Retana, 2012), evaluando tres aspectos principalmente: las emociones, los pensamientos y las conductas ante la experiencia de duelo por rompimiento amoroso. De lo anterior, se obtuvieron diferencias en cuanto a la experiencia de los participantes a partir de la causa del rompimiento, las cuales señalan que, quienes terminaron el vínculo a causa de infidelidad, presentaron mayor hostilidad y desesperanza en comparación con otras razones como los desacuerdos o la falta de tiempo.

Por su parte, Carmona (2012) en su investigación sobre la intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual, buscó identificar las principales respuestas de duelo

frente a la pérdida que implica la ruptura de pareja y las técnicas de intervención a partir de la revisión de cuatro historias clínicas. Con este objetivo, escogió cuatro participantes de manera indiferenciada que hubieran tenido una pérdida significativa, y encontró que las respuestas comunes fueron: diálogos agonizantes sobre el rol cumplido por el otro, sobre el proyecto de vida y daños recibidos; culpa, transformación del autoconcepto, de la noción de amor y pareja. En cuanto a las técnicas de intervención, las principales fueron: empatía, clarificar el rol cumplido de la expareja, descongestión emocional, guías deliberativas sobre vida, amor, divorcio, matrimonio, dignidad; reestructuración sobre atribuciones disfuncionales de la pérdida, revisión del rol actual hacia la pareja y fortalecimiento del amor propio.

Así mismo, Bustos (2011) exploró en su estudio sobre la influencia de diferentes estrategias de afrontamiento en el proceso de pérdidas amorosas, asociadas a duelo complicado y crecimiento postraumático. Para ello, tomó como muestra a un grupo de 181 estudiantes universitarios, los cuales completaron un paquete de cuestionario, calificando la intensidad de duelo complicado, sus estrategias de afrontamiento y el grado de crecimiento postraumático experimentado a partir de la ruptura más reciente. Entre los hallazgos se encontró que las personas que experimentaron en mayor intensidad un duelo complicado reportaron haber utilizado estrategias más reactivas; por otro lado, las personas que experimentaron mayor grado de crecimiento postraumático manifestaron haber utilizado estrategias reflexivas, reactivas y de expresión emocional. Los hombres reportaron un duelo complicado más intenso al utilizar estrategias reactivas y supresivas, por su parte en las mujeres, sucedió con las reactivas. En cuanto al crecimiento postraumático, los hombres expresaron haber tenido un mayor grado utilizando estrategias de procesamiento emocional, mientras que para las mujeres sucedió con estrategias reflexivas, supresivas y expresión emocional.

Respecto de los estudios que abordan los motivos de las rupturas amorosas, Cidoncha (2017), en su trabajo investigativo, se interesó por identificar las principales causas y los distintos conflictos que se presentan en las relaciones de pareja. Este estudio lo realizó a través de una revisión bibliográfica, desde una perspectiva descriptiva. Por tal motivo, utilizó distintas bases de datos, entre las cuales se encontraban: PsyNet (antes PsyInfo), Dialnet, LiLACS, Scielo y Pubpsych. Los hallazgos encontrados a partir de esta revisión establecen que, la insatisfacción sexual, las distintas opiniones que tienen los miembros de la pareja en cuanto a la crianza de los



hijos, los factores económicos, principalmente por falta de ella, la comunicación inefectiva, la infidelidad y los celos, son los motivos que más hacen que las relaciones de pareja entren en conflicto, además de observarse que una baja autoestima y el pesimismo en uno de los miembros de la pareja puede provocar problemas en la pareja.

De otro lado, Espinosa, Rodríguez & Santillán (2017), lograron determinar los principales motivos de consulta relacionados con la pérdida por separación amorosa en el Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio –CREAS-. El estudio se llevó a cabo con una población de 260 participantes (189 mujeres y 71 hombres), todos estudiantes de las diferentes carreras de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala –FESI- en el Estado de México, entre el año 2015 y 2017; en cuanto a sus características, pertenecen a un nivel socioeconómico bajo y medio bajo. Como método de recolección de la información, se utilizó la base de datos acerca del registro de frecuencia en los motivos de consulta del servicio de CREAS, que incluye datos sociodemográficos como género, estado civil, semestre, carrera de procedencia, entre otros. Los resultados indicaron que la mayoría de los estudiantes que acuden al CREAS es por rompimiento de pareja, seguido de duelo y problemas de pareja. La mayor cantidad de estudiantes que asisten por estos motivos son mujeres, lo cual se considera normal, ya que la mayoría de la planta estudiantil pertenece a este género; no obstante, también encontraron que la diferencia de género en cuanto a la expresión del duelo podría estar influenciada por patrones de socialización, teniendo las mujeres con más apertura social y los hombres más inhibidos en sus emociones.

En la búsqueda de estudios interesados por el tema de *desempeño laboral*, se encontró que Quintero, Africano & Faría (2008), analizaron el desempeño laboral en relación con el clima organizacional del personal de la empresa Vigilantes Asociados de la Costa Oriental del Lago -VADECOL-. La investigación fue de tipo descriptivo cuantitativo en la modalidad de campo. Para lo anterior, se seleccionó una muestra de 45 trabajadores entre 82, utilizando la técnica de muestreo probabilística donde las unidades de población tuvieran la misma probabilidad de ser seleccionados. Como instrumento de recolección de datos, utilizaron un cuestionario, el cual constó de 36 preguntas con cinco alternativas de respuesta. Se concluyó, según los resultados obtenidos, que el clima organizacional no es productivo ni satisfactorio para un buen desempeño laboral; el personal está parcialmente motivado, ya que a pesar de que obtienen beneficios como

parte de reconocimiento de su buena labor, el pago otorgado por la empresa no es muy bueno porque no cumple con las expectativas de los mismos, con esto se considera que el aspecto económico sigue siendo importante para incrementar e impulsar la motivación del personal de la organización.

Por otra parte, Araujo & Leal (2007), en su estudio sobre la relación entre la inteligencia emocional y el desempeño laboral, tenían como objetivo conocer la relación de estos aspectos en los empleados de nivel directivo de todas las Instituciones de Educación Superior Públicas del Estado de Trujillo, Venezuela. Se constituyó como un estudio cuantitativo descriptivo en sus primeras fases, y finalmente correlacional. Para lograrlo, utilizaron dos instrumentos: la escala tipo Likert, y para la estimación del poder discriminatorio de los ítems se aplicó la prueba t de Student; asimismo, para la correlación ente las variables de estudio, se utilizó el coeficiente estadístico de Pearson. Los resultados arrojaron que el nivel directivo maneja las emociones de modo que facilite las tareas programadas, son cuidadosos y demoran la gratificación en pos de objetivos, de igual forma manejan adecuadamente las emociones y los impulsos perjudiciales; además de esto, existe una alta relación entre la Inteligencia Emocional y Desempeño Laboral, ya que, entre más complejo sea el trabajo, más necesaria es la inteligencia emocional.

De otro lado, en relación con la motivación personal, Sum (2015) en su investigación, tenía como objetivo establecer la influencia de la motivación en el desempeño laboral del personal administrativo en la empresa de alimentos de la zona 1 de Quetzaltenango. Para la realización de este estudio, fue seleccionada una muestra de 35 colaboradores, entre ellos 12 mujeres y 22 hombres comprendidos entre las edades de 18 a 44 años de etnia en su mayoría ladina y minoría indígena. Como instrumento de recolección de datos, se utilizó una escala de Likert para examinar el desempeño de los colaboradores de la empresa, la cual cuenta con 10 ítems; adicional a esto, se usó una prueba estandarizada, que fue la Escala de Motivaciones Psicosociales para evaluar y apreciar el sistema motivacional de los sujetos. Esta investigación tuvo como resultado que la motivación influye en el desempeño laboral del personal administrativo de la empresa de alimentos de la zona 1 de Quetzaltenango; y el desempeño laboral se ha relacionado con el concepto de motivación, que aborda los términos de aceptación e integración social, reconocimiento social, autoestima/autoconcepto, autodesarrollo, poder y seguridad, los cuales permitirán que los

trabajadores realicen su labor con mayor entusiasmo y se establezca una satisfacción al recibir algún incentivo o recompensa por su buen desempeño laboral.

Respecto a la satisfacción laboral y psicológica, Sanín & Salanova (2013), establecen como objetivo en su estudio, analizar cómo la satisfacción laboral media las relaciones entre el crecimiento psicológico -apertura al cambio, manejo del fracaso y flexibilidad- y el desempeño laboral -extrarrol, intrarrol y cumplimiento de normas-, siendo evaluado este último por los jefes. Para tal propósito, participaron 731 empleados y sus respectivos jefes de cinco empresas colombianas de los sectores industrial y de servicios. Como instrumento de recolección de datos, se utilizaron las Ecuaciones Estructurales -Structural Equation Modeling, SEM-. Los resultados arrojaron que, la satisfacción laboral media parcialmente la relación entre apertura al cambio y desempeño extrarrol -evaluado por el jefe-; y se encontró, además, que la flexibilidad y la apertura al cambio se asocian positiva y directamente con la satisfacción laboral general, y que esta, a su vez, predice el desempeño extrarrol y el cumplimiento de normas, evaluados por el jefe.

Por otra parte, en cuanto al desempeño laboral y su relación con la estabilidad en el trabajo, Pedraza, Amaya & Conde (2010), establecieron como objetivo de su investigación explorar el desempeño laboral y su relación con la estabilidad del personal contratado de la Facultad de Medicina de la Universidad del Zulia. El tipo de investigación fue descriptiva, su diseño no experimental, transversal. La población de este estudio estaba constituida por 50 empleados administrativos contratados. Dentro de los hallazgos, se encontró una relación entre el desempeño y la estabilidad laboral de los empleados, y, en general, se registra insatisfacción y desmotivación por parte de los empleados debido a su remuneración y su evaluación de desempeño.

En lo referente al estrés, los factores que lo desencadenan y sus consecuencias sobre el desempeño laboral, Mamani, Obando, Uribe & Vivanco (2007), tenían como objetivo en su estudio describir los factores que desencadenan estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en los servicios de emergencia. Como método de recolección de datos, utilizaron la búsqueda electrónica y manual de diferentes instituciones educativas a nivel nacional e internacional y sociedades científicas durante el tiempo comprendido entre junio a octubre de 2006. Se encontró que las causas principales de estrés son: la sobrecarga de trabajo, presión del tiempo, ambigüedad de roles, clima organizacional, inestabilidad laboral, problema de interrelación con el equipo

multidisciplinario afectando en el desempeño laboral y disminuyendo la calidad de los cuidados y la productividad. Los autores añaden, además, que si no existe un control sobre la situación de estrés permanente puede llevar al síndrome de Burnout.

Por último, Todero, Godoy & Abramo (2002), en su investigación se interesaron por identificar las opiniones dominantes entre empresarios y ejecutivos chilenos sobre el desempeño laboral de hombres y mujeres, el cual tiene efecto significativo en sus posibilidades de acceso al empleo y en sus condiciones de trabajo. Este estudio fue basado en una encuesta realizada a 203 empresas de Chile y 17 entrevistas a profundidad a una submuestra compuesta de empresas localizadas en Santiago de Chile. Finalmente, concluyeron que la opinión, tanto favorable como desfavorable de los empresarios sobre el desempeño laboral de mujeres y hombres, está ligada principalmente a una definición previa de las características de las distintas ocupaciones, por lo tanto, poco tiene que ver con elementos técnicos u organizativos de las ocupaciones, y sí con el carácter masculino o femenino socialmente atribuido a ellas.

A partir de la revisión de los anteriores estudios realizados, se pudo observar que, a pesar de ser un tema ampliamente abordado, especialmente el tema de *ruptura amorosa*, no se encontró en relación directa con el *desempeño laboral*, razón importante que da lugar a este estudio que aquí presentamos.

## **3.2. Marco de referencias conceptuales**

### **3.2.1. La familia como sistema.**

En la actualidad, la manera de concebir la familia y su constitución en la sociedad moderna ha tenido cambios significativos. Existen algunos autores que plantean, y según investigaciones realizadas, que los cambios que se han presentado en la estructura familiar con el pasar del tiempo, no afectan en gran medida las funciones familiares, pero sí las formas, maneras y roles para llevarlas a cabo (Alberdi, 1999; Flaquer, 1999; Menéndez, 2001, citados por Maganto, 2004).

Es importante indicar que, el ser humano no está integrado sólo por la familia, sino también por contextos que configuran sistemas organizativos. En este orden de ideas, un microcontexto es la familia; un mesocontexto es la comunidad, localidad, barrio, entre otros, a la que pertenece, y, un macrocontexto, es la estructura o entramado social del que forma parte el individuo (Maganto, 2004).

Para empezar a abordar este tema, es importante precisar el concepto de *sistema*, el cual es definido por este mismo autor, como un conjunto de objetos – o personas en este caso -, así como de relaciones entre dichas personas y sus atributos o características. Desde esta definición, los objetos – personas – son los componentes o partes del sistema, los atributos son las propiedades de los objetos o personas, y las relaciones son las interacciones o roles por los que se vinculan o definen la relación. Cada elemento del sistema o individuo que lo conforma sólo tiene sentido en la relación con cada parte, pero dentro de un todo que configura el sistema.

