



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 24 No. 2

Junio de 2021

## LA UTILIZACIÓN DE RECURSOS PSICOLÓGICOS EN LOS MOTIVOS DE LA RUPTURA AMOROSA

Alejandra Peral Cisneros<sup>1</sup>, Edith Carrasco Chávez<sup>2</sup>, Nélida Padilla Gámez<sup>3</sup> y Laura Edith Pérez Laborde<sup>4</sup>

Facultad de Estudios Superiores Iztacala  
Universidad Nacional Autónoma de México

### RESUMEN

Generalmente se piensan los recursos psicológicos en términos de lo que el individuo hace para enfrentar situaciones adversas que se le presentan a lo largo de su vida (Minuchin y Fishman, 1990; O' Hanlon y Weiner- Davis, 2006; Rivera y Rivera, 2018). En población joven, se ha observado que la ruptura amorosa puede llegar a tener repercusiones graves como la depresión, ansiedad y conductas autodestructivas (Barajas, Cruz y Turnbull, 2014) llegando incluso al suicidio (OMS, 2019). La gravedad depende del grado de involucramiento, quién concluye el vínculo y los motivos de ruptura, es decir, las razones principales por las que el individuo considera que la relación de pareja llegó a su fin (Barajas 2014). Por esta razón, se consideró importante conocer qué recursos utilizan las personas frente a la ruptura amorosa. Para esto, se realizó una investigación correlacional con las variables Recursos psicológicos y Motivos de Ruptura en las relaciones amorosas. Los resultados indican altas correlaciones (coeficiente de Pearson) en el motivo de ruptura por maltrato físico-emocional, y los recursos sociales como medio para afrontarlo. Se propone conceptualizar a los recursos psicológicos como producto de mandatos culturales, de género, social, económico y no solo como características personales e intrapsíquicas.

**Palabras clave:** recursos psicológicos, motivos de ruptura amorosa, socialización de género, relación de pareja, relaciones de pareja.

<sup>1</sup> Maestrante en Psicología, Residencia en Terapia Familiar. Correo Electrónico: [alejandra.peralcisneros@gmail.com](mailto:alejandra.peralcisneros@gmail.com)

<sup>2</sup> Maestrante en Psicología, Residencia en Terapia Familiar. Correo Electrónico: [psic.edithcarrasco@gmail.com](mailto:psic.edithcarrasco@gmail.com)

<sup>3</sup> Profesora asociada "C". Fes Iztacala UNAM. Correo electrónico: [nelidapadillag@gmail.com](mailto:nelidapadillag@gmail.com)

<sup>4</sup> Profesora SUAYED. Fes Iztacala UNAM. Correo electrónico: [edith.perez@iztacala.unam.mx](mailto:edith.perez@iztacala.unam.mx)

## THE USE OF PSYCHOLOGICAL RESOURCES IN THE MOTIVES OF ROMANTIC BREAKUP

### ABSTRACT

Psychological resources are generally thought of in terms of what the individual does to face adverse situations that arise throughout his life (Minuchin and Fishman, 1990; O'Hanlon and Weiner-Davis, 2006; Rivera and Rivera, 2018). In the young population, it has been observed that romantic breakup can present serious repercussions such as depression, anxiety, and self-destructive behaviors (Barajas, Cruz, and Turnbull, 2014) even leading to suicide (OMS, 2019). The severity depends on the degree of involvement, who ends the bond, and the motives of the breakup, that is, the main reasons why the individual considers that the couple's relationship has ended (Barajas 2014). For this reason, it is considered important to get to know which psychological resources are used when coping with a romantic breakup. For this, a correlational investigation was carried-out with Psychological Resources and Motives of Romantic breakup as variables. The results indicate high correlations (Pearson coefficient) in the motives of the breaking up due to physical-emotional abuse, and social resources as a means to cope with it. It is proposed to conceptualize psychological resources as a product of cultural, gender, social and economic mandates and not only as personal and intrapsychic characteristics.

**Key words:** psychological resources, motives of romantic breakup, gender socialization, social structures

### Hacia una conceptualización de los recursos psicológicos

Los seres humanos, a lo largo del ciclo vital, irremediamente se enfrentarán con diversas situaciones que pueden quebrantar la tranquilidad, alterar la cotidianidad, generar incertidumbre y desesperanza. Hacer frente a tales circunstancias puede ser un gran reto de vida para muchas personas, al tiempo en que se hace uso de los recursos que disponen.

Desde el modelo cognitivo, se ha utilizado el término de estrategias de afrontamiento refiriéndose a las formas en que las personas hacen frente a circunstancias difíciles en la vida. Las estrategias de afrontamiento son definidas como "la suma de esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar demandas específicas externas o internas que son valoradas como abrumadores para los recursos de los individuos" (Lazarus y Folkman, 1986, p.164).

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de éstas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar

o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento” (Macías, Madriaga, Valle y Zambrano, 2013, p.125).

Desde los modelos de terapia sistémica, se ha utilizado el término recursos, que son definidos como las fortalezas, posibilidades o alternativas que un individuo utiliza y le permiten funcionar o estar bien dentro de un sistema (Minuchin y Fishman, 1990; O' Hanlon y Weiner- Davis, 2006 citado en Rivera y Pérez, 2002).

