

Estrategias de afrontamiento

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MUJERES QUE HAN
EXPERIMENTADO INFIDELIDAD EMOCIONAL**

TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGAS

POR:

MARIA CAMILA HERNÁNDEZ GRISALES

LEIDY MARCELA ÁLVAREZ BURITICA

ASESORA:

MAGDA YOLIMA ARIAS CANTOR

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

BELLO/ANTIOQUIA

2016

Tabla de contenido

Resumen	4
Abstract	5
1. Introducción	6
2. Formulación del problema	8
3. Justificación.....	13
4. Objetivos	15
4.1 Objetivo General	15
4.2 Objetivos Específicos.....	15
5. Marco Referencial.....	16
5.1 Antecedentes	16
5.2 Referentes teóricos	19
6. Diseño Metodológico	27
6.1 Muestra.....	27
6.2 Estrategias de recolección de información.....	28
Tabla 1:.....	30
Tabla 2:.....	31
6.3 Plan de Análisis.....	31
6.4 Consideraciones éticas	32
7. Análisis de resultados por categorías	34
7.1. Confrontación.....	34
7.2. Planificación.....	36

Estrategias de afrontamiento

7.3. Distanciamiento.....	37
7.4. Autocontrol	38
7.5. Aceptación De La Responsabilidad	39
7.6. Escape –Evitación	40
7.7. Reevaluación Positiva	40
7.8. Búsqueda De Apoyo Social	41
8. Discusión.....	42
9. Conclusiones	48
10. Recomendaciones.....	51
Referencias	53
Anexos	56
Anexo A. Consentimiento Informado	56
Anexo B. Formato entrevista de investigación	57

Resumen

Esta investigación se realizó con el propósito de analizar las estrategias de afrontamiento ante la infidelidad emocional en cinco mujeres heterosexuales entre los 20 y 40 años en la ciudad de Medellín, a través de un enfoque cualitativo, el diseño de investigación es fenomenológico y se aplicó una entrevista de historia de vida, en el desarrollo de la investigación se evidenció a que algunas mujeres de la investigación aun las afecta la infidelidad experimentada, lo que permite que busquen estrategias para afrontar la situación que conlleve a dar una solución al problema, regulando la parte emocional y buscando el apoyo social que contribuya a la solución de la misma.

Palabras clave: Infidelidad emocional, Mujeres heterosexuales, estrategias de afrontamiento

Abstract

This research was conducted with the purpose of analyzing the strategies of coping with emotional infidelity in five heterosexual women between 20 and 40 years in the city of Medellin, and who were given an interview, life history, through an approach qualitative research design is phenomenal and an interview life history was applied in the development of research it was evident that some women in research even the affects experienced infidelity, allowing seeking strategies to cope that may lead to a solution to the problem, regulating the emotional and social support seeking to contribute to the solution of it.

Keywords: Emotional Infidelity, heterosexual women, coping strategies

1. Introducción

Las relaciones de pareja siempre se han compuesto por muchos elementos tales como el amor, la fidelidad, infidelidad, comunicación, entre otros factores que hacen que se consolide o se vea afectada. Esta investigación lo que pretende es brindar bases teóricas para enfrentar a una problemática que no es ajena en la relación de pareja como lo es la infidelidad y en este caso la infidelidad emocional.

Es importante tener el concepto de lo que es la infidelidad en la relación de pareja y se concibe como:

La infidelidad puede representar la violación al supuesto fundamental de exclusividad en aspectos de intimidad emocional y/o sexual. La mayoría de las personas que tienen relaciones de compromiso, ya sea una relación de matrimonio, convivencia o noviazgo, tienen la expectativa de que sus necesidades emocionales y sexuales serán satisfechas con exclusividad por su pareja. (González Galarza, Martínez , & Martínez Ortiz , 2009, p. 60)

El tema de la infidelidad se ha presentado a lo largo de la historia y en todas las culturas viéndose desde diferentes puntos de vista donde es más importante es lo que perciba y manifieste la sociedad en general y no la persona que en su momento experimento la infidelidad, es por esto que el interés de la investigación es analizar e identificar como las mujeres heterosexuales afrontan la infidelidad emocional experimentada, y así mismo que esta teoría brinde las bases necesarias y adecuadas para un buen desarrollo y buena aplicabilidad en el campo de las terapias de pareja que se lleguen a presentar.