Minuchin (1999) define el concepto de familia como: “un conjunto organizado e interdependiente de personas en constante interacción, que se regula por unas reglas y funciones dinámicas que existen entre sí y con el exterior” (p. 41). Según esta definición, la familia es un sistema que opera bajo un funcionamiento organizado, y, además, cada uno de los componentes o personas que hacen parte de esta estructura, están estrechamente relacionados unos con otros. Esta interconexión entre los miembros del sistema trae consigo una idea, que, si bien es implícita, se puede distinguir, y es que lo que piense, haga o suceda con un integrante de la familia, puede afectar a los demás, y, a su vez, el comportamiento de estos últimos como respuesta a tal afectación, retroalimentará la conducta de los primeros (Minuchin, 1999, citado por Delgado, Orejuela & Lasso, 2016).

Por su parte, Bowen (1998) añade otra idea a la propuesta de las relaciones entre los integrantes del sistema familiar, y la afectación recíproca entre cada uno de ellos, como lo plantea Minuchin (1999), y es que la influencia recíproca de un miembro sobre otros, no sólo se limita a una generación, sino que va más allá de esto, incluyendo la dimensión histórica de la familia, a lo cual denomina intergeneracional. Al respecto, este autor refiere que:

La familia permanece con nosotros y a donde quiera que vamos cargamos con los problemas emocionales no resueltos. Reactivamos nuestras relaciones no resueltas en forma de tendencia a repetir los mismos viejos patrones en cada relación intensa que nosotros establecemos. (p.34)

A partir de esta premisa, la perspectiva intergeneracional otorga una visión diferente y más compleja en las experiencias familiares, ya que si bien, existen algunos patrones de comportamiento asociados a ciertos roles, como el de ser esposo-esposa, padre-madre, hijo-hija, entre otros, también se pueden transferir esas conductas en la relación de padres-hijos, siendo patrones que posiblemente, se vienen presentando desde generaciones anteriores, y, probablemente, se transmitan a las siguientes, sea de manera consciente o no. Minuchin (1999) también habla de estas pautas de repetición familiar, pero en términos de pautas transaccionales, las cuales se hacen presentes para interrelacionar las historias familiares de generación en generación (Delgado, Orejuela & Lasso, 2016).

Cuando denominamos un sistema como estable, nos referimos a aquel donde sus variables tienden a permanecer dentro de los límites definidos (Hall & Fagen, 1956, citados por Maganto, 2004). Asimismo, las relaciones son estables cuando ese vínculo es significativo para ambos o varios participantes, y, además, duradera. Por su parte, los contextos se definen como sistemas más amplios que engloban los microsistemas o subsistemas, sean familiares, parentales, de pareja, entre otros, con los cuales existen interacciones mutuamente cambiantes que afectan todo el sistema. Por tal motivo, los individuos y grupos se estudian en función de sus relaciones horizontales y verticales –relaciones con iguales y relaciones con superiores o inferiores-. Desde este punto de vista, la persona es un miembro de diferentes subsistemas y contextos sociales, actuando y respondiendo en su marco; además, el contexto influencia directamente sobre el proceso interno de la mente, y, las modificaciones de este afectan a los individuos (Minuchin, 1977).

En cuanto a la constitución del sistema conyugal, se produce cuando dos personas se unen con la intención expresa de constituir una familia, y, a su vez, poseen tareas y funciones específicas que son vitales para el funcionamiento de una familia. El sistema conyugal debe llegar a un límite que los proteja de las demandas y necesidades de otros sistemas, por lo que se hace necesario que

cada integrante de la pareja posea un sistema psicosocial propio, sin quedar inmiscuidos completamente por los sistemas familiares de origen, por los subsistemas de los propios hijos o por otros sistemas sociales.

Magento (2004) señala que en esta etapa de la constitución conyugal predominan los siguientes factores:

- ***Separación de la familia de origen:*** este factor conlleva a dificultades relacionadas con la propia familia, pero más aún, con la familia de la pareja, ya que cada uno posee una cultura, costumbres, relaciones, afectos, entre otros; además, en muchos casos se produce la dependencia parental. El asunto de la autonomía e independencia, y la adquisición de ellos se produce progresivamente, trayendo consigo una crisis, que supone una paulatina maduración personal y de la pareja. Del mismo modo, aceptar a la familia de la pareja es otro proceso de maduración que conlleva a una crisis, y, por lo tanto, posterior crecimiento.
- ***Nuevos roles como pareja:*** este tópico incide directamente en la nueva identidad de cada miembro de la pareja, y de ella en sí misma. Aquí, se le establece un rol importante a la sexualidad, ya que es un aspecto que requiere de un proceso de acomodación y aprendizaje, con el fin de lograr una armonía que permita el goce pleno en cada miembro de la pareja. Asimismo, existe la necesidad de confirmación de la identidad por parte de la pareja; en algunas ocasiones es así, pero en otras se pueden llegar a descalificar unas conductas y actitudes, no obstante, en esta dinámica del aceptar alguna y rechazar otra, paulatinamente se va construyendo la nueva identidad de la pareja.
- ***Sentido de unidad entre dos, más que sentido de dos partes unidas:*** allí comienza el funcionamiento del sistema, concibiendo el todo como más que las partes, y no sólo como el sumatorio de dos elementos diferentes, sino el surgimiento de algo nuevo. Esto sucede cuando se coordinan adecuadamente unas pequeñas costumbres personales que han de compartir, como el baño, aseo, casa, limpieza, comidas, tiempo libre, silencio, o, incluso, la necesidad de soledad. Se constituyen demandas complementarias y de igualdad que regulan las situaciones de la vida en común.

➤ **Planteamiento de familia –tener o no hijos-**: este asunto se relaciona directamente con el cuestionamiento de la economía, afianzamiento de la pareja, edad, espacio, entre otras variables, que influyen e interfieren en la toma de medidas preventivas con relación al aplazamiento de la llegada de los hijos. En este punto se trabajan los cuestionamientos como el qué tipo de medidas y quién las toma.

### **3.2.2. Las relaciones de pareja.**

De la Espriella (2008), establece que la pareja supone una estructura distinta a la de la familia con hijos, ya que tiene sus propias dinámicas, que deben ser estudiadas y abordadas en forma particular, y no sólo en función de la familia; asimismo, no todo lo que se constituye en esta última puede generalizarse en la primera. Según este autor, el concepto de pareja es definido como: “una relación significativa, consensuada, con estabilidad en el tiempo, con un referente obvio, que es el matrimonio; pero existen parejas humanas que no coinciden con los límites que aquel impone”. Esta definición se constituyó a partir de varias descripciones generales, debido a que no existe una definición simple de pareja.

De acuerdo con este planteamiento, es importante destacar que la pareja humana no es tomada como pareja, en el sentido de no ser semejantes o iguales, ya que de entrada no es ni parecida, ni similar, ni idéntica, ni lisa, sino que, está llena de facetas. Del mismo modo, no es una organización homogénea o monótona. Por el contrario, la pareja humana supone contrastes, variaciones e inestabilidades que pretenden la estabilidad.

Podría atribuírsele un sentido de estructura simple a la pareja, por el poco o menor número de integrantes que la conforman, en comparación con otros sistemas humanos, pero dadas estas características, se puede distinguir una organización humana compleja, que es diferente a los individuos que la conforman.

La referencia a la teoría sobre la familia es frecuente en el estudio de los sistemas humanos, sin embargo, no se encuentra con igual frecuencia el concepto de la pareja, que se define como un paso para la constitución de la familia, y se reconoce a través de la existencia de los hijos, por tal



motivo, se tiende a reconocer independiente de la referencia familiar. De esta manera, la pareja sólo sería un subsistema de una estructura más amplia, que es la familia, y no tendría existencia si no es en función de ella.

Cuando nos referimos al concepto de pareja, alude inmediatamente a la definición de un sistema: con estructura, organización, roles, reglas específicas, entre otros, que son diferentes a las de la familia, pero, al mismo tiempo se relacionan con sistemas más amplios, como la familia nuclear, familia extensa u otros. En muchas ocasiones, cuando se habla sobre la pareja, se tiende a utilizar la palabra matrimonio, que, según De la Espriella (2008), es definido como: “la unión avalada socialmente bajo un sistema de creencias específico, que incluye procedimientos rituales” (p.177).

### *La historia del matrimonio*

En la Roma clásica, el matrimonio sólo era permitido entre ciudadanos; los esclavos no tenían permitido celebrar esta ceremonia, ni tampoco entre ciudadanos con no ciudadanas. A lo largo de la historia, se han decretado diferentes definiciones de este concepto, como la propuesta por la ley romana, la cual definía el matrimonio como “conjunctio maris et feminae” -unión de hombre con mujer-. Por otro lado, el matrimonio en la iglesia católica es definido como la unión sacramental entre un hombre y una mujer bautizados”, o la definición propuesta en el texto básico del derecho romano, Corpus iuris civilis (Serrano, 2006). No obstante, existen otras formas de unión entre el hombre y la mujer, tales como la poliginia, la poliandria, la unión de un hombre adulto con una menor de edad, el matrimonio arreglado por las familias, el matrimonio por poder, entre otros. Del mismo modo, existen otros tipos de parejas, que se conciben a sí mismas como matrimoniales, como lo son: las parejas del mismo sexo, no convivientes o no reconocidas por sistema de origen.

En Colombia, se ha venido presentando una mayor aceptación de parejas, sin necesidad de que esta aluda a un concepto de matrimonio. Desde hace 50 años, este concepto ha venido evolucionando y se han reconocido cambios en las parejas, especialmente en los temas relacionados con los aspectos económicos, laborales, aumento de la autonomía de sus miembros, postergación en la edad de conformación, dependencia de la familia de origen o mayor existencia

de uniones previas (Biscotti, 2006, citado por De la Espriella, 2008). Del mismo modo, estas transformaciones demuestran, a su vez, cambios culturales, incluyendo los conceptos de masculinidad y feminidad, ritos de conformación y existencia de los hijos. Por su parte, la Constitución Política de 1991 ha reconocido mayores libertades y estilos de vida diversos.

### *El amor en tiempos modernos*

En la actualidad, encontramos un nuevo concepto basado en el sistema familiar, denominado *neofamilias*, las cuales son las agrupaciones que constituyen nuevos sistemas sociales o redes que se han instaurado, por lo tanto, podemos encontrar: las parejas homosexuales, los padres y madres solteros, las amistades casi fraternas y solidarias no consanguíneas (Tessina, 1998). No obstante, a este concepto de neofamilias, también se puede sujetar uno correspondiente al término *neoparejas*, en el que se incluyen nuevas expresiones y transformaciones en el lenguaje como, por ejemplo, amigos especiales, amigos con derechos, amigovios, novios que viven juntos, socios, partners, entre otros.

Por otro lado, en una relación amorosa intervienen tanto factores individuales relacionados con la afectividad y las emociones, como factores estructurales, establecidos por la sociedad, que varían según la época, la clase social, la cultura y el ideal del amor.

Se hace pertinente realizar una aclaración sobre el concepto de *amor*. Algunos historiadores, el cine y la literatura definen el amor como un sentimiento; sin embargo, en el presente trabajo se concibe en su dimensión de construcción social, considerando los usos y costumbres sociales de un momento histórico determinado, siendo la base para entablar una relación amorosa. Según Tenorio (2012), el amor está referido por la pertenencia del individuo a un grupo social, y a lo que este grupo define en sus discursos y prácticas. En una relación amorosa, participan tanto factores individuales relacionados con la afectividad y las emociones, como factores estructurales, los cuales son establecidos por la sociedad, y varían de acuerdo con la clase social, la época, la cultura y el ideal de amor. Sin embargo, si se concibe la definición de amor como una construcción social histórica, se debe mirar desde dos procesos relacionados entre sí: la modernidad y la individualización.

Este mismo autor repasa los conceptos de amor y sexualidad romántica según Giddens (1992), tomados como un esquema en el que: “las relaciones sexuales entre los géneros (así como en general todas las interacciones entre éstos) eran concebidas bajo un orden estricto e inmutable, basado en una lógica binaria y jerárquica que mantenía enormes desigualdades entre hombres y mujeres” (p.12). Según este punto de vista, el amor romántico es un amor monógamo y heterocentrista, principalmente centrado en la creencia y vivencia de un yo incompleto, que busca la plenitud del ser en el Otro, además, relaciona, de manera indisoluble, el romanticismo con la pasión y el erotismo. El amor romántico establece que es eterno y su duración no tiene un final, es incondicional y no vinculado a la voluntad. Así también, este autor menciona el concepto de amor feminizado, en el cual el mantenimiento y justificación del amor se volvió tarea de la mujer, por su vínculo con la idea de familia, hogar y distancia con el mundo externo y social en una sujeción doméstica enajenada; por lo tanto, la sexualidad femenina está estrechamente relacionada con la idea de maternidad y/o fidelidad. De esta manera, se observa un desequilibrio en el marco de las relaciones, llevando indudablemente, a un término de desigualdad. En este sentido, el rol de la mujer estaba determinado a un asunto desde el escenario privado, y el rol del hombre desde la esfera pública; de esta manera, se hacía ver al hombre con mayor dominación sobre la mujer, y esta última ocupaba una posición de sumisión, por tal razón, se tenía la impresión de las relaciones eran más sólidas y duraderas, pero no significaba que fueran funcionales; la mujer no contaba con otras herramientas que le permitieran elegir otros roles o funciones diferentes a lo socialmente impuesto (Delgado, Orejuela & Lasso, 2016).