Más recientemente, Ramírez y Rivera (2018) han definido los recursos psicológicos, como: elementos abstractos que ayudan a manejar y hacer frente a las diferentes situaciones y circunstancias de vida en las que se encuentra el individuo.

Rivera, Andrade y Figueroa (2006), clasifican los recursos psicológicos en: Afectivos, el manejo que posee la persona de sus emociones, el cual puede incluir, la expresión, control y regulación de estas. Cognitivos, las percepciones y creencias que tienen las personas ante las situaciones a las que hacen frente en la vida. Instrumentales, las capacidades para realizar conversaciones, comportarse de manera cordial y hacer amistades. Sociales, percepción que tienen los individuos de que cuentan con personas de confianza en quienes pueden apoyarse. Materiales, son los insumos, objetos, condiciones o recursos económicos que permiten realizar lo que la persona necesita o desea.

Con respecto a cómo se han evaluado y cuantificado los recursos psicológicos, fueron encontrados dos instrumentos, el primero de ellos es el de Couple Resource Scales (CRS), que fue basado en otro instrumento orientado a profesionales llamado Couple Resource Map Scales (CRMS) de Murray y Murray (2004), éste se fundamenta en las premisas teóricas y prácticas de la Terapia Breve centrada en Soluciones. El CRS consta de 40 ítems divididos en tres subescalas: recursos personales, recursos relacionales y recursos contextuales con coeficientes de la escala y subescala mayores a .81 (Pope, Murray y Kemer, 2013).

El segundo instrumento encontrado, es el diseñado por Rivera, Andrade y Figueroa, (2006). La Escala de Recursos Psicológicos (ERP) que fue validada con hombres y mujeres de la CDMX, consta de 64 reactivos tipo Likert con cuatro opciones de respuesta que van desde “Casi siempre” a “Casi nunca”. Dicha escala ha sido

aplicada en diferentes poblaciones y contextos, por ejemplo: En el estudio de Escutia y Hurtado (2012) se aplicó la Escala de Recursos Psicológicos a mujeres adultas víctimas de violencia, el instrumento permitió identificar los recursos que usan según el tipo de violencia. Se encontró que las mujeres que viven violencia muestran deteriorados sus recursos tanto individuales como sociales y familiares (Rivera y Pérez, 2012).

Con población joven, Hermsillo de la Torre (2012) examinó los recursos psicológicos en estudiantes que presentaban baja y alta predisposición a la depresión, el estudio reportó que los jóvenes con vulnerabilidad cognitiva muestran menos recursos afectivos y sociales (Rivera y Pérez, 2012).

Con la población en la etapa de la adolescencia Rivera y Andrade (2006) encontraron que los adolescentes que han presentado intentos suicidas tienen menos fortaleza en los recursos afectivos y familiares que los que no han tenido algún intento suicida.

Se puede observar en dichas investigaciones, que el tipo de recursos que se despliegan, son de acuerdo con ciertas condiciones que viven los individuos, como fueron ya mencionadas, el suicidio, la violencia y la depresión. De tal forma que se piensa que los recursos psicológicos pudieran también verse reflejados ante la ruptura amorosa. Diversos estudios (Buss, 2005; Lewandowski y Bizzoco 2007; Waller, 2008., Locker et al., 2010) indican que la pérdida de una pareja, por ruptura amorosa puede conllevar consecuencias importantes en una persona, el impacto que ésta tiene depende de varios factores entre ellos, el grado de involucramiento, la duración de la relación, quién tomó la decisión y los motivos de la ruptura.

Boss (2001) define la ruptura amorosa como un tipo de duelo ambiguo donde se experimentan estados afectivos y cognitivos negativos, como también se presentan conflictos en las relaciones sociales del entorno íntimo de la persona.

Se han encontrado también otras formas de conceptualizar la ruptura amorosa, por ejemplo, el duelo amoroso, el cual implica la despedida o muerte simbólica de alguien querido, lo que exige al individuo realizar ajustes cognitivos, conductuales y emocionales (Valencia y Sánchez, 2008).

Sobre los efectos de terminar con una pareja Tashiro y Fraizer (2003), mencionan que este hecho puede ser uno de los momentos más dolorosos y estresantes en la vida.

Por su parte, Barajas, Cruz y Turnbull (2014), indican que algunas de las consecuencias de la ruptura amorosa son la aparición de sentimientos de tristeza, dolor, malestar, ansiedad, depresión, estrés y conductas autodestructivas. Los mismos autores han encontrado que los motivos que llevan a la ruptura amorosa son: la disminución del atractivo, comportamientos incompatibles, intereses opuestos, mala relación con amigos de su pareja, interacciones conflictivas, expectativas económicas distintas, balance negativo de la relación e intromisión de la familia de origen.

Las consecuencias del rompimiento amoroso pueden llegar a tener repercusiones graves en la población. Como lo indican cifras actuales de la Organización Mundial de la Salud (2019) al mostrar que el suicidio es la segunda causa principal de defunción en el grupo etario de 15 a 29 años, muchos suicidios se producen impulsivamente en momentos de crisis que menoscaban la capacidad para afrontar las tensiones de la vida, tales como los problemas financieros, las rupturas de relaciones amorosas o los dolores y enfermedades crónicas.