Estrategias de afrontamiento

Es necesario dejar una base para que se den nuevas investigaciones sobre el tema de la infidelidad emocional, y poder conocer desde la psicología todo lo que genera un suceso como el que se eligió para dicha investigación, y que a la hora de hablar de una infidelidad se tengan los conceptos y los argumentos bien claros y así evitar que hayan juicios de valor que puedan provocar consecuencias más delicadas para las personas que la han experimentado.

El trabajo investigativo inicia desde su formulación y planteamiento investigativo preguntándose ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres heterosexuales en la superación de la crisis de infidelidad emocional entre los 20 y 40 años en la ciudad de Medellín?, continuando de los referentes teóricos empleados desde autores como Giraldo Cardona & Chaverra Cardona, Fisher, Lazarus & Folkman, Romero Palencia , Rivera Aragón, & Díaz Loving, entre otros; así mismo basado en una metodología cualitativa y cuyo resultado lleva a analizar cuales son las estrategias de afrontamiento utilizadas por las mujeres heterosexuales que han experimentado infidelidad emocional.

2. Formulación del problema

Según diversos estudios, la infidelidad genera complejas manifestaciones emocionales, conductuales, cognitivas que, de no resolverse de la manera adecuada, se convierten en manifestaciones nocivas para la salud integral del individuo y/o de la pareja. Es así que:

Aparecen sentimientos de rabia, de ridículo, hay depresión, ansiedad... deseo de venganza... por un lado, el engañado quiere terminar su relación con la pareja, no sabe cómo reaccionar ante la situación para la que no se encuentra preparado. Y por otro lado, también aparece la ambivalencia entre la rabia por el engaño y el deseo paralelo de superar la crisis, continuar juntos y consolidar la relación.

(Giraldo Hurtado & Garcés C, 2013, p. 149)

En este orden de ideas, de la crisis de la infidelidad y la superación de la misma, el trabajo investigativo se orienta no exclusivamente a los modos de afectación sino a las estrategias de afrontamiento de quienes han sufrido infidelidad, específicamente, mujeres heterosexuales de la ciudad de Medellín cuyo rango de edad oscila entre 20 y 40 años.

Debe destacarse que la infidelidad tanto como sus modos de afectación y de manifestación, así como las estrategias de afrontamiento, responde a características de las culturas, así como motivaciones y actitudes cognitivas, conductuales y emocionales de parte de los sujetos. Sin embargo, encontramos que los procesos de infidelidad no responden a una o dos causas puntuales, sino que apuntan a múltiples situaciones que se orientan, ajustan y desarrollan gracias a factores tanto biológicos como culturales. En este mismo sentido, son diversas las formas de afrontar la infidelidad de acuerdo a la situación biológico-cultural en la que estén inmersas las

Estrategias de afrontamiento

mujeres heterosexuales entre 20 y 40 años que son parte fundamental de la investigación referente a la estrategias de afrontamiento de la infidelidad.

De modo que, al considerar el fenómeno de la infidelidad, no se puede aislar el componente biológico y sobre todo, cómo éste se constituye en la relación de pareja y cómo se inicia la relación amorosa a partir de tres etapas donde son parte protagónica las hormonas que, a su vez, determinan conductas, cogniciones y emociones. Fisher (2007), lo plantea así:

La primera etapa relacionada con el apareamiento es el deseo o necesidad de gratificación sexual; aquí son los estrógenos y andrógenos los encargados de generar esta conducta. La siguiente etapa es el amor romántico o enamoramiento, que puede definirse como el proceso de atención a una pareja en particular para el apareamiento, aquí se observa un aumento de dopamina (DA) y norepinefrina (NE) y disminución de la serotonina (5-HT). Finalmente hay una etapa de apego de pareja con el fin de cuidar las crías, donde se observa la construcción y defensa de una madriguera, los encargados de esta conducta: la oxitocina (OT) y la arginina de vasopresina (AVP). (Maureira, 2011, p. 60)

No obstante, la infidelidad va más allá de lo biológico pues no ocurre solo por el aumento o disminución de las hormonas, sino también porque en virtud de su formación cultural el ser humano está en capacidad de decidir en este caso, de ser fiel o infiel. “Los genes, digan lo que digan, nunca decidirán por nosotros si deseamos o no ser infieles” (Sirvent, 2011, p. 60).