No obstante, luego de la superación de este modelo, Giddens (1992), describe los actuales vínculos amorosos que se generan, en los cuales se establece una relación de igualdad en ambos miembros de la pareja, otorgándole vida al concepto de equilibrio, en el que, tanto hombres como mujeres, son responsables del tipo de relación generado. Para tal efecto, adjuntó el concepto de *amor confluyente*. Según este autor, el amor romántico se fragmenta en la sociedad actual, gracias a la liberación de la sexualidad femenina y la presión ejercida sobre este tema. De esta manera, propone un amor activo, reflexivo y pactado, que considera la voluntad de sus miembros; además, depende de un compromiso que, al irse reafirmando, cuestiona y se posiciona en contra de la postura de amor romántico e incondicional anteriormente expuesta. A partir de esto, este autor expresa que: “(...) choca con las expresiones de para siempre solo y único que se utilizan por el

complejo amor romántico” (p.63). En este tipo de amor, el erotismo y el placer que se genera es recíproco, y se convierte en un asunto clave para determinar si una relación es satisfactoria, y tiende a continuar o no. Es importante destacar que, en este punto, la sexualidad se aleja de la mera reducción a un tema de reproducción, y, por lo tanto, de lo genital. Asimismo, el amor confluyente no es heterosexual, ni monógamo, ni dependiente en términos emocionales.

### **3.2.3. La ruptura de pareja.**

Antes de entrar en materia con el concepto de ruptura de pareja y sus factores asociados, cabe destacar que, para comprender la experiencia emocional que acompaña este hecho, resulta indispensable abordar la importancia emocional que tienen los lazos afectivos para el ser humano. Varios autores han planteado la relevancia que tienen las experiencias afectivas en los primeros años de vida, especialmente en ese primer vínculo del niño con la madre, quien normalmente es capaz de amarlo, aceptarlo, responder a sus necesidades emocionales y físicas, de protección, seguridad, empatía, de estar disponible en el momento que la necesite y de forma incondicional. A partir de esta experiencia, se produce el establecimiento en la edad adulta de aquellos vínculos adecuados y con la autoestima suficiente, permitiendo el desarrollo psicoafectivo de la persona, por lo tanto, se constituye este primer hecho como un requisito importante. Al respecto, De la Parra (2008) refiere que:

La presencia inicial de la figura materna (seguridad, protección, confianza, empatía, etc.) son fundamentales para ir forjando y superando las diferentes etapas evolutivas. Esos vínculos se irán transformando en otros nuevos e irán forjando la experiencia emocional de la edad adulta. El temor a perder esos vínculos afectivos es el primer y más primitivo temor que una persona pueda experimentar. Esos vínculos primarios y necesarios son los que nos enseñan a amar y a ser amados, a querer y a ser queridos, a dar y a recibir. (p.27)

La vida en pareja puede aumentar el bienestar en las personas, pero los miembros que la componen deben construir su propia identidad para lograr la integración y acomodación de estas dos individualidades, lo cual puede no resultar del todo fácil (García & Ilabaca, 2013). Cuando una relación se consolida y se construye un proyecto de vida en común, ambos integrantes de esta díada deben enfrentar cambios importantes en su estilo vida y en el sistema de seguridad emocional

de cada uno, con la finalidad de lograr un acoplamiento mutuo (Pineda, 2005). De esta manera, en la pareja se crea un espacio de vinculación, en donde los que están por fuera de ella, quedan excluidos, por lo tanto, perder una pareja puede significar perder una fuente de seguridad. Así también, el riesgo de la pérdida podría ocasionar sensaciones de ansiedad, y la pérdida afectiva puede producir pena, tristeza o rabia (Bowlby, 1995, citado por García & Ilabaca, 2013). Estos mismos autores, establecen que en la relación de pareja se produce una emocionalidad y un vínculo afectivo; sin embargo, en ocasiones se producen dificultades para lograr el acoplamiento por diversas razones, entre las cuales podemos encontrar los celos, la incompreensión, los conflictos derivados de las diferencias de género, la falta de compromiso de una de las partes, la falta de metas conjuntas, entre otras causales, que pueden hacer que la pareja disuelva la relación. El rompimiento del vínculo íntimo, sobre todo cuando la relación era concebida como estable, causará altos niveles de estrés durante el proceso de pérdida a los actores de la situación. Por su parte, Doménech (1994), establece que la ruptura es un estresor que afecta la sensación de bienestar de la persona, especialmente cuando se niega a aceptar la ruptura y el quiebre.

Desde esta misma perspectiva, el rompimiento de una relación amorosa suele ser un suceso devastador; los individuos invierten de su tiempo, esfuerzo y energía a la relación, por lo que los sentimientos tienden a unificarse. Esto hace que el rompimiento sentimental y físico que se estableció, y que ahora está roto, provoque derrumbamientos en las perspectivas y aspiraciones, emergiendo un ambiente desalentador y frustrante (Tizón, 2004). Asimismo, Rojas (1994, citado por González, 2001), se refiere a la experiencia de ruptura de pareja como una de las más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos. Este mismo autor añade que:

A continuación de la ruptura, tanto el hombre como la mujer atraviesan un periodo durante el cual se sienten terriblemente angustiados. Se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente. En algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente. (p.57)

A pesar de este punto, existe otra cara en la moneda, en la cual algunos autores plantean un proceso de ruptura amoroso desde una visión más alentadora y positiva. Tal es el caso de un estudio realizado por Delgado, Orejuela & Lasso (2016), en el cual tenían como objetivo describir los

significados, en términos de pérdidas y ganancias, que atribuyen a su separación conyugal cinco mujeres madres, profesionales y trabajadoras de la ciudad de Cali. Los resultados arrojaron que las participantes, después de la ruptura, obtuvieron más ganancias que pérdidas, por lo tanto, la experiencia vivida es valorada como positiva. Se enunciaron dos dispositivos fundamentales, entre ellos el factor *tiempo* y los *terapéuticos*, los cuales permitieron la elaboración de la relación y los motivos de separación. Si bien en un principio esta separación fue considerada dolorosa y desestabilizadora, con el correr del tiempo pueden leerse otros elementos que han estado presentes, pero que por las mujeres estar inmiscuidas dentro de las circunstancias, no lo podían visionar claramente. Posterior a ello, luego de lograr tomar distancia física y subjetiva, podían elaborar lo que fue la relación y la ruptura en sí misma. Asimismo, este estudio dio como resultado una transformación principalmente positiva de los significados de la ruptura durante y después de la separación, especialmente en las esferas personal, profesional, económico y familiar. En el plano personal, las participantes tuvieron un cambio y un panorama más alentador, comparado con el percibían durante el proceso de ruptura, pues con el tiempo, considerando la relatividad en cada individuo, pudieron percibir e identificar fortalezas antes desconocidas en cada uno, por lo tanto, se produjo una maduración. En las dimensiones profesional y económica hubo una fusión, y al ubicarse mejor laboralmente, su economía por consecuencia aumentó. Y, por último, en cuanto al contexto familiar, las participantes señalan que la relación con sus padres, especialmente con la madre, después de un tiempo de dada la separación, lograron ubicarse en la posición de adultas frente a las madres, estableciendo límites individuales y generacionales para tener una relación cercana, con el respeto de adultos. Viorst (1990, citado por Delgado, Orejuela & Lasso, 2016), describe este proceso de ganar a través de una pérdida como *pérdidas necesarias*, ya que se necesita perder algo para poder ganar.

A partir de lo anterior, se puede inferir que la separación de pareja no sólo se constituye como un asunto que influencia de manera negativa o desalentadora las diferentes esferas de los individuos en cuestión, sino que, también establece un asunto de regeneración y movilización interna, que inicia desde el momento en el que se produce la separación, y se extiende hasta un punto posterior, donde se pueden observar, de manera más clara, los resultados de ese proceso de separación y el impacto que se produjo en la persona que lo experimentó.

### 3.2.4. La noción de influencia.

El concepto de influencia es definido como cualquier cambio en el comportamiento de una persona o grupo debido a la anticipación de las respuestas de otros (Julius Gould & Kolb, 1964, citados por Chueque, s. f). Por lo tanto, la influencia se constituye como una fuerza psicológica, en donde ocurre una transacción interpersonal, en la que alguien actúa de tal modo, que logra en el otro un cambio de conducta que se había propuesto. La influencia se da, siempre y cuando ocurra esa transformación o cambio, de lo contrario, se producirá un *intento de influencia*, más no la influencia como tal. Por tal motivo, la influencia implica concretar una acción que lleve a los objetivos, y, por consiguiente, completar el ciclo mediante la ejecución del comportamiento deseado, es decir que, la influencia siempre es un intento con éxito (Chueque, s. f). En este proceso podemos diferenciar entonces tres factores: un agente influyente, un proceso y un agente influido.

Por su parte, Monge (2010) define la influencia como una acción dirigida a generar cambios en otros seres humanos. La influencia está dirigida a transformar uno de los siguientes factores en otro individuo: las ideas, las actitudes y las conductas. Las *ideas*, o también denominadas creencias o cogniciones, se refiere a “lo que se sabe” acerca de un asunto o tema en específico; cuando la influencia apunta hacia las ideas, intenta que se acepten nuevos conceptos o trata de eliminar o desacreditar conceptos que previamente ya existían. Las *actitudes* se refieren a evaluaciones afectivas, generales y relativamente duraderas que se relacionan con un objeto concreto -material o inmaterial-, y que expresan un grado de preferencia hacia ese objeto; cuando la influencia se encamina a cambiar esas actitudes, se denomina persuasión, y pretende incrementar o reducir nuestros afectos hacia los objetos. Por último, las *conductas* tratan de aquello que hacemos, y es, probablemente, el factor más sencillo de entender de manera intuitiva; la influencia en este punto está dirigida a generar una determinada conducta en los individuos.

Para Monge (2010) las actitudes son las más complicadas de comprender, ya que no es un concepto inmediatamente asumible, como lo es una idea o conducta. Si bien las actitudes mantienen cierta relación con las ideas y conductas, esta no es directa. Las actitudes suelen tener ideas asociadas a ella, y cuantas más ideas tenga asociadas, más consiste y duradera es en el tiempo.

### 3.2.5. El desempeño laboral.

Toro (2002, citado por Sanín & Salanova, 2014) indica que el desempeño es la acción o acciones que una persona realiza con el ánimo de obtener un resultado. En lo laboral, puede incluir conductas orientadas al cumplimiento de las responsabilidades del cargo y al desarrollo de procesos inherentes a este -desempeño intrarrol-, la realización de actividades extras que agregan valor -desempeño extrarrol- o a actuaciones coherentes con las normas y principios definidos por la organización -cumplimiento de normas-.

Por su parte, Robbins, Stephen & Coulter (2013, citados por Sum, 2015), definen el desempeño laboral como un proceso para determinar qué tan exitosa ha sido una organización -o un individuo o un proceso- en el logro de sus actividades y objetivos laborales. En general, a nivel organizacional, la medición del desempeño laboral brinda una evaluación del cumplimiento de las metas estratégicas a nivel individual. Se reconocen tres tipos principales de conductas que constituyen el desempeño laboral:

- *El desempeño de las tareas*, que se refiere al cumplimiento de las obligaciones y responsabilidad que contribuyen a la producción de un bien o servicio a la relación de las tareas administrativas.
- *Civismo*, que son aquellas acciones que contribuyen al ambiente psicológico de la organización, como brindar ayuda a los demás, aunque no se solicite, respaldar objetivos organizacionales, tratar a los compañeros con respeto, hacer sugerencia constructiva y expresar aspectos positivos sobre el lugar de trabajo.
- *Falta de productividad*, que incluye las acciones que dañan de manera activa a la organización, tales conductas incluyen el robo, daños a la propiedad de la compañía, comportarse de forma agresiva con los compañeros y asentarse con frecuencia.



## 4. MÉTODO

### 4.1. Tipo de estudio

En relación con la profundidad de la presente investigación, y de acuerdo con su propósito general, ésta se pudo caracterizar como un *estudio descriptivo*, ya que pretende seleccionar una serie de variables, cuestiones o conceptos, con el fin de medirlas de forma independiente, y así, poder llegar a describirlas (Cazau, 2006).

Dado que sólo se hizo una toma de datos en el tiempo, se trató de un *estudio transversal*, es decir, que, según Hernández, Fernández & Baptista (1998): “Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (p.208). De acuerdo con el tratamiento que se les dio a los datos, se caracterizó como un estudio *cualitativo*, debido a que busca interrogarse por la realidad social humana, con el fin de construir conceptualmente, con un interés teórico y epistemológico (Martínez, 2011). Y, finalmente, respecto del diseño fue un *estudio de caso*, que para Yin (1994) se trata de: “una investigación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes” (p.13).