En México en los jóvenes de 20 a 29 años se presentan las tasas más altas de suicidios. Entre las causas que se presentan en este grupo de población se encuentran los problemas familiares, conflictos amorosos, depresión y ansiedad, el abuso de alcohol y drogas, entre otras (INEGI, 2018).

A partir de las evidencias y estudios previos presentados, se puede observar el impacto significativo que tiene la ruptura amorosa en la población joven. No obstante, y a pesar de estas consecuencias, poco se evalúa el tipo de recursos psicológicos que utiliza el individuo para hacer frente a la ruptura amorosa. Si se identifican con precisión los recursos psicológicos que utilizan las personas ante una ruptura amorosa, se estaría en la posibilidad de diseñar estrategias terapéuticas específicas dirigidas a personas que han sufrido dicha vivencia, y permitan afrontar la situación de una manera más positiva, o minimizando las consecuencias.

De esta manera, el objetivo de la presente investigación es conocer los recursos de los que se valen las personas jóvenes-adultas frente a una situación de ruptura amorosa y la relación entre ambas variables.

## MÉTODO

### Participantes.

Se aplicaron los instrumentos vía digital, a 200 personas, sin embargo, 5 casos se consideran inválidos debido a que rebasaban el rango de edad, quedando una muestra final de 195 participantes; 95 hombres y 100 mujeres residentes de la Ciudad de México y la zona Metropolitana. El rango de edad fue de 25 a 40 años siendo este rango dentro del ciclo vital del desarrollo el perteneciente a la etapa de la adultez temprana, y donde se establecen relaciones íntimas que pueden o no ser duraderas (Papalia, Dusnik y Martorell, 2012).

El muestreo empleado, fue voluntario no probabilístico por redes (“bola de nieve”). Esto es, personas que de manera voluntaria aceptaron formar parte de la investigación, fueron identificados las y los participantes clave para agregarlos a la muestra y se les preguntó si conocían a otras personas que pudieran participar, una vez contactados se incluyeron también en la muestra (Hernández-Sampieri, Fernández, Baptista, 2014).

La selección de los casos se realizó posterior a la aplicación, conservando aquellos que cumplan con el criterio de edad y haber vivido en algún momento de su vida una ruptura amorosa, sin importar el tipo de relación (noviazgo, unión libre, matrimonio) ni la duración de ésta.

### Situación de aplicación.

La aplicación fue realizada en línea a través de un formulario Google. Este contenía un breve consentimiento informado, haciendo saber el objetivo de la investigación, así como el resguardo confidencial y la utilización ética de la información proporcionada. Posteriormente se indicaron las instrucciones sobre cómo contestar, y la presentación de los ítems que contemplaban los dos instrumentos a completar. Finalmente se abrió la posibilidad de contactarse con las investigadoras, a través

de correo electrónico, WhatsApp o alguna otra red social, para resolver dudas que pudiesen aparecer en el proceso.

#### Instrumentos.

Se aplicaron las escalas: Recursos Psicológicos (ERP) de Rivera, Andrade y Figueroa (2006) validada en población mexicana, consta de 64 reactivos tipo Likert con cuatro opciones de respuesta que van desde “Casi siempre” a “Casi nunca”. El instrumento se divide en 5 factores: recursos afectivos con 22 reactivos y un Alpha de .80; recursos cognitivos con 16 reactivos y un Alpha de .75; recursos instrumentales con 6 reactivos y un Alpha de .71; recursos sociales con 15 reactivos y un Alpha de .77 y recursos materiales con 5 reactivos y un Alpha de .67. La escala cuenta con validez clínica y de constructo evaluada mediante análisis factorial, dando evidencia de la consistencia interna.

El segundo instrumento aplicado, fue la Escala de Motivos de Ruptura en el noviazgo de Barajas et al., (2014), construida y validada en población mexicana, la cual consta de 42 reactivos tipo Likert con cinco opciones de respuesta que van desde “Totalmente en desacuerdo” hasta “Totalmente de acuerdo”. Está conformada por 8 factores que son: declive del atractivo físico, sexual y/o emocional de la pareja; conductas de vida incompatibles; aspiraciones e intereses opuestos; mala relación con las amistades de la expareja; interacciones conflictivas; expectativas económicas diferentes; balance negativo hacia el otro e intromisión de la familia de origen. La confiabilidad total de la escala es de .93 mostrando alta consistencia interna.

#### Diseño del estudio.

El diseño del estudio, en concordancia con los objetivos de la presente investigación, es no experimental, transversal descriptivo (Hernández, Fernández, Baptista, 2014); ya que se buscó indagar la incidencia de los recursos psicológicos que usan las personas ante una ruptura amorosa y la recopilación de datos se hará en un tiempo único.