Por lo tanto, la infidelidad no responde solo a causas biológicas sino también culturales y, fundamentalmente, al ejercicio autónomo de decisión de la voluntad humana que conlleva a actuar así respecto de sí mismo y del otro: “La fidelidad y la infidelidad son categorías o

Estrategias de afrontamiento

constructos sociales, no resulta simple por lo tanto establecer comparaciones entre las diferentes culturas y menos aun cuando entre ellas existe una diferencia temporal importante”.(Camacho, 2004, p. 102)

Al igual que la fidelidad e infidelidad el sentido de pareja varía de acuerdo a épocas y culturas al punto de ser concebido como:

Un compromiso cargado de múltiples matices, tan placenteros como dolorosos, introyectados y nombrado desde una influencia cultural, religiosa, emocional e histórica connotando significados particulares con relación a lo que constituye ser pareja y también a lo que constituye el acuerdo de la fidelidad. (Giraldo Hurtado & Garcés C, 2013, p. 145)

En consecuencia, las causas del fenómeno de la infidelidad puede abordarse desde múltiples perspectivas: biológicas, culturales, psicológicas, situacionales, entre otras. Igualmente para entender dicho fenómeno se precisa saber la manera cómo se manifiesta entre los distintos miembros de la pareja y cómo afecta a ambos o a uno más que a otro, a fin de poder comprender cuales son las estrategias de afrontamiento más adecuadas que contribuyan a superar la crisis generada por la infidelidad en las mujeres entre 20 y 40 años a las que indaga el estudio.

Con relación a la afectación es importante advertir que el nivel de molestia entre las parejas ante la infidelidad emocional y sexual ha sido pensado desde una mirada evolucionista, de acuerdo a los postulados de Portilla, Henao & Valencia (2010). Estos autores plantean como resultado de su investigación que ante la infidelidad sexual hay mayor desagrado por parte de los hombres y ante la infidelidad emocional hay mayor desagrado por parte de las mujeres. Así lo exponen los autores:

Estrategias de afrontamiento

La percepción subjetiva de los celos difiere según el sexo; manifestando los hombres mayor molestia que las mujeres ante la infidelidad sexual debido a la amenaza percibida respecto a su función reproductora, y en las mujeres mayor molestia que los hombres ante la infidelidad emocional, al percibir una posible pérdida del rol protector de los descendientes. (Portilla Ferrer, Henao López, & Isaza Valencia, 2010, p. 53)

Mientras tanto otros estudios consideran que la afectación producida por la infidelidad difiere en hombres y mujeres: a los hombres, según el estudio, los afecta por igual la infidelidad sexual y emocional, y a las mujeres las afecta más la infidelidad emocional: “La mayoría de la mujeres eligieron infidelidad emocional como la más estresante (67.2% vs 32.8%), mientras los hombres se preocuparon casi en la misma proporción por la infidelidad emocional como por la infidelidad sexual (51.6% vs 48.3%).” (Canto Ortiz, Leiva García, & Gómez Jacinto, 2009, p. 45)

Con relación a lo anterior la representación estadística de este fenómeno en nuestro país se considera la infidelidad como un “factor decisivo” en las crisis y separación de las parejas y que esta problemática se “encuentra usualmente en edades comprendidas entre los 25 y 35 años, en donde está presente la mayor presión social y psicológica de la pareja, y entre los 45 y 55 que es la época del balance vital” (Sánchez Muñiz, 2012, p. 6)

Por lo anterior, puede afirmarse que no todos los ambientes en los que sucede la infidelidad resultan problemáticos. Con frecuencia, incluso las mismas situaciones afectan y se afrontan de diversas maneras según las personas, las parejas, la cultura, etc. En este caso, el trabajo investigativo se centra en las mujeres que han experimentado infidelidad emocional por parte de

Estrategias de afrontamiento

su pareja, las situaciones estresantes y otras formas de afectación, pero principalmente en las estrategias de afrontamiento que se derivan de ese suceso crítico en su vida emocional: la infidelidad experimentada en mujeres entre 20 y 40 años de la ciudad de Medellín.