### 4.2. Sujetos participantes

Los sujetos que participaron en esta investigación fueron tres (3) personas que debían cumplir con los siguientes criterios sin excepción al momento de la entrevista:

- Haber experimentado una ruptura de pareja de mínimo, dos años atrás.
- Al momento de la ruptura de la relación de pareja, estuvieran activas en el campo laboral.
- Residir en la ciudad de Medellín y área metropolitana.

La selección de las participantes se realizó usando la técnica de muestreo “*bola de nieve*”, la cual, según Blanco & Castro (2007), consiste en pedir a los informantes que recomienden a posibles participantes, permitiendo así, acceder a personas difíciles de identificar.

### 4.3. Instrumento

Para efectos de recolección de la información fue construida y aplicada una entrevista semi-estructurada a profundidad, que, según García (2008): “las preguntas están definidas previamente -en un guion de entrevista- pero la secuencia, así como su formulación pueden variar en función de cada sujeto entrevistado” (p.3). Se hace importante mencionar que las preguntas se orientaron alrededor de las siguientes categorías de análisis:

- Creencias sobre estar en pareja y las rupturas amorosas por parte de los participantes y microcontextos más dominantes.
- Significados de la experiencia de ruptura por parte de los participantes.
- Desempeño laboral antes y después de la ruptura de pareja en los participantes.
- Pérdidas y ganancias que a nivel laboral dejó la experiencia de ruptura.

### 4.4. Procedimiento

El desarrollo de esta investigación se llevó a cabo en tres fases a saber: *la primera fase*, correspondió a la contextualización teórica, empírica y sociohistórica que permitió establecer el estado del arte de la cuestión. *La segunda fase*, fue de trabajo técnico y de campo, en la cual se diseñaron los instrumentos, se pilotearon y, posteriormente, se entró en el proceso de contacto con los participantes para el desarrollo de las entrevistas en profundidad. *La tercera y última fase*, fue de organización, análisis y discusión de resultados.

Es importante indicar que las entrevistas fueron grabadas y posteriormente transcritas en su totalidad y finalmente se organizó el contenido por categorías, además de sintetizarse los datos en matrices.

## 5. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación se presenta una caracterización sociodemográfica de los participantes, para mostrar información de edad, estrato socioeconómico, nivel educativo, entre otros. Posteriormente, se presenta una caracterización socio-familiar con la intención de evidenciar aspectos importantes respecto de la composición familiar y otros datos particulares. Por último, se realiza la presentación, análisis y discusión de los resultados a partir de las categorías de análisis antes mencionadas.

### 5.1. Caracterización sociodemográfica de los participantes

	<b>Participante 1</b>	<b>Participante 2</b>	<b>Participante 3</b>
<b>Edad</b>	38 años	38 años	48 años
<b>Género</b>	Femenino	Femenino	Masculino
<b>Barrio actual</b>	Envigado El Dorado	La América	Belén Rincón
<b>Estrato socioeconómico</b>	4 (Medio)	4 (Medio)	3 (Medio-bajo)
<b>Nivel educativo</b>	Profesional	Profesional	Bachiller
<b>Profesión/ Ocupación</b>	Contadora Pública	Contadora Pública	Conductor
<b>Cargo antes y después de la ruptura</b>	<i>Antes:</i> Directora Contable. <i>Después:</i> Directora Contable	<i>Antes:</i> Contadora <i>Después:</i> Contadora Independiente	<i>Antes:</i> Conductor <i>Después:</i> Conductor

Con respecto a la caracterización sociodemográfica de los participantes, observamos que la mayoría (p. 1 y p. 2) se encuentra en la etapa del ciclo vital de Adulthood-Joven o Adulthood - Temprana, etapa que según Mansilla (2000) comprende el periodo de 25 a 35 años de edad aproximadamente. Para el autor, esta etapa, es de expansión en el ser humano, por tal razón, se pueden producir ciertos conflictos cuando se está en una relación donde la pareja se encuentra en otro ciclo vital, es

importante mencionar que, estas dos personas son mujeres, mientras que el otro participante, el hombre (p. 3) se encuentra en la etapa de Adulthood-Intermedia o también llamada Mediana Edad, en la que según Mansilla (2000), es una etapa de grandes cuestionamientos y cambios a raíz de la Crisis de la Mediana Edad que puede conllevar una crisis en la que algunas personas buscan su autorrealización, mientras que otras buscan estabilizarse en sus relaciones por el temor a una vejez que se observa cercana.

Por otra parte, en cuanto al estrato socioeconómico, según la clasificación del DANE (2011), la mayoría de los participantes (p. 1 y p. 2) pertenecen a un estrato socioeconómico medio, quienes a su vez, son mujeres, profesionales y ocupan o han ocupado cargos de responsabilidad en liderazgo y compromiso, mientras que el participante 3, hombre, pertenece a un estrato socioeconómico medio-bajo y no tiene estudios profesionales ni técnicos. Respecto a las exparejas del grupo de participantes, se encuentra que, solo en el caso de las participantes 1 y 2, sus parejas, igual que ellas, eran profesionales, mientras que en el caso del participante 3, su expareja tiene estudio técnico.

## 5.2. Caracterización socio-familiar

	<b>Participante 1</b>	<b>Participante 2</b>	<b>Participante 3</b>
<b>Tipología de la familia de origen</b>	Monoparental	Monoparental	Nuclear
<b>Estado civil de los padres</b>	Separados	Madre viuda	Casados
<b>Estado civil actual de los participantes</b>	Casada	Unión libre	Soltero (con pareja)
<b>Edad de la expareja</b>	42 años	37 años	48 años
<b>Profesión/Ocupación de la expareja</b>	Administrador de Empresas	Catador de café	Estilista independiente
<b>Persona que tomó la decisión de ruptura</b>	Su pareja (el hombre)	Ella	Su pareja (la mujer)
<b>Tiempo de la relación con la expareja</b>	10 años	10 años	18 años
<b>Tiempo de la ruptura de la relación</b>	2 años	4 años	7 años

Respecto al estado civil de los participantes, observamos que para todos los casos, pese a haber experimentado una experiencia de ruptura, todos lograron reconstituirse como pareja después de un tiempo, lo cual en sí mismo, podría indicar que, en este caso particular, la ruptura de pareja no fue un hecho que impidiera que volvieran a relacionarse amorosa y afectivamente con otras personas. Es importante mencionar aquí que el tiempo y los dispositivos terapéuticos, se muestran como un factor que ayuda a la elaboración de dicha pérdida que implica la ruptura. También se observa que, de los tres casos, dos fueron las mujeres quienes decidieron terminar la relación (p. 2 y la pareja del p. 3), aspecto que tiene sentido en la contemporaneidad dado que ha existido, a través del tiempo, una transformación en el orden de lo femenino, transformación que ha dejado a la mujer en una posición mucho más activa y de equidad respecto del hombre, así, actividades que antes eran exclusivas de los hombres, hoy, las mujeres las han conquistado y con eso han ganado un lugar a nivel profesional, académico y laboral, cambio que no solo asiste a la mujer sino que

también, si ella se transforma, indirectamente también lo hace el hombre, las relaciones entre ellos, la pareja y la familia.

***Categoría 1: Creencias sobre estar en pareja y las rupturas amorosas, por parte del grupo de participantes y sus microcontextos más dominantes.***

En relación con las *creencias sobre estar en una relación de pareja por parte de los participantes*, se puede observar que para todos los casos (p. 1, p. 2 y p.3) estar con otro en una relación afectiva, requiere tener *adecuados canales de comunicación, sinceridad y confianza*, creencia que sostiene entre líneas la idea de no tener “secretos” en una relación, así que, “comunicarse adecuadamente” para estos casos es contarse absolutamente todo para no tener información secreta que haga perder el control de la vida del otro:

*“En una relación de pareja, primero que todo, la confianza, nada de secretos, por sencillos que sean” (p. 3)*

Para Becerril (2001) la comunicación y la comprensión de una pareja son dos cosas esenciales para el desarrollo personal y social no solo de la relación sino de los miembros de la pareja, sin embargo, distante de esto, pareciera que la intención de requerir confianza en la comunicación para no tener secretos podría obedecer a pautas comunicacionales, por el contrario, poco asertivas, pues, más que el deseo de comunicarse podría ser el deseo de control a través de esa comunicación.

De otro lado, todos los participantes coinciden en creer que, *el desafío más importante al tener en una relación de pareja viene con la convivencia*, pues manifiestan que es una decisión que implica integrar en el estilo de vida al otro, ceder en espacio, integrar costumbres, rituales, cambiar algunas creencias, entre otros; este aspecto habla del acoplamiento en lo cotidiano que Pineda (2005) indica, es lo que identifica y define a una relación amorosa, mencionando además que en la convivencia cada persona debe crear un sistema de seguridad emocional que incluya a sí mismo y al otro para lograr un acoplamiento mutuo. Al respecto las participantes 1 y 2 mencionan:

*“La convivencia es lo más difícil, porque todas las personas somos mundos distintos y uno tiene que ceder” (p. 1)*

*“A veces la convivencia es lo más difícil, pero se trata de adaptarse” (p. 2)*

Se hace importante destacar entonces, en estos casos, el sentido de pertenencia de la pareja y la identidad del “nos” que se conquista cuando la pareja se reconoce como una unidad entre dos, más allá, de dos partes unidas (Magento, 2004). Esto mismo pasa cuando desde el enfoque sistémico se habla de la pareja. Concebir a la pareja como un sistema, implica considerar el todo es más que la suma de sus partes, por tanto, hay que tener en cuenta que además de las individualidades, hay una serie de elementos personales, familiares, sociales, históricos y contextuales que atraviesan a los miembros de la pareja y a la pareja misma, sin embargo, estar en esta diádica requiere de sincronizar con el otro todos estos elementos y/o factores que atraviesan al ser humano (Magento, 2004). Así lo expresa la participante 1:

*“Una relación de pareja debe ser como un complemento del uno y del otro a pesar de las dificultades y las diferencias, porque no somos iguales, nunca” (p. 1)*

Si bien, entonces, la pareja resulta ser un complemento recíproco para cada uno de los miembros de la díada, se establece, de manera importante, el respeto hacia los espacios, opiniones y creencias de cada uno, ya que “estar juntos” no significa necesariamente que se pierda la individualidad y la propia identidad. Por tal motivo, debe existir una construcción de la propia identidad de los miembros que componen la pareja, con la finalidad de lograr una integración, adaptación y acomodación de estas dos individualidades, lo cual puede conllevar dificultades al momento de realizarlo, ya que este proceso depende, entre otras cosas, de la etapa del desprendimiento (García & Ilabaca, 2013).

De otro lado, un asunto importante que se revela alrededor de las *creencias sobre lo que significa estar en pareja*, en este caso, para los microcontextos como *familia de origen y extensa es la tradicional visión “machista” en la que la mujer es sumisa, pasiva y el hombre es dominante y activo*:

*“Mi mamá tiene mentalidad de abuelos, es machista. Para ella la mujer tiene que ser sumisa, hacer lo que el hombre diga, como que ellos son los que tienen el liderazgo, pero yo no comparto la idea de mi mamá de una relación machista, yo soy más revelada” (p. 2)*

En este sentido, observamos que se sostiene una idea de amor feminizado, donde el rol de la mujer, en comparación con el hombre, está atravesado por la desigualdad (Giddens, 1992). Por tal motivo, en tiempos anteriores, era común creer que el hombre poseía un papel de dominación sobre la mujer, y que esta última estaba relegada a una posición de sumisión, ya que, de cierta manera, ella no estaba en capacidad de elegir otros roles diferentes a este, por la misma sociedad que se lo había impuesto (Delgado, Orejuela & Lasso, 2016). Del mismo modo, Giddens (1992), describe un amor confluyente, que surge luego de haber superado este modelo de relación de pareja.

En la actualidad, se ha establecido una relación con tendencia hacia la igualdad en los miembros de la pareja; se habla de equilibrio y de la responsabilidad de cada uno por el tiempo de relación, como es el caso de las participantes 1 y 2, quienes no están de acuerdo con las creencias de sus madres ni de sus familias, por tanto, han trascendido ese pensamiento y han construido uno propio en el que la mujer se ubica en otro lugar, tal es el caso de la participante 2, quien decide incluso, terminar su relación de pareja. La misma situación de “machismo” la observamos con el participante 3, pero esta vez, desde la creencia de algunas de sus amistades:

*“Ellos están viendo una pareja como una empleada de servicio que les cocina, les lava la ropa, y no como la mujer realmente. No la valoran como debe de ser. Yo no estoy para tener una mujer que me lave la ropa, como lo que escucho hablar de mis compañeros, y se los he criticado mucho. Prefiero quedarme solo más bien, que tener una convivencia de esa manera” (p. 3)*

Es importante indicar que, como lo indican Delgado, Orejuela & Lasso (2016), este cambio en la manera de valorar y concebir la pareja, y particularmente, el rol de la mujer, obedece a múltiples cambios sociales, entre ellos, a la liberación femenina, movimiento que marca un inicio de la mujer con participación activa en actividades anteriormente consideradas como “masculinas” y a través de esto, se marca una inclusión de ella a nivel político, social, académico, profesional y económico, lo que podría dar cuenta que, la transformación de estas creencias, obedecen en gran parte a la nueva información que le asiste a las nuevas generaciones. Al respecto, es importante también mencionar que, a manera de inferencia, se observa que la educación, además del contexto y la brecha generacional, podría ser un factor importante para este cambio de pensamiento machista de lo femenino y masculino en las relaciones de pareja, ya que se observa como en el caso del



participante 3, los amigos pertenecientes también al gremio de conductores, pese a ser contemporáneos, sostienen también la idea machista de cómo debe ser la mujer y el hombre en una relación de pareja, igual que las familias de las participantes 1 y 2 que pertenecen a otra generación y cuentan con otros recursos.