## RESULTADOS

Para responder al objetivo de conocer cuáles son los recursos psicológicos más frecuentemente empleados por personas adultas ante una situación de ruptura amorosa y describir los motivos de ruptura más recurrentes, se utilizó la distribución de frecuencias y medidas de tendencia central para el análisis de los datos. Posteriormente, para determinar si existen diferencias por grupos en la utilización de los recursos psicológicos y los motivos de ruptura (medición ordinal) con respecto a la categoría de agrupación por sexo (medición nominal) se utilizó la prueba no paramétrica T-Student de muestras independientes, para comparar las medias de cada grupo. Finalmente, para saber si existe relación entre los motivos de ruptura y los recursos psicológicos, se realizó una prueba de análisis paramétrico de correlación (muestra no probabilística, diseño no experimental), coeficiente de Pearson, para observar si existe asociación entre las variables (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

La muestra fue no probabilística, se conformó por 100 mujeres y 95 hombres. El promedio de edad fue de 27 años; el 68.5% su nivel de escolaridad fue licenciatura; con respecto al tipo de relación el 46% no se encontraba en una relación al momento de responder los instrumentos mientras que el 31.5% se encontraba en una relación de noviazgo, finalmente el 60.5% se ubicó en un sector económico superior a la media poblacional de la CDMX (INEGI, 2015).

De los resultados obtenidos se encontró que los recursos psicológicos más utilizados (Tabla 1), son los *recursos afectivos*, que son la capacidad de la persona para regular y expresar sus emociones; seguidos por los *recursos cognitivos*, que son aquellas premisas ideológicas y percepciones sobre la realidad, que apoyan en hacer frente ante las situaciones que la vida presente; en tercer lugar los *sociales*, los cuales refieren a la percepción que cada persona tiene acerca de la red de apoyo con la que cuentan para colaborar y resolver conflictos, finalmente en cuarto lugar, los *recursos instrumentales* son las habilidades para socializar en los primeros encuentros interpersonales y que más adelante pueden promover vínculos más sólidos y duraderos . En general dichas categorías de recursos son efectivas para

el establecimiento de relaciones interpersonales, como de amistad, laborales y amorosas.

Tabla 1. *Frecuencias de Recursos Psicológicos.*

	Recursos Afectivos	Recursos Cognitivos	Recursos Sociales	Recursos Instrumentales	Recursos Materiales
Moda	50	34	26	23	13

Tras realizar una prueba T, se encontraron diferencias por sexo (tabla 2), en la utilización de recursos afectivos, cognitivos, sociales e instrumentales; no siendo así en lo referente a los recursos materiales, en los cuales no hubo diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 2. *Diferencias en recursos psicológicos por grupo de sexo*

	Hombres		Mujeres		t	P
	X	DE	X	DE		
Recursos Afectivos	49.68	4.09	51.99	4.92	3.54	.000
Recursos Sociales	24.48	2.86	26.24	2.76	4.36	.000
Recursos Cognitivos	34.60	4.18	36.04	3.81	2.51	.013
Re. Instrumentales	20.11	3.07	21.11	2.33	2.55	.011

\*P≤.05 \*\*P≤.01

Como se observa en las medias las mujeres son superiores en la utilización de los *recursos afectivos* ( $\chi=51.99$ ), *sociales* ( $\chi=26.24$ ), *cognitivos* ( $\chi=36.04$ ) e *instrumentales* ( $\chi=21.11$ ), en comparación con el grupo de los hombres, lo que pone en manifiesto un mayor uso de los recursos pudiendo deberse a la socialización por género promovida en las mujeres.

Puede suponerse que dadas las características de la población no existan diferencias en los *recursos materiales* ya que el contexto educativo y socioeconómico homogéneo de la muestra, de cierta forma atenúa esas diferencias. Es importante iluminar que no se busca representar a las personas que participaron en esta investigación como sujetos carentes de determinado elemento, de igual forma, los recursos psicológicos no son entes cuantificables, que propongan niveles

óptimos a alcanzar como personas, sino son valores desarrollados a lo largo de la vida, que serán promovidos y jerarquizados por diferentes factores estructurales del macrosistema, esto será profundizado en el apartado de conclusiones.

Con respecto a los motivos de ruptura más recurrentes que llevan a la muestra de este estudio a terminar sus relaciones de pareja, se realizó un análisis de frecuencias, encontrando que el principal motivo de ruptura es el *Desinterés Físico y Sexual*, mientras que el motivo con menos frecuencia fue *Incompatibilidad con la Familia* (Tabla 3).

Tabla 3. Frecuencias de Motivos de Ruptura.

	Desinterés Físico y Sexual	Maltrato Físico y Emocional	Conflictos Emocionales	Desamor	Incompatibilidad Racional	Incompatibilidad con Amistades	Falta de Compromiso	Incompatibilidad con la Familia.
Moda	24	16	16	14	12	7	5	3

En el caso de comparación por sexo, se encontraron diferencias significativas en sólo dos motivos de ruptura (Tabla 4).

Tabla 4. Diferencias en motivos de ruptura por grupo de sexo.