En este sentido, distintos teóricos de la psicología han planteado estudios sobre las estrategias de afrontamiento de la infidelidad, que son las que conciernen comprender al abordar las formas similares o contrarias de cómo estas mujeres heterosexuales entre los 20 y 40 años han afrontado la infidelidad. De entrada se entiende por afrontamiento: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Vázquez Valverde , Crespo López, & Ring, 1985, p. 426)

De acuerdo a lo planteado anteriormente, es importante analizar la forma como las mujeres heterosexuales enfrentan la infidelidad emocional y para esto se tiene en cuenta la importancia que ofrece la psicología a partir de las estrategias de afrontamiento, permitiendo así dar una mejora a la situación que se presenta.

En consecuencia, la pregunta que orienta el desarrollo de este trabajo investigativo es la siguiente:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres heterosexuales en la superación de la crisis de infidelidad emocional entre los 20 y 40 años en la ciudad de Medellín?

3. Justificación

Debido a que la problemática universal del fenómeno de la infidelidad ha afectado a tantas parejas históricamente, se tuvo en cuenta la importancia que tienen las estrategias de afrontamiento para la solución de diferentes situaciones estresantes y en este caso la infidelidad emocional, en este sentido y dada la actualidad del problema, se considera importante comprender y reflexionar acerca de la infidelidad, específicamente la infidelidad emocional, los modos como afecta al integrante de la pareja que la experimenta, y las estrategias de afrontamiento que contribuyen a la superación de la crisis producida por la infidelidad.

Al abordar este problema es de advertir que la infidelidad genera desequilibrios emocionales, conductuales y cognitivos. En otros términos, la infidelidad se manifiesta como una crisis que requiere asistencia que contribuya a su superación. En esa medida, las estrategias de afrontamiento propuestas por la psicología resultan de vital importancia tanto para entender la infidelidad, como para resolver los problemas que genera en el sujeto afectado.

El presente trabajo al comprender la infidelidad emocional, sus efectos y las estrategias de afrontamiento contribuyen y enriquece las perspectivas teórico-prácticas que se constituyen como hallazgos y herramientas decisivas para acompañar en el futuro, desde la práctica psicoterapéutica, el proceso de la resolución de la crisis generada por infidelidad a mujeres heterosexuales cuya edad oscila entre veinte y cuarenta años.

A las mujeres sujetos de investigación les permite entender y analizar su comportamiento, emociones y pensamientos derivados de la experiencia de la infidelidad y del afrontamiento que enriquezcan su capacidad de resolución de problemas antes situaciones similares.

Estrategias de afrontamiento

A la Corporación Universitaria Minuto de Dios contribuye con el conocimiento de una temática que no ha sido trabajada y que puede ser aplicada en los procesos de formación y atención psicológica del programa de Psicología, enriqueciendo de ser posible el currículo en cuanto la intervención de problemas de pareja, terapia de pareja, entender la sexualidad, entre otros aspectos.

A las investigadoras les permite profundizar más en los conocimientos adquiridos durante el proceso de formación académica en cuanto a la investigación y sobre la importancia de las estrategias de afrontamiento en el tema de la infidelidad emocional, así mismo se aprende a tener un buen manejo de la información que brinden las personas que hagan parte de una investigación o en una sesión psicoterapéutica.

4. Objetivos

4.1 Objetivo General

Analizar las estrategias de afrontamiento ante la infidelidad emocional en cinco mujeres heterosexuales entre los 20 y 40 años en la ciudad de Medellín.

4.2 Objetivos