Es así como, se advierte que, la economía y la formación académica, se establecen como factores relevantes no solo para elegir pareja sino para articularse a ella, esto, especialmente para las mujeres que en este estudio, fueron quienes continuaron con su formación profesional (p. 1 y p. 2), aquí logra verse como ellas, igual que sus redes más inmediatas de amigos, también profesionales, refieren como *aspectos claves para una pareja, capacitarse, estudiar y prosperar económicamente*, ideas que se distancian de las que se encuentran y que anteriormente nombramos, tienen las redes del participante 3, que no les asiste ninguna formación académica. Para Cidoncha (2017) el ámbito económico-laboral es el área de mayor influencia en la satisfacción de la pareja, ya que se relaciona con las actividades placenteras que les convoca realizar, tales como viajar, comprar, salir, darse gusto mutuamente y compartir sin angustia los gastos cotidianos, por tanto se establece que, cuando estas condiciones se ven amenazadas existe un riesgo importante de entrar en conflicto. Así lo indica la participante 2:

*“Para mis amistades, una relación de pareja se trata de que se compartan todos sus gastos, que viajen juntos, que compartan opiniones y que tengan iguales condiciones económicas, pero también en nivel de escolaridad” (p. 2)*

No obstante, también es importante destacar que *el nivel de estudios y el factor económico se hacen importantes en la medida que no infrinja con un sentimiento de inferioridad o en la propia autoestima en los miembros de la pareja*, según lo expresa la participante 1:

*“Uno toca el punto de vista del tema económico, tiene que ser una persona que esté en igualdad de condiciones económicas que uno, y en igualdad de condiciones en temas de estudios o técnicamente, y muy al igual en el tema social... Cuando una persona tiene de pronto más dinero o estudios que otra, se sienten en temas de inferioridad, y eso se ve mucho hoy en día en los temas de pareja” (p. 1)*

En cuanto a las *creencias que sobre la ruptura de pareja tienen los participantes*, en todos los casos, no se observa como un evento *negativo ni positivo*, se muestra como un *evento natural y normal*. Sin embargo, es oportuno aclarar que esta postura no hace que no lo vivan con dolor, sino que lo vean natural, como un hecho real que no se exoneran de vivirlo. Al respecto, encontramos que las dos primeras participantes lo normalizan tanto como el tercer participante:

*“Nosotros como conductores, y más como camioneros, nos viene a pasar la vida como la de los militares; como estamos tan alejados de la mujer, todo este tipo de cosas pueden pasar y suceder” (p. 3)*

Otro aspecto que revelan, todos los casos, es la idea de que la ruptura de pareja usualmente obedece a la *falta de lealtad, confianza* y de manera especial, a la *infidelidad*, aspectos que para ellos, se convierten en los factores más apremiantes que conllevan a la ruptura amorosa. Es importante mencionar aquí que estas creencias no están desligadas de sus historias personales, lo cual nos muestra cómo podría existir una conexión directa entre la experiencia personal y/o familiar con las creencias que las personas construyen. Es decir que, las personas podrían creer lo que experimentan. Al respecto, Sánchez & Martínez (2014) mencionan que cuando el motivo de la ruptura de una relación es la infidelidad, se puede experimentar mayor hostilidad y desesperanza, en comparación con otras razones, como las diferencias. La infidelidad, al aludir a la transgresión de una relación, en donde hay un vínculo de exclusividad emocional y sexual, puede afectar tanto a la pareja como a la relación en sí, en tanto que puede incidir en la falta de confianza hacia otros por suponer que le pueda volver a pasar lo mismo, sea con la misma pareja o cuando ya se tiene otra persona como pareja, aspecto que agota la confianza que el grupo de participantes consideran vital para una relación amorosa:

*“Antes yo vivía pendiente, era muy desconfiada porque como ya había habido infidelidad, yo no estaba tranquila y eso nos traía muchos problemas” (p. 2)*

De otro lado, pese a que solo uno de los participantes fue quien tomó la decisión de terminar con su relación (p. 2), esto no significó que el efecto a posteriori disminuyera el impacto emocional que resultó de tal experiencia, lo cual nos muestra que cualquier ruptura en sí misma representa

una pérdida, y por esto desencadena una crisis que va a ser dolorosa tanto para quien se va como para quien se queda. Contrario a esto, encontramos que Sánchez & Martínez (2014) refieren que la persona que más duele en un rompimiento amoroso es la persona “abandonada”:

Es difícil tolerar y entender la situación por lo que el miembro de la pareja que es abandonado experimenta un periodo ambivalente donde coexiste la nostalgia y el arrepentimiento por la pérdida junto con la esperanza de continuar en la relación. Romper el vínculo afectivo trae consigo la aceptación del final de un proyecto lo que facilita que se pierda la motivación y se encuentre difícil concentrarse para realizar actividades incluso de la vida cotidiana. (p.1331)

No obstante, es preciso reconocer que en una ruptura de pareja no hay “víctimas” dado que siempre en una diada amorosa hay una co-participación en los conflictos. Lo que sí es posible que suceda es que, la persona que toma la decisión de separación puede haber experimentado un divorcio emocional o psicológico antes de haber tomado la decisión, esto según Delgado, Orejuela & Lasso (2016) ocurre aproximadamente uno o dos años antes de verbalizar la decisión, aspecto que ayuda a llenar de sentido la pérdida para quien decide irse, lo que según los mismos autores, no indica que este sufra menos el dolor, solo que después de un tiempo, pueden darle un sentido más rápido a la decisión, al contrario de quienes no tuvieron la posibilidad de hacer un duelo anticipatorio del evento. La participante 2 menciona que, pese a que fue quien tomó la decisión de separación, se vio igual de afectada, a tal punto que requirió ayuda profesional:

*“Puede traerle a uno un desequilibrio emocional muy fuerte. Cuando yo terminé me tocó ir donde el psicólogo, porque no tenía como estabilidad” (p. 2)*

Con respecto a lo anterior, podemos encontrar que el dispositivo terapéutico opera como una de las estrategias de afrontamiento que tienen los participantes al momento de hacerle frente a la ruptura, no obstante, la intervención clínica terapéutica no necesariamente se constituye como la única fuente para afrontar una crisis de ruptura de pareja; el acompañamiento de otros que ven el panorama de manera más objetiva, y el aliento que a través de la palabra se otorga, influyen también en la persona, y se puede convertir en una estrategia efectiva de afrontamiento. Al respecto, el participante 3 establece lo siguiente:

*“El cambio se lo atribuyo a los consejos que me dieron, de que la vida sigue y continua, y tenía que seguir luchando, y a los valores como persona, de salir adelante y con las ganas de seguir viviendo y luchando” (p. 3)*

Por su parte, el ideal del amor romántico expuesto por Giddens (1992) se hizo evidente en el discurso de la primera participante, quien a pesar de que por un lado, es una mujer contemporánea y desafía como ya mencionamos, ciertas creencias y posturas tradicionales en el campo de su ser mujer, el trabajo, la economía, etc., por otro lado, en el amor, se observa aun un ideal encubierto, ya que percibe al matrimonio como una decisión que permanece en el tiempo, casi llevándolo a un “para siempre”, también, menciona que conformando un hogar y núcleo familiar “bien” estructurado, en el que los hijos puedan criarse “adecuadamente” no habrán problemas mayores, esto lo expresa la participante 1:

*“Me casé con la idea de que el matrimonio era para toda la vida, que los hijos tienen que criarse siempre con el papá y la mamá, en un núcleo familiar” (p. 1)*

No obstante, la participante 2 establece un amor algo más “realista”, incitando al amor eterno como un asunto etéreo y poco alcanzable, indicando más su posición hacia un *amor confluyente* (Giddens, 1992), en el cual el amor romántico sufre una fragmentación en la sociedad actual por la liberación de la sexualidad femenina y la presión ejercida sobre este tema:

*“No es hasta que la muerte nos separe como dicen por ahí, no, es hasta que uno viva feliz” (p. 2)*

Posturas que tienen sentido y son coherentes con la manera en que se da la separación para estas dos mujeres: en el caso de la participante 1, quien idealiza estar en pareja y familia, no fue ella quien dio por terminada su relación, mientras la participante 2, quien se ubica desde un amor con menos promesas e ideales, fue ella quien tomó dicha decisión.

De otro lado, respecto a *las creencias que sus microcontextos tienen sobre la ruptura de pareja*, se muestra que, para las amistades especialmente, *es un hecho común*. En este punto, nos encontramos con una normalización del rompimiento de pareja en los amigos, tal vez, gracias a los cambios que hemos advertido a nivel social en la contemporaneidad:

*“Para mis amigos es algo normal, que pasa en el día a día. Lo ven como algo que se tiene que dar en su momento, y no le dan mucha trascendencia, porque se tiene que dar, y hay que continuar” (p. 2)*

***Categoría 2: Significados atribuidos a la experiencia de ruptura por parte del grupo de trabajadores.***

En relación con *los significados que los participantes le atribuyen a la experiencia de ruptura* de la relación de pareja, para todos los casos, más allá de quien tomó la decisión, es de aprendizaje. Es importante mencionar que este aprendizaje de la situación no llegó inmediatamente a la experiencia de ruptura sino que *fue algo que vino con el pasar del tiempo* (la participante 1, lleva dos años de separada, la participante 2, lleva cuatro años y el participante 3, siete años). Esta palabra alude a una recuperación, por lo tanto, indica la necesidad de atravesar por un proceso de crisis y así, poder alcanzar un crecimiento personal (Park, Bauer & Arbuckle, 2009, citados por Barajas, González, Cruz del Castillo & Robles, 2012). En la actualidad, todos los participantes indican la “necesidad” de haber experimentado esa ruptura amorosa para poder derivar un aprendizaje al respecto, además indican que *se vivencia como un ciclo que se vive y que posteriormente se cierra*:

*“Yo pienso que fue una etapa que debía de vivir y de pasar en mi vida para poder aprender muchas cosas, y que tuvo un ciclo pero ya se acabó” (p. 1)*

*“Yo pienso que fue una experiencia que yo tuve que vivir para poder aprender (...) Fue una experiencia de la cual aprendí. Aprendí a ser una mujer más fuerte, a mirar cuánto vale y a ser” (p. 2)*

*“Después de haber pasado 7 años, ya es como una vida nueva, es como volver a nacer prácticamente, porque aprendí de lo que viví, cumplí el momento” (p. 3)*

Lo anterior muestra que, *los participantes indican necesaria la crisis para lograr un aprendizaje*, a lo que Viorst (1990, citado por Delgado, Orejuela & Lasso, 2016) refiere que así

como hay pérdidas necesarias para cambiar, evolucionar y transformarse, hay otras que no lo son, es decir, que hay un sin número de crisis que no son necesarias vivir para la transformación o para comprender el mensaje propio que a través de ellas cuando se da, se revela. Esto indica que no siempre hay que sufrir para aprender.

De otro lado, Locker, McIntosh, Hackney, Wilson & Wiegand (2010, citados por García, 2014), indican que, pese al dolor de la pérdida existe mayor recuperación emocional cuando la persona toma la decisión de terminar su relación amorosa y cuando se tiene un apoyo de familiares y personas cercanas. Así mismo, mencionan que:

Cuando se presenta una mayor duración en la relación, existe un mayor repertorio de recuerdos, metas y actividades que incluyen a la pareja, de modo que, después de la ruptura habrá una mayor dificultad en evitar pensamientos negativos sobre su expareja. (p.301)

De acuerdo con lo anterior, podemos ver que para la participante 2, que fue quien decidió terminar con la relación, tuvo una mayor y más rápida recuperación de la crisis que suscitó la ruptura amorosa. Esta participante refiere que el dolor se experimentó durante dos meses, y posterior a este tiempo, con la red de apoyo de su familia y la psicoterapia, le encontró sentido a la elección, aspecto que generó transformaciones positivas en ella misma, y que no ocurre tan tempranamente con los demás participantes que fueron “dejados” por sus parejas. Aquí es importante mencionar el lugar del predivorcio o divorcio emocional (Kaslow, 1991), el cual prepara a la persona (años antes) para tomar la decisión de separación real.