	Hombres		Mujeres		t	P
	χ	DE	χ	DE		
Desamor	11.47	3.90	12.72	3.25	2.4	.016
Incompatibilidad familiar	5.38	2.91	6.40	2.85	2.4	.015

\*P≤.05 \*\*P≤.01

Para la muestra de esta investigación, el *aspecto físico y sexual* es el principal motivo por el que deciden terminar una relación amorosa, es decir, la pareja dejó de parecerles atractiva, el deseo sexual disminuyó, el encuentro sexual dejó de ser satisfactorio, se terminó la pasión, se aburrían con la pareja o bien, encontraron a otra persona. Curiosamente, en segundo orden de importancia para concluir una relación, se encuentra *el maltrato físico y emocional y los conflictos emocionales*. Los primeros, hacen referencia al maltrato físico, infidelidad, no estar de acuerdo con sus adicciones o reconocer que la persona era interesada, materialista y superficial. Los segundos, se refieren al desgaste de la relación, las discusiones por cualquier motivo, lastimarse emocionalmente y el control. Lo que es llamativo, es que las personas priorizan el aspecto físico y sexual sobre el trato y manera de relacionarse de sus parejas con ellas.

Resulta igualmente interesante que el *desamor* sea el tercer motivo de ruptura, el cual implica que la pareja no dedica el tiempo necesario a la relación; dejó de tener atenciones y detalles; quería salir con otras personas y casi no pasaban tiempo juntos. Esto puede responder a que las personas se mantienen en las relaciones de pareja a pesar de no haber una corresponsabilidad afectiva, por otros motivos como podría ser la expectativa social de encontrarse en una relación de pareja como sinónimo de éxito personal o bien, por el mito del amor romántico de que el “amor es eterno” y es cuestión de ser pacientes para que este vuelva a surgir. A pesar de que es el tercer motivo de ruptura, son las mujeres ( $\chi= 12.72$ ) las que están decidiendo en mayor proporción terminar sus relaciones de pareja por motivo de desamor en comparación con los hombres ( $\chi= 11.47$ ).

Con menor frecuencia las personas terminan sus relaciones por *incompatibilidad racional*, que hace referencia a las metas a largo plazo, tener diferentes aspiraciones e intereses y tener pocas cosas en común. Lo mismo ocurre con la *falta de compromiso* que hace referencia a no querer mantener una única relación de pareja o no tener interés en algo más serio. Debe considerarse estos dos últimos motivos en relación a la edad, que en el caso de la muestra el promedio fue de 27 años, la mayoría sin relación actual o en una relación de noviazgo, lo que hace suponer que en esta etapa, no se está buscando consolidar un proyecto de pareja.

Finalmente con respecto a la *incompatibilidad con las amistades y la familia*, no son motivos frecuentes. En el caso de la incompatibilidad con la familia, se encontró que las mujeres ( $\chi= 6.40$ ) optan en mayor medida terminar la relación de pareja por este motivo que los hombres ( $\chi=5.38$ ), probablemente se deba a que son las mujeres, por su socialización de género, quienes se vinculan de manera más cercana y profunda con la familia de la pareja, que los hombres.

Para concluir, en lo que respecta a la asociación entre los recursos psicológicos y los motivos de ruptura, conforme a los resultados de la prueba R de Pearson para muestras independientes, fueron significativas las siguientes correlaciones:

Tabla 5. *Correlación de Pearson*

		Maltrato físico-emocional	Incompatibilidad en amistades	Falta de compromiso	Desamor
Recursos Sociales	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N	.156* .029 195			
Recursos Instrumentales	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N		-.156* .029 195		
Recursos afectivos	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N			-.168* .019 195	.188** .009 195
Recursos Cognitivos	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N				.270** .000 195

\*\*La correlación es significativa a nivel 0.01 (bilateral)

\*La correlación es significativa a nivel 0.05 (bilateral)

Como se aprecia en la tabla, se encontró que en la medida en que las personas cuentan con recursos sociales, es más probable que concluyan sus relaciones de pareja cuando existe maltrato físico y emocional. Así mismo, se observa que las personas con mayor facilidad para establecer relaciones cordiales y de amistad (recursos instrumentales), dan menor importancia a compaginar con las amistades de la pareja. Por otra parte, en la medida en que las personas presenten mayor fortalecimiento en los recursos afectivos, si se percibe en la relación amorosa una falta de compromiso por parte de la pareja, puede llegar a ser un motivo de ruptura. Y finalmente, las personas con un menor fortalecimiento en los recursos afectivos y cognitivos no perciben el desamor como un motivo que amerite la ruptura amorosa.

Discusión y conclusiones.

Los recursos psicológicos, a menudo son contemplados como una labor individual y de mérito personal, uno decide qué tanto se fortalece en temas como: la autoestima, la autonomía, la comunicación, entre otros temas que se encuentran en voga para autocultivar la “salud mental”; al observar los recursos no desde un logro individual, sino como la respuesta a una exigencia social más extensa, se logra ver la existencia de estructuras sociales, que a través de verdades normalizadoras (Foucault, 1984) y discursos de poder, objetivizan al individuo, por lo tanto sus habilidades, fortalezas y recursos. Ante esta puntuación surge la pregunta ¿cuáles son los comandos que determinan que un recurso psicológico sea más valioso que otro?, y por lo tanto, ¿los esfuerzos personales irán orientados al desarrollo específico de aquellos recursos psicológicos más deseables en determinado contexto dado? Ante este cuestionamiento se piensa que las estructuras de poder que nos atraviesan, incluso en el desarrollo personal, inciden en que exista una atribución de mayor valía a aquellos recursos que favorecen en el éxito social, académico, laboral y en este caso relacional con la pareja.