*“Me desestabilizó también emocionalmente. A mí sí me dio muy duro, a mí me afectó demasiado. Uno se demora dos o tres meses en aprender, pero yo fui muy de buenas que me demoré diez años en aprender que no tenía que estar ahí (...) Después de esa ruptura, en esos dos meses, me desequilibré un poquito a nivel emocional” (p. 2)*

Por otro lado, la participante 1, a pesar de que no fue quién tomó la decisión de separación, refiere que venía también realizando un divorcio emocional que la llevó de manera inconsciente a buscar nuevas oportunidades de trabajo como un intento de prever la situación, y posterior a la

separación, utilizó su trabajo como una estrategia de afrontamiento. Sin embargo, esto no la liberaba del sufrimiento emocional:

*“Al momento de la ruptura pues bien, yo comencé a buscar este empleo fijo porque yo ya sabía que me iba a separar, sabía que eso se venía y era que yo ya lo quería, entonces me sentía bien porque yo ya venía haciendo como duelo” (p. 1)*

Para el participante 3, la ruptura también representó un fuerte impacto emocional, impacto que, se infiere, tuvo mayor duración, ya que no tuvo la oportunidad de realizar ese divorcio emocional que en los otros casos ya habían realizado con anterioridad, aspecto que manifiesta que la noticia fue inesperada:

*“Para mí fue algo muy duro, fue algo tan duro que quizás lo puedo decir tranquilamente, el dolor que yo sentí en la ruptura de pareja fue un dolor quizás más grande que cuando enterré a mi papá y quizás cuando enterré a mi mamá” (p. 3)*

Un aspecto importante que los participantes mencionan, es que después de la separación han tenido que trabajar por *volverse a integrar no solo a los otros sino consigo mismos, retornar a su centro*, ya que durante la relación muchas veces perdieron el centro de sí mismos por enfocarse en su pareja, y aunque para crear un vínculo de pareja es necesaria la construcción de una identidad de pareja con el fin de lograr una integración de ambas individualidades (Pineda, 2005), es posible que esas dos individualidades se entremezclen de tal manera, que se corra el riesgo de “perder” la propia. Esto en el sentido de velar más por el otro, que por la persona misma. Por lo tanto, el Yo podría aislarse en un segundo plano, o, directamente, intentar perderse, tal y como lo plantean a continuación:

*“Uno muchas veces deja de ser lo que uno quiere para que la otra persona esté bien, y no, tampoco es así” (p. 2)*

*“Uno no valora, o al menos a mí me pasó de que llegué al punto de no valorar lo que tenía ni lo que era yo como persona” (p. 3)*

Posterior a la separación, la relación con el otro, que no hace parte de la diada amorosa, tiende a minimizarse, ya que en este caso, dos de los participantes (p. 2 y p. 3) refieren que la ruptura amorosa representó para ellos un distanciamiento, por la misma crisis emocional ocasionada a partir de la experiencia de separación. Cuando se está en una relación de pareja, se construye un vínculo entre los miembros de ella, y los que se encuentran por fuera de esta diada, quedan excluidos, por lo tanto, es posible pensar que el hecho de perder una pareja se puede equiparar a perder una fuente de seguridad (Bowlby, 1995, citado por García & Ilabaca, 2013), así lo manifiestan los participantes 2 y 3:

*“En vez de buscar una compañía con las amistades, como que uno más bien se aísla un poquito, se deprime” (p. 2)*

*“Uno en ese momento como que se le cierra el mundo, uno no escucha” (p. 3)*

Este distanciamiento se establece con más fuerza en el proceso de elaboración de la crisis, ya que una vez fuera, es posible elaborar conjeturas sobre la relación de pareja y la ruptura en sí misma, de una manera más objetiva (Delgado, Orejuela & Lasso, 2016). Así también, podría plantearse que, una vez establecido y superado este proceso de “introspección”, la unión y búsqueda afectiva de las relaciones interpersonales con el otro por fuera de la ex relación de pareja se hace más evidente:

*“Con los compañeros de trabajo hacíamos reuniones en la misma oficina, y yo antes no participaba y decía cosas como no puedo, no tengo tiempo, estoy ocupada, entonces ya a raíz de esa ruptura, sí le dediqué más tiempo a los amigos, compartía más con ellos” (p. 2)*

De otro lado, y de manera curiosa, se observa que aunque los tres participantes se expresan de la vivencia de la separación como algo en su momento muy doloroso, para el caso del participante 3, se percibe aún más y con mayor fuerza. Al respecto podemos advertir que pueden existir ciertas condiciones personales, históricas y familiares que pueden interferir en la asimilación de este proceso, incluso, en la manera de asumirse en una relación de pareja. Al respecto, el participante 3, un hombre que es “abandonado” por su pareja y con una historia personal atravesada por muertes de las personas significativas y abandonos de sus figuras de crianza, en la adultez, es probable que



establezca relaciones desde su necesidad de ser acogido y, por lo tanto, al ser “abandonado”, hace que el proceso de duelo sea más difícil de tramitar:

*“Cuando yo quise jugar, tenía unos padres muy maduros, entonces nunca tuve esa oportunidad de aprender a diferenciar esos temas ni nada de esas cosas. Me causa lidia (...) En ellos nunca vi un afecto como de jugar, únicamente cariño, reproches, o haga esto o no lo haga porque está malo (...) Esa persona llegó mi vida, y aparte de ser como la novia y mi compañera, también pasó a ser como una hermana, como alguien muy efectivo al lado mío. Vino a ocupar muchos puestos en ese momento” (p. 3)*

Otro aspecto importante, son las *pérdidas momentáneas de tranquilidad*, y en el caso de los participantes 1 y 3, el *dolor de los hijos y la desunión de la familia nuclear* (padre, madre e hijo), cabe resaltar que estos participantes no tomaron la decisión de separación sino que fueron sus parejas.

### ***Categoría 3: Desempeño laboral antes y después de la ruptura de pareja.***

Respecto al *desempeño laboral antes de la ruptura de pareja*, en general, se encontró que en su mayoría (p. 1 y p. 3) fue valorado como *positivo*:

*“Antes de experimentar la ruptura de pareja, el desempeño era bien, cumpliendo, siempre me ha gustado la profesión y siempre la he desempeñado de la mejor manera posible” (p. 1)*

*“A mí me había ido bien siempre, solo que al principio de esto se me bajó mucho el ánimo y cambié” (p. 3)*

En el caso de la participante 2, se observa que el desempeño, contrario a los primeros, *no era el mejor* pues utilizaba de su *tiempo en el trabajo para estar pendiente de su pareja*, lo cual afectaba su actitud y desempeño:

*“Yo sacaba tiempo de mi trabajo para resolver problemas de él o vivir pendiente de cosas de él (...) Por eso es que, después de la separación, ahora estoy rindiendo más que antes, a pesar de que ahora tengo más trabajo” (p. 2)*

Respecto al *desempeño después de la ruptura*, vemos como en todos los *casos ese desempeño fue afectado directa o indirectamente* por el malestar de la pérdida, como también, para algunos, *el trabajo fue un “distractor” para el dolor* que estaban experimentando al inicio de la ruptura, tal es el caso de la participante 1, quien después de la ruptura, fortaleció su “apego” al trabajo:

*“El trabajo es como una distracción, cuando uno tiene problemas familiares, uno va y se concentra en el trabajo, y más cuando uno ama lo hace entonces le va como mejor, y la mente se dispersa en otras cosas” (p. 1)*

Es importante mencionar que la participante indica siempre haber tenido un nexo muy cercano al trabajo, nexo y participación que después de la ruptura se intensificó, sin embargo, se puede observar que este “apego” que opera como una forma de “evasión” de la realidad viene desde antes de la separación. En este sentido, podríamos referirnos a la utilización del trabajo como una estrategia de afrontamiento sujeta a una dimensión de evitación, ya que se establece como un medio distractor para enfrentar la ruptura de pareja. De esta manera, esta estrategia de evitación permite, de cierta manera, “escapar” del problema, reduciendo así la ansiedad y el estrés, y permitiendo un reconocimiento gradual de la situación o amenaza que se presenta (García & Ilabaca, 2013). Sin embargo, hay que tener en cuenta que la ruptura de pareja no sólo afecta de manera “negativa” el desempeño laboral, sino que también, puede producirse un aumento de la productividad de la persona en este ámbito, y el cumplimiento de las responsabilidades del cargo, además, de realizar actividades extras que agregan valor:

*“En el campo laboral la verdad es que me concentré más, no tenía ese pensamiento del tema relacional, entonces me concentré más en el tema laboral, me rendían más las cosas, empezaron a buscarme las personas para que las asesorara, pues, así como en la parte independiente (...) Siempre había cumplido con mi labor, pero ya como que me rendía más porque me concentraba más después de la separación” (p. 1)*

No obstante, el hecho de que se haya mejorado el desempeño laboral en esta persona no significa que se establezca como un elemento positivo, ya que hubo una intensificación en sus horarios laborales, el rendimiento y el esfuerzo para contrarrestar el dolor de la pérdida. Por lo tanto, este caso puede tener una “apariencia positiva” pero realmente hubo un recargo sobre la persona, que a fin de cuentas, puede conllevar consecuencias no tan positivas sobre la dimensión biopsicosocial que la compone, al afectarse posiblemente, en el aspecto personal, social y familiar y fisiológico.

Por su parte, los participantes 2 y 3 tuvieron experiencias similares, ya que al momento de experimentar la ruptura de pareja, su desempeño disminuyó considerablemente. Desde su referente, esta experiencia impactó de manera negativa a través de la disminución de la *concentración*:

*“En el momento de la ruptura, yo no coordinaba nada, tuve días que tenía que pedir permiso para venir a la casa porque yo no podía con la tristeza, lloraba, no me concentraba, cometía errores” (p. 2)*

*“En el ámbito laboral fue muy duro, por la responsabilidad que yo manejo de ser conductor, porque muchas veces perdía la razón de ser de lo que estaba haciendo en el momento, y hasta cometía errores de los pares que no los veía, los semáforos muchas veces me los pasaba y sin saber qué estaba sucediendo (...) Tenía que bajarme del carro y orillarme, caminar, desahogarme de esa cosa porque no me podía concentrar, y lo mío es garrafal, cualquier error, cualquier cosita es mortal en eso, sea para uno o para las demás personas” (p. 3)*

En general, estos participantes tuvieron una afectación negativa, ya que por un tiempo específico, no muy largo, no lograban ubicarse y estar presentes en el trabajo, por lo tanto disminuyeron el desempeño laboral. Si bien, en este primer proceso de afrontamiento al duelo procuraban en la medida de lo posible tomar distancia de las personas a su alrededor, y de tener contacto interpersonal, también es cierto que se hicieron presentes las estrategias de afrontamiento como la expresión emocional, encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés, apoyo social, referidas a la búsqueda de apoyo emocional, la búsqueda de un terapeuta,

el jefe o personas mayores, con más experiencia. En este sentido, según Holroyd, Reynolds & Kigal (1989, citados por García & Ilabaca, 2013) mencionan que el dispositivo “terapéutico”, se presenta como una ayuda a la elaboración y a darle sentido a la pérdida de manera más rápida, con la finalidad de lograr una articulación distinta a su realidad, no solamente emocional, sino también laboral, como es el caso. Por lo tanto, pasar por la palabra aquello consciente o inconsciente opera como un elemento catalizador que permite debilitar el discurso dominante, con el fin de que los sujetos construyan relatos alternativos y se reconcilien con lo que fue su relación de pareja, la ruptura de ella y su influencia en la dimensión laboral (Delgado, Orejuela & Lasso, 2016). Este dispositivo “terapéutico” no solo está enmarcado en un asunto terapéutico clínico, sino que también, operan como dispositivos terapéuticos otras redes como pedir ayuda, hablar con las amistades, buscar a las personas con mayor experiencia para que los oriente, e incluso, trabajar más:

*“Cuando yo terminé me tocó ir donde el psicólogo y duré como dos meses... Después de los dos meses que estuve con el psicólogo, mi rendimiento laboral fue mucho mejor (...) Lo bueno es que mi jefe sabía de esa parte y me apoyó... No lo vi como un jefe sino como un amigo, porque me daba consejos, fue demasiado apoyo” (p. 2)*

*“Toqué esos temas con personas más adultas, y me hicieron ver que las cosas no eran así, y me hicieron pensar que uno no era culpable de lo que había pasado (...) El cambio se lo atribuyo a los consejos que me dieron, de que la vida sigue” (p. 3)*

A partir de lo anterior, el estudio revela que el factor *tiempo* es otro dispositivo predominante en el proceso de ruptura de pareja de este grupo de participantes, ya que para todos, requirió de un proceso, para unos más prolongado que otros, pero que al final, derivó en una experiencia que debía atravesarse, con el fin de lograr un aprendizaje y de observar la situación de manera más objetiva, que ocurre cuando logran tomar distancia física y subjetiva (Delgado, Orejuela & Lasso, 2016). El tiempo representa un factor que aporta a la recuperación y a darle un sentido a la pérdida, de reelaborar, resignificar y comprender otros significados, así, la persona tiende a recuperarse emocionalmente, y por lo tanto, su desempeño laboral también se verá influenciado. En este sentido, en dos casos de las tres personas entrevistadas (p. 2 y p. 3), el desempeño fue negativo por un periodo, pero luego lograron ubicarse mejor laboralmente y volver a su desempeño normal, por

la misma disminución del sufrimiento emocional. Por lo tanto, el factor tiempo se hace indispensable para recuperarse de esta pérdida emocional:

*“Ahora vivo feliz, haberme separado pienso que fue lo mejor, haberme quitado esa persona de encima... Quemé esa etapa de inmadurez e inexperiencia y ahora vivo a plenitud” (p. 1)*

*“Ya es el tiempo el que se encarga de decir que no todos somos iguales, que hay que pasar la página. Se trata de tomar consciencia de que esto ya pasó, hay que continuar, uno está muy joven, y hay nuevas experiencias; se trata de concientizarse de esa parte, que uno no es responsable de la otra persona, cada quien es libre” (p. 2)*

*“Después de haber pasado 7 años, ya es como una vida nueva, es como volver a nacer prácticamente, porque aprendí de lo que viví, cumplí el momento” (p. 3)*

Debido a lo anterior, luego de que los tres participantes atravesaran el proceso de ruptura de pareja y la crisis que a partir de allí se suscitó, refieren sentir que su desempeño laboral mejoró considerablemente, principalmente en los participantes 2 y 3, a quienes la ruptura los afectó de manera más negativa. Cabe resaltar que para la participante 2, ocurrió un “desbloqueo” de su potencial mejora en el desempeño, indicando que gracias a la separación, se le movilizaron aspectos, posiblemente inconscientes, que cambiaron su perspectiva en cuanto al desempeño de sus funciones, cumplimiento de objetivos y su aporte a la organización. Por su parte, para la participante 1, también hubo un cambio, pero no fue tan perceptible y evidente para ella, debido a que su estrategia de evitación consistió en utilizar el trabajo como un distractor, por lo que su desempeño no aumentó considerablemente.

Del mismo modo, del suceso de ruptura de pareja y de la elaboración realizada a partir de esto, los participantes tuvieron importantes cambios en los aspectos económicos y laborales, como una movilización que surgió a partir de este proceso; en algunos, hubo un cambio de trabajo (p. 3), gracias a una recaída que tuvo en su estabilidad emocional, sin embargo, luego de atravesar esta crisis, volvió a vincularse; y en otros, ocurrió una transformación en la modalidad de trabajo, pasando de ser dependientes a una empresa, a ser parcial y totalmente independientes, respectivamente (p. 1 y p. 2). Tal como lo expresan a continuación:

*“(...) me concentré más en el tema laboral, me rendían más las cosas y empezaron a buscarme las personas para que las asesorara, pues, así como en la parte independiente” (p. 1.*

*“El cambio lo atribuyo a la modalidad de trabajo, porque primero trabajaba dependiente, ahora trabajo independiente” (p. 2)*

*“Debido a esa separación, como a los 5 o 6 meses tuve una decaída, y tuve que terminar un trabajo porque me sentía muy mal... Después de los dos años que estuve tan mal, volví a organizar mi trabajo, mi situación laboral” (p. 3)*

#### ***Categoría 4: Pérdidas y ganancias que a nivel laboral dejó la experiencia de ruptura.***

Respecto a las *pérdidas que a nivel laboral dejó la experiencia de ruptura*, dos de los participantes (p. 1 y p. 2), refirieron hoy en día, *no encontrar una pérdida significativa* que surgiera a partir de esta experiencia, sino que, por el contrario, expresaron una mirada positiva ante este evento, y agregaron que si bien no encuentran una pérdida, sí lo hacen con las ganancias, tal como lo expresan a continuación:

*“No, ninguna, antes se me multiplicó” (p. 1)*

*“No se me ocurre, yo no perdí nada, antes pienso que antes gané” (p. 2)*

Por su parte, el participante 3 sí expresó haber sufrido una pérdida a partir de la ruptura de pareja, la cual estuvo relacionada con su permanencia en la organización en donde se encontraba laborando, a causa de una recaída en su estabilidad emocional, que lo llevó a tomar la decisión de retirarse para no experimentar el bajo desempeño laboral que vivió previamente desde su ejercicio como conductor, y que a su vez, puede implicar un asunto de riesgo de mortalidad, tanto para él, como para las personas que transitan la vía:

*“Sí, debido a esa separación, como a los 5 o 6 meses tuve una decaída, y tuve que terminar un trabajo porque me sentía muy mal, entonces no quería repetir esa película que viví*

*anteriormente, porque mi desempeño es de mucho riesgo, tanto para mí como para las demás personas, entonces tuve que dejar el empleo, y me dediqué a hacer deporte” (p. 3)*

Del mismo modo, los participantes mencionaron tener más ganancias obtenidas a partir de la ruptura de pareja, las cuales están relacionadas con el *aumento de la dedicación del trabajo*, el *rendimiento*, y, en general, *el desempeño en él*. Una explicación que está presente en los tres discursos de los participantes es que después de la experiencia, no se tiene la atención en el problema relacional con la pareja, y las posibles situaciones que estuvieran ocurriendo. Por lo tanto, desde el momento que se estableció la separación, ya era posible establecer otro tipo de prioridades que para ellos son importantes, pero que anteriormente no eran posibles llevarlas a cabo. Asimismo, para los participantes, la situación económica y laboral mejoró a partir de esta situación, ya que pudieron lograr acomodarse en estos aspectos estando en solitario:

*“Sí, se obtuvieron las dos, porque está uno como más dedicado al trabajo, aunque más dedicado no porque yo no he descuidado pues la familia, pero sí como que la mente no la tiene ocupada en ese tema sentimental, por decirlo así, o en ese problema de separación (...) Desde que yo me separé a mí me comenzó a ir un 200% mejor de lo que estaba con él, o sea, sobre todo en el tema económico y laboral”*  
(p. 1)

*“Yo a raíz de eso empecé a generar nuevas ideas, a estar más motivada en el trabajo, a dedicarle más tiempo, porque el tiempo que dedicaba con la otra persona, como ya quedé sola, entonces lo invertía en la empresa; vi la empresa como un desahogo (...) Tenía más solvencia económica, por ya no estar como pendiente de alguien”* (p. 2)

*“Sí, después de los dos años que estuve tan mal, y que volví a organizar mi trabajo, mi situación laboral, comencé a ver ingresos, a salir adelante con lo económico, y con muchas cosas que no podían ser en el momento que tuve la relación”* (p. 3)

Este aspecto muestra el efecto que Morín (1995, citado por Delgado, Orejuela & Lasso, 2016) menciona tiene todo proceso de crisis: un efecto revelador y otro realizador. El efecto revelador indica que, toda situación crítica revela al sujeto algo de la situación misma, y el efecto realizador

es lo que permite generar nuevas conquistas a partir de los movimientos que genera la situación propia de crisis. A partir de esto, podemos ver que las relaciones interpersonales también tuvieron una mejoría, ya que los participantes refirieron establecer un contacto más cercano con sus amistades y compañeros de trabajo:

*“Desde que yo quedé sola, a mí se me arregló mucho la vida económica, familiar y hasta con los amigos, comenzó a fluir mejor” (p. 1)*

*“Con los compañeros de trabajo hacíamos reuniones en la misma oficina, y yo antes no participaba y decía cosas como no puedo, no tengo tiempo, estoy ocupada, entonces ya a raíz de esa ruptura, sí le dediqué más tiempo a los amigos, compartía más con ellos” (p. 2)*

Del mismo modo, con los familiares se estableció una mejor relación:

*“En mi casa ya no estaba con la otra persona y pude compartir más espacios con ellos (familia), les dedicaba más tiempo, programaban cosas para hacer” (p. 2)*

De esta manera, podemos observar que, tal como lo mencionan Delgado, Orejuela & Lasso (2016), hay rupturas que traen pérdidas y ganancias, pero, pese a que es usual que primero aparezcan las pérdidas, después de un tiempo, existe la posibilidad de que se transformen en ganancias. También, es importante mencionar que, tal como se observó en este estudio, significar algo como pérdida o ganancia va a depender de la experiencia personal, de la historia y de los recursos personales para interpretar y ajustarse a dicha realidad (Delgado, Orejuela & Lasso, 2016).



## 6. CONCLUSIONES

A manera de conclusión, en relación con las *creencias que sobre estar en pareja tienen los participantes*, se encontró que perciben que no es fácil, y que para establecerla hay que tener adecuados canales de comunicación, ser sinceros y tener confianza entre la pareja, esto para ellos, la base de una relación amorosa. De igual manera, consideran que lo más difícil en una relación es la convivencia, en tanto que implica ceder parte del espacio propio para integrar a una nueva persona, además de integrar nuevas costumbres, cambiar algunas creencias, entre otras cosas. Por último, advierten que una economía próspera y una alta formación académica, son factores relevantes no solo para elegir pareja sino para articularse a ella, pues consideran que la relación de pareja debe motivar a la conquista de nuevas y mejores cosas. Por último, otro aspecto clave es la simetría en la pareja, indicando que la economía y la formación académica no deben volverse “armas” para afectar la autoestima y la seguridad de la pareja. Respecto a las *creencias que sobre estar en pareja tienen la familia de origen y extensa* (microcontextos), podemos decir, que, contrario a los participantes, sobre todo a las mujeres del estudio, creen que la mujer debe ser sumisa ya que es más pasiva y el hombre más dominante y activo, revelando una visión tradicional de lo que son las relaciones amorosas contemporáneas, redundando en “machismo”.

En cuanto a las *creencias que sobre la ruptura de pareja tienen los participantes*, observamos que se percibe como un evento natural y normal, manifestando que las razones por las que suele dañarse una relación de pareja son la falta de lealtad, la confianza y de manera especial, la infidelidad. También podemos concluir que así mismo, consideran al dispositivo terapéutico como una de las estrategias de afrontamiento más valiosas que existen para elaborar la ruptura, así como también el acompañamiento de redes de apoyo. Respecto a *las creencias que los microcontextos tienen sobre la ruptura de pareja*, se puede concluir que los amigos, igual que ellos, la consideran como un hecho común, mientras que la familia extensa sí la advierte como una pérdida irrecuperable.

En relación con los *significados que los participantes le atribuyen a la experiencia de ruptura*, se concluye que para todos al final, es un aprendizaje, y un aprendizaje necesario para hoy estar donde están. De otro lado, mencionan que les permitió volverse a integrar no solo a los otros sino

consigo mismos y con esto, retornar a su centro. Advierten pérdidas momentáneas de tranquilidad, dolor de los hijos y desunión de la familia nuclear.

En cuanto al *desempeño laboral antes y después de la ruptura*, se muestran diferencias, ya que antes, manifiestan haber tenido un desempeño adecuado y después de la crisis de ruptura se alteró un poco; en algunos casos, disminuyó porque el tiempo en el trabajo se utilizaba para estar pendiente de la pareja, mientras que en otros casos se intensificó como un mecanismo de evitación al dolor. De manera significativa se revela que el factor tiempo es un dispositivo importante para transformar la manera de ver el duelo y la ruptura.

Respecto a las *pérdidas y ganancias que a nivel laboral dejó la experiencia de ruptura*, de manera particular no se encuentran pérdidas, todo lo contrario, se advierten ganancias respecto a cambios de empleo y aumento de salario. También de manera positiva se menciona mayor dedicación del tiempo de trabajo, mayor rendimiento, y, en general, un mejor desempeño. Además, se advierte un acercamiento con sus redes sociales más cercanas.

Por último, se concluye en este estudio que, para este caso, sí existe una influencia directa de la experiencia de ruptura de una relación de pareja en el desempeño laboral, no obstante, esta influencia no se constriñe netamente a una dimensión negativa, sino que, dependiendo del caso, puede llegar a darse de manera positiva. Por tal motivo, con este trabajo se abre, y además, se cuestiona de cierta manera, el paradigma histórico y social de que la influencia de la separación de pareja en la vida personal y, específicamente en el ámbito laboral, se enmarca en un asunto negativo. Por el contrario, no necesariamente es así, sino que también se puede llegar a convertir en una experiencia positiva transformadora. Así pues, es posible encontrar que, esta experiencia de ruptura de pareja se convierte en un evento que potencializa el desempeño laboral.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aponte, A. & Arenas, M. (1988). Cambios en el ejercicio de las funciones instrumental e interpretativa como consecuencia de la separación conyugal. Recuperado de [http://tesis.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/4246/1/AponteAmalia\\_1988\\_FuncionesInstrumentalSeparacionConyugal.pdf](http://tesis.udea.edu.co/dspace/bitstream/10495/4246/1/AponteAmalia_1988_FuncionesInstrumentalSeparacionConyugal.pdf)
- Araujo, M. C. & Guerra, M. L. (2007). Inteligencia emocional y desempeño laboral en las instituciones de educación superior públicas. *CICAG: Revista del Centro de Investigación de Ciencias Administrativas y Gerenciales*, 4(2), 132-147. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3218188>
- Barajas, M. W., González, C. F., Cruz del Castillo, C. & Robles, R. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología iberoamericana*, 20(2).
- Espinal, I., Gimeno, A. & González, F. (2006). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14, 21-34. Recuperado de <https://www.uv.es/jugar2/Enfoque%20Sistemico.pdf>
- Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de Educación*, 325, (49-56). Madrid, España.
- Blanco, C. M. & Castro, A. B. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *Nure investigación*, 4(27), 1-4. Recuperado de <http://www.sc.ehu.es/plwlumuj/ebalECTS/praktikak/muestreo.pdf>
- Bustos, A. C. (2011). Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios (Bachelor's thesis, Quito: USFQ, 2011). Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/604/1/99784.pdf>
- Cáceres, C., Manhey, C. & Vidal, C. (2009). Separación, pérdida y duelo de la pareja: Reflexiones imprescindibles para una terapia de divorcio. *De familias y terapia*, 27, 41-60. Recuperado de

[http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/Pdf/separacion\\_perdida\\_y\\_duelo\\_en\\_la\\_pareja.pdf](http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/Pdf/separacion_perdida_y_duelo_en_la_pareja.pdf)

Canales, M. (2006). *Metodologías de la investigación social*. Santiago: LOM Ediciones, p.163-165.