Por lo tanto se propone conceptualizar a los recursos psicológicos no como entes individuales, abstractos y separados de lo que ocurre en el contexto social e interaccional de nuestras relaciones y nuestras vidas, sino como logros colectivos, atravesados por una gran cantidad de variables; en la medida que se les visibilice como tal, y se fomenten los medios para colectivizar el desarrollo de los recursos,

se pueden comenzar a cuestionar las ideas de que las personas que sufren rupturas amorosas, violencia en sus relaciones de pareja o algún otro conflicto; dejen de verse como individuos con fracasos, deficiencia en sus competencias y falta de capacidad en sus relaciones.

Como se pudo observar en la utilización de los recursos psicológicos por diferencia de sexos, las medias resultan más bajas para el grupo de los hombres, y esto pone en manifiesto la diferenciación de ciertas conductas como propias de cada género, la apuesta sería que se derroquen las barreras ideológicas que discriminan los recursos leídos como femeninos y no aprobados para su utilización como hombre, a manera de ejemplo, se puede observar como existen vivencias que se pueden encontrar replicadas en cada grupo de género, es decir, no resulta una coincidencia que muchas mujeres se encuentren como problemática en sus relaciones de pareja la falta de intimidad emocional, regularmente por parte de los hombres, esto es resultado más de una socialización por género<sup>5</sup> que lleva generaciones reproduciéndose, en la que a los hombres se les instruye para ser inquebrantables y por lo tanto no mostrarse vulnerables o expresivos y a las mujeres para hacer uso de la afectividad como una herramienta de cuidado del otro, canal comunicativo, y medio para la solución de conflictos. La socialización por género, además marca que exista una discriminación en la utilización de un determinado recurso, ya que acorde a los mandatos de los roles de género, se espera por ejemplo en el caso de los hombres, que sobresalgan sus facultades de la razón por arriba de la intuición, frialdad emocional como mecanismo para ser racional, y una legitimación para ejercer poder y control en sus relaciones con el sexo opuesto; por el contrario, la socialización de las mujeres implica un rol de sumisión o de inferioridad frente al hombre, un desarrollo emocional más afinado ya que se imponen labores enfocadas hacia el cuidado y atención de los otros por encima del de ellas mismas, así como

---

<sup>5</sup> Proceso de aprendizaje mediante el cual vamos interiorizando el conjunto de valores, creencias y aspectos culturales de la sociedad en la que las personas estamos inmersas. A lo largo de este proceso, vamos aprendiendo cuáles son y cuáles no son los modelos de conductas que están socialmente aceptados, así como las consecuencias que tendría la adopción o trasgresión de los mismos induciendo la adaptación por la deseabilidad social. (Diputación de Cádiz, 2014)

habilidades sociales e instrumentales que generarán relaciones desde los principios de cuidado y complacencia (Herrera, 2018).

Se reitera, en la medida que se observen a los recursos psicológicos y se les problematice como un fenómeno cultural, social y de género, se puede dar al individuo mayor agencia personal para tomar una postura frente a lo que le ocurre e intervenir en su vida, sus relaciones y el desarrollo de sus recursos.

Así como en el caso de los recursos, los motivos de ruptura también están condicionados a un marco estructural que difunde ideas acerca de las relaciones de pareja, la normalización de la violencia, la socialización diferencial por género y la priorización de ciertos valores sobre otros, por ejemplo, fue interesante encontrar que el *declive del atractivo físico y sexual* fuera el principal motivo para concluir una relación, lo que sugiere una cultura amorosa que se rige por una lógica de mercado, en la que para estar en una relación de pareja hay que contar con ciertos atributos del modelo imperante de belleza, sobre todo en el caso de las mujeres (Lagarde, 2001).

Con respecto a los motivos de *maltrato físico y emocional* y *conflictos emocionales*, si bien, ninguno de los dos instrumentos utilizados evalúa si existe o no violencia dentro de la relación de pareja, de acuerdo con los resultados de la ENDIREH (2016) 43.9% de las mujeres de 15 años o más han vivido violencia a lo largo de su última o actual relación de pareja. Por lo tanto, se puede inferir que un porcentaje de la muestra presenta o ha presentado algún tipo de violencia en sus relaciones.

Considerando que *el maltrato físico y emocional*, así como los *conflictos emocionales* estén en segundo lugar, podría deberse a los aprendizajes sobre el “amor romántico”, es decir la idealización del amor entre un hombre y una mujer (heteronormado), que pese a las dificultades logra superarse y promete la felicidad máxima (Herrera, 2018). El amor romántico, no sólo supone un aprendizaje diferenciado para hombres y mujeres sobre lo que es el amor y las relaciones amorosas, también se basa y profundiza la asimetría de poder, la desigualdad y abre de par en par la puerta a la violencia (Herrera, 2018; Latorre, 2018). Este tipo de amor, por tanto, normaliza la violencia dentro de las relaciones de pareja, llegando incluso a considerarlo como una expresión de este. Estos resultados dan

cuenta de la tolerancia social de la violencia dentro de las relaciones de pareja lo que supone una gran dificultad para transitar a otro tipo de vínculos que estén contruidos desde otros valores como el cuidado mutuo, una ética amorosa, la corresponsabilidad afectiva y el buen trato.

Sin embargo, como se observó en el resultado del motivo de *desamor*, son sobre todo las mujeres jóvenes, quienes se están cuestionando sobre sus vínculos y están decidiendo terminar sus relaciones cuando no encuentran un compromiso afectivo y corresponsable. Es en este cambio, donde las redes de apoyo o los recursos sociales cobran una relevancia importante, pues cuando las personas logran tejer esos vínculos más allá de la pareja, les es más sencillo alejarse de relaciones que no son satisfactorias. Esto resulta interesante, ya que a pesar de que se socializa a las mujeres para que pongan en el centro de sus vidas el amor de pareja (Lagarde, 2001), esto puede llevar a muchas a permanecer en las relaciones aún cuando sean insatisfactorias con la promesa del amor (Latorre, 2018). Por otra parte, se puede entender que los hombres opten en menor proporción por concluir sus relaciones por desamor, debido a que a ellos se les socializa para priorizar su independencia y proyectos personales, dejando en segundo lugar el cuidado de los vínculos afectivos (Herrera, 2018), por lo que pueden asumir como “normal” que no se dedique tiempo a la relación, se deje de ser atento o bien, se desee tener otras relaciones.

Con respecto a los motivos de *falta de compromiso e incompatibilidad racional* es probable que, en las relaciones de noviazgo, este no sea un motivo frecuente de ruptura pues no se piensan como relaciones a largo plazo, duraderas o para construir un proyecto de vida en común. Así mismo, valdría la pena relacionarlo en posteriores investigaciones que contemplen otras variables, como los cambios en la manera de buscar y encontrar pareja entre personas jóvenes como es el uso de redes sociales que podría ser un factor que incide en el compromiso. Finalmente, la *incompatibilidad con las amistades y la familia*, no son motivos frecuentes, lo que hace pensar que la relación de pareja logra establecer un límite con esos otros subsistemas y no depende de ellos para su manutención.

Finalmente, respecto a las correlaciones obtenidas, resulta relevante identificar que las personas con recursos sociales, afectivos y cognitivos tienen más posibilidades de alejarse de una relación de pareja en la que existe maltrato físico y emocional, falta de compromiso y desamor. En particular, se evidenció que las personas que cuentan con una red de apoyo a la cual acudir, encuentran mayor posibilidad de alejarse de una relación de maltrato. En concordancia con lo anterior, las personas con mayor facilidad para establecer relaciones sociales y de amistad, dan menor importancia a compaginar con las amistades de la pareja, pues la persona se siente capaz de construir sus propias redes socioafectivas. Y que las personas con mayor capacidad para reconocer y expresar sus emociones optan por terminar una relación de pareja cuando en ella no hay compromiso de la otra parte. Por el contrario, las personas que presenten dificultad para expresar y regular sus emociones, es probable que se mantengan en una relación a pesar de la percepción de una falta de compromiso en el otro(a). Finalmente, las personas con recursos afectivos y cognitivos son capaces de reconocer el desamor como un motivo para concluir la relación amorosa.

Estos resultados, son consistentes con lo observado en las relaciones caracterizadas por la violencia, en la que la persona queda aislada de sus redes sociales, retroalimentando la dependencia y disminuyendo la posibilidad de separarse (Nogueiras, 2007), además de que se ven disminuidos sus recursos tanto individuales como sociales (Rivera y Pérez, 2012). En cambio, cuando existe una red social que contenga y apoye, se vuelve un recurso de protección, lo que abre caminos para pensar en estrategias comunitarias para la prevención de la violencia dentro de las relaciones de pareja. También coincide con lo que han estudiado feministas como Lagarde (2001) y Herrera (2018), entre muchas más académicas e investigadoras, en reconocer que, para construir relaciones basadas en la equidad, la corresponsabilidad, el cuidado mutuo, es necesaria la autonomía emocional, desromantizar el amor, la construcción de redes de apoyo y desmontar las desigualdades estructurales entre hombres y mujeres.

A partir de estos resultados, se considera que el conocer tanto los recursos psicológicos (recursos afectivos, cognitivos y sociales), como los principales

motivos de ruptura amorosa (desinterés físico-sexual, maltrato físico-emocional y conflictos emocionales); marcan un camino a transitar en el diseño de las intervenciones clínicas terapéuticas con una epistemología desde las prácticas narrativas formuladas por White y Epston (1993), las cuales visibilizan las estructuras de poder que inciden en la identidad y las capacidades de las personas más allá del plano individual, por lo que resultan óptimas en el trabajo comunitario de talleres, jornadas, llegando hasta proyectos de autogestión comunitaria, partiendo de ahí se está en la posibilidad de incluso tener una mayor comprensión del fenómeno y contribuir en la creación de políticas en materia de salud pública y preventiva.

Siendo conscientes de las limitaciones de la investigación, se buscaría continuar el tema de los recursos y los motivos de ruptura, lo hagan integrando otras variables y desde otras metodologías que enriquezcan los resultados aquí expuestos.