Carmona, C. (2012). Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos. 35-46. Recuperado de <http://revistas.uniminuto.edu/index.php/POLI/article/view/361/358>

Cazau, P. *Introducción a la investigación en ciencias sociales*. Buenos Aires: Tercera edición. Recuperado de <http://alcazaba.unex.es/asg/400758/MATERIALES/INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20EN%20CC.SS..pdf>

Cidoncha, A. (2017). Satisfacción, conflictos y consecuencias psicológicas en las relaciones de pareja. Una revisión bibliográfica. Recuperado de [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/173374/TFG\\_2017\\_%20Cidoncha%20Roma\\_Aitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/173374/TFG_2017_%20Cidoncha%20Roma_Aitana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Chueque, M. G. (s. f). Principios de administración. Recuperado de <http://pdfhumanidades.com/sites/default/files/apuntes/14%20-%20EI%20proceso%20de%20la%20influencia.pdf>

DANE. (2011). Nueva metodología de estratificación socioeconómica. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Dirección de Geoestadística. Grupo de Diseño Nueva Metodología de Estratificación, Mimeo.

De la Espriella, R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. Revista colombiana de psiquiatría, 37(1), 175-186. recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/806/80615420014.pdf>

De la Parra, D. J. (2008). Experiencia emocional y ruptura de pareja. Familia: Revista de ciencias y orientación familiar, (36), 25-40. Recuperado de <https://summa.upsa.es/high.raw?id=0000029326&name=00000001.original.pdf>

- Delgado, L. A., Orejuela, J. J. & Lasso, P. (2016). Cuando ellas deciden marcharse: significación de la separación conyugal en un grupo de mujeres, madres, profesionales y trabajadoras de la ciudad de Cali. Editorial Bonaventuriana, Universidad de San Buenaventura Cali.
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. & Varela, M. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Díaz-Loving, R. & Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa.
- Doménech, A. (1994). *Mujer y divorcio: de la crisis a la independencia*. Valencia: Promolibro.
- Espinosa, V. S., Salinas, J. L. & Santillán, C. T. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(2), 27-35. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078018300026>
- García, D. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu*, 12(2), 288-307.
- 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"*, 11(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/4615/461545460003/>
- García, L. & Blasco, T. (2008). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista (I). *Nure investigación*, (33). Recuperado de <http://www.nure.org/OJS/index.php/nure/article/download/408/399>
- Giddens, A. (1992). *La transformación de la intimidad: sexualidad amor y erotismo en las sociedades modernas*. Madrid: Cátedra
- Gómez del Campo, J. (1994). *Intervención en las crisis: Manual de entrenamiento*.
- González, B. (2001). La mediación familiar: una intervención para abordar la ruptura de pareja. *Medifam*, 11(10), 56-60. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1131-57682001001000006](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1131-57682001001000006)

- González, C. (2008). Teoría estructural familiar. Recuperado el, 10, 3. Recuperado de <http://www.medicinadefamiliares.cl/Trabajos/teoriaestructural.pdf>
- González, M. (2016). Narrativas de la experiencia de mujeres mexicanas de la ciudad de Guadalajara Jalisco en el proceso de duelo por divorcio. Revista REDES, (34). Recuperado de <http://www.redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/view/184/138>
- González, S. C. (2017). Amor romántico, amor confluyente y amor líquido. Apuntes teóricos en torno a los sistemas sociales de comunicación afectiva. Eikasia: revista de filosofía, (77), 141-151. Recuperado de <http://revistadefilosofia.com/77-07.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (1998). Metodología de la investigación (Vol. 6). México: Mcgraw-hill. Recuperado de [https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38758233/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006\\_ocr.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1556247671&Signature=uUNOfdpPITXxwaYPWUjXQqR8U1k%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSampieri-et-al-metodologia-de-la-investi.pdf](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/38758233/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1556247671&Signature=uUNOfdpPITXxwaYPWUjXQqR8U1k%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DSampieri-et-al-metodologia-de-la-investi.pdf)
- Kaslow, F. (1991). La mediación y la psicoterapia en el divorcio como formas de resolver mejor los problemas de la tenencia. En: Revista Sistemas Familiares., 7(1), 31-48. Buenos Aires: Paidós
- Maganto, C. (2004). La familia desde el punto de vista sistémico y evolutivo. Mediación familiar. Aspectos psi. Recuperado de [http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi\\_libro/39c.pdf](http://www.sc.ehu.es/ptwmamac/Capi_libro/39c.pdf)
- Mamani, A., Obando, R., Uribe, A. M. & Vivanco, M. (2007). Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia. Revista Peruana de Obstetricia y enfermería, 3(1). Recuperado de <http://www.aulavirtualusmp.pe/ojs/index.php/rpoe/article/view/543>
- Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. Revista de investigación en Psicología, 3(2), 105-116. Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v03\\_n2/pdf/a08v3n2.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf)

- Márquez, M. & del Castillo, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>
- Martínez, J. (2011). Métodos de investigación cualitativa. Bogotá: Revista de la Corporación Internacional para el Desarrollo Educativo. Recuperado de <http://www.cide.edu.co/doc/investigacion/3.%20metodos%20de%20investigacion.pdf>
- Mayurí, J. (2008). Capacitación empresarial y desempeño laboral en el Fondo de Empleados del Banco de La Nación - FEBAN, Lima 2006 (tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Mendieta, G.; Ramírez, J. C. y Fuerte, J. A. (2015). La fenomenología desde la perspectiva hermenéutica de Heidegger: una propuesta metodológica para la salud pública. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v33n3/v33n3a14.pdf>
- Meza, E., García, S., Torres, A., Castillo, L., Sauri, S. & Martínez, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/473/47316103007/>
- Minuchin, S. (1977). *Familias y Terapia familiar*. Barcelona: Granica
- Monge, S. (2010). Influencia, persuasión y actitudes. *Revista Neuromarca*, 297. Recuperado de <http://neuromarca.com/blog/influencia-persuasion-actitudes/>
- Monroy, L. (2011). Las etapas del desarrollo del ser humano y su relación con el desarrollo de personal en las organizaciones. *Cuadernos de Administración*, 8(12), 49-59. Recuperado de [http://revistapropectiva.univalle.edu.co/index.php/cuadernos\\_de\\_administracion/article/download/306/377](http://revistapropectiva.univalle.edu.co/index.php/cuadernos_de_administracion/article/download/306/377)
- Moreno, J. & Esparza, E. (2014). Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja. *Integración Académica en Psicología*, 2(5), 98-110. Recuperado de <http://integracion-academica.org/attachments/article/63/09%20Ruptura%20pareja%20-%20Moreno%20Esparza.pdf>

- Morín, E. (1995). Sociología. Madrid: Tecnos.
- O'Connor, N. (1990). Déjalos ir con amor: La aceptación del duelo. México: Trillas.
- Paladines, M. I. & Quinde Guamán, M. N. (2010). Disfuncionalidad familiar en niñas y su incidencia en el rendimiento escolar (Bachelor's thesis). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2267/1/tps602.pdf>
- Palza, D. F. (2015). Narración del duelo en la ruptura amorosa. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP, 12(2). Recuperado de <http://www.boliviarevista.com/index.php/ajayu/article/view/158>
- Parkes C. & Weiss R. (1983). Recovery from bereavement. New York: Basic Books
- Patiño, Y. & Alvaran, E. (2017). Factores psicosociales intralaborales y extralaborales y el nivel de estrés en el Centro Cardiovascular de Caldas. Recuperado de <http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/2871/%28Pati%C3%B1o-Yarmely-2016.pdf.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Pedraza, E., Amaya, G. & Conde, M. (2010). Desempeño laboral y estabilidad del personal administrativo contratado de la Facultad de Medicina de la Universidad del Zulia. Revista de Ciencias Sociales, 16(3), 493-505. Recuperado de [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S1315-95182010000300010&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S1315-95182010000300010&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Peñañiel, O. (2011). Ruptura Amorosa y Terapia Narrativa. Ajayu, 9(1), 53-86.
- Piña, L. (1994). Los sentimientos y la muerte. Ponencia en 2do. Congreso de tanatología y suicidio. México: Asociación Mexicana de Tanatología
- Quintero, N., Africano, N. & Faría, E. (2008). Clima organizacional y desempeño laboral del personal empresa Vigilantes Asociados Costa Oriental del Lago. NEGOTIUM / Ciencias Gerenciales, 3(8), 33-51.
- Ramos, B. (s. f). El duelo por ruptura de pareja: una propuesta para comprender y tratar este tipo de duelo. Recuperado de <http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2016/02/Duelo-por-ruptura.pdf>



- Rodríguez, M. & Berlanga, M. M. (2015). La teoría familiar sistémica de Bowen: avances y aplicación terapéutica. McGraw-Hill/Interamericana de España, SL. Recuperado de [https://www.researchgate.net/profile/Martino\\_Rodriguez-Gonzalez/publication/268443915\\_La\\_teoria\\_familiar\\_sistemica\\_de\\_Bowen\\_avances\\_y\\_aplicacion\\_terapeutica/links/5555b2b308ae6fd2d821df4d/La-teoria-familiar-sistemica-de-Bowen-avances-y-aplicacion-terapeutica.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Martino_Rodriguez-Gonzalez/publication/268443915_La_teoria_familiar_sistemica_de_Bowen_avances_y_aplicacion_terapeutica/links/5555b2b308ae6fd2d821df4d/La-teoria-familiar-sistemica-de-Bowen-avances-y-aplicacion-terapeutica.pdf)
- Sánchez, R & Martínez, R. (2014). Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(1), 1329 - 1343.
- Sánchez, R. & Retana, B. (2013). Evaluación tridimensional del duelo Amoroso en México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(36). Recuperado de [http://www.aidep.org/03\\_ridep/R36/Art.%203.pdf](http://www.aidep.org/03_ridep/R36/Art.%203.pdf)
- Sanín, J. & Salanova, M. (2014). Satisfacción laboral: el camino entre el crecimiento psicológico y el desempeño laboral en empresas colombianas industriales y de servicios. *Universitas Psychologica*, 13(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/647/64730432009/>
- Serrano-Amaya JF, editor. *Otros cuerpos, otras sexualidades*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana-Instituto Pensar; 2006.
- Sparkes, A., & Devís, J. (2007). Investigación narrativa y sus formas de análisis: una visión desde la educación física y el deporte. *Educación, cuerpo y ciudad: el cuerpo en las interacciones e instituciones sociales*, 43-68.
- Sum, M. (2015). Motivación y desempeño laboral (estudio realizado con el personal administrativo de una empresa de alimentos de la zona 1 de Quetzaltenango (tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/43/Sum-Monica.pdf>
- Tapia, B. P. (2015). Terapia de pareja: una perspectiva cognitiva-sistémica. *Revista Ciencia y Cultura*, 4(8). Recuperado de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rcc/n8/a08.pdf>
- Tashiro, T. & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(113-128).

- Tenorio, N. (2012). Repensando el amor y la sexualidad: una mirada desde la segunda modernidad. *Sociológica* (México), 27(76), 07-52. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v27n76/v27n76a1.pdf>
- Tessina, T. Parejas especiales para hombres y mujeres. Los Angeles: Maber; 1998
- Tizón, J. (2004). Pérdida, pena, duelo. Barcelona: Paidós.
- Todaro, R., Godoy, L. & Abramo, L. (2002). Desempeño laboral de hombres y mujeres: opinan los empresarios. *Cadernos pagu*, (17-18), 197-236. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/cpa/n17-18/n17a08>
- Viorst, J. (1990). El precio de la vida. México: Emecé. Recuperado de <https://mmhaler.files.wordpress.com/2012/08/judith-viorst-el-precio-de-la-vida-las-pc3a9rdidas-necesarias-para-vivir-y-crecer.pdf>
- Yin, R. K. (1994). *Case Study Research: Design and Methods*. Sage Publications, Thousand Oaks, CA