Finalmente, se concluye que tanto los recursos psicológicos como los motivos de ruptura de una relación amorosa, están vinculados a premisas de género y exigencias contextuales; los resultados aquí expuestos, arrojan luz hacia los factores que como conjunto social necesitamos seguir reflexionando, cuestionando y desmontando, así mismo también abre posibles caminos para llegar a horizontes de mayor bienestar colectivo.

#### Referencias Bibliográficas.

Barajas, M. W., Robles, R., González, C., Cruz, C. (2012) El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios, *Psicología Iberoamericana* 20 (2) 26-32.

Barajas, M.W., Cruz, C. (2018) Relación entre motivos de ruptura, estilos de amor, ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. *Aportaciones de la psicología social IV*. 2375-2390.

- Barajas, M.W., Cruz, C., Turnbull, B. (2014) Construcción de una Escala Sobre Motivos de Rupturas en el Noviazgo en Mujeres Mexicanas. *Revista de Psicología Social y Personalidad XXX* (1) 1-12.
- Berg, I., Miller, S. (1996). *Trabajando con el problema del alcohol*. Barcelona: Gedisa.
- Diputación de Cádiz. Área de Desarrollo y Bienestar Social. (2014). Servicio de Igualdad. Tema de género y políticas de igualdad para las oposiciones de la diputación provincia de Cádiz. Recuperado de [TEMA DE GÉNERO Y POLÍTICAS DE IGUALDAD PARA LAS OPOSICIONES DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CÁDIZ](#)
- ENDIREH (18 de agosto 2017). INEGI. Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. Recuperado de. [Encuesta Nacional de Inseguridad Pública 2010](#)
- Foucault, M. (1984). *Historia de la sexualidad*. México: siglo XXI
- García, F.E., Ilabaca, D. (2013) Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana*. 42-60, ISSN 2077-2161.
- García, D.F. (2014) Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu*, 12(2) 288-307.
- Guzmán C. K., González V. B., Rivera H. M. (2015). Recursos psicológicos y percepción de la migración en menores con familiares migrantes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 13(2), 701-714.
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, M. (2014) *Metodología de la investigación*. Sexta edición. México: McGraw Hill.
- Herrera, C. (2018) *Mujeres que ya no sufren por amor. Transformando el mito romántico*. Madrid: Catarata.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía, INEGI. (7 de septiembre de 2018). Estadísticas a propósito del día mundial para la prevención del suicidio. Comunicado de prensa num. 410/18. Recuperado de [COMUNICADO DE PRENSA NÚM. 410/18 7 DE SEPTIEMBRE DE 2018 PÁGINA 1/8 "ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA MUNDIAL PARA LA PR](#)
- INEGI. Encuesta Intercensal 2015. Recuperado de <http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/df/poblacion/educacion.aspx?tema=meye=09#:~:text=En%20la%20Ciudad%20de%20M%C3%A9xico,m%C3%A1s%20de%20la%20secundaria%20concluida.>

- Lagarde, M. (2001). Claves feministas para la negociación en el amor. Managua: Puntos de encuentro.
- Latorre, L. (2018, 13 de febrero). ¿Se puede pensar el amor? *Pikara online magazine*. Recuperado de <https://www.pikaramagazine.com/2018/02/se-puede-pensar-el-amor/>
- Lazarus, R., Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Macías, M. A., Madriaga, C., Valle, M., Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (2), 123-145.
- Nogueiras, B. (2007). La violencia en la pareja. En Ruiz-Jarabo, C. y Blanco, P. (Ed.). *La violencia contra las mujeres. Prevención y detección* (pp. 39-55). España: Díaz de Santos.
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (20 de septiembre de 2019). Centro de prensa. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- Papalia, D., Dushkin, R., Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. México: McGraw Hill.
- Pope, A., Murray, C. y Kemer, G. (2013). The Couple's Resource Scales: A measure for research on resources in couple relationships. *The Family Journal*. 21(3) 253-262.
- Ramírez, R.; Rivera M.E. (2018) Crecer ante la adversidad de la violencia en el entorno. Segunda parte: resiliencia y recursos psicológicos. *Fenómenos de la violencia en México y su repercusión psicológica en la población*. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. ISBN.
- Rivera, M.E. y Pérez, M. (2012). Evaluación de Recursos Psicológicos. *Revista de Psicología*, 9(19).1-19.
- Rivera, M.E. y Andrade, P. (2010). Escala de evaluación de las relaciones intrafamiliares (E.R.I.). *Uaricha, Revista de Psicología*, 14, 12-29.
- Sánchez, R., Retana, B.(2013) Evaluación Tridimensional del Duelo Amoroso en México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, vol. 2, núm. 36, 2013, pp. 49-69.
- Tashiro, T. y Frazier, P. (2003). I'll never be in a relationship like that again: Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10, 113-128.

Vázquez V. G., Rivera H. M., Quintanilla M. R. (2011). Recursos psicológicos y resiliencia en niños de 6, 8 y 10 años de edad. *Revista de Educación y Desarrollo*. pp. 33-41

White, M., Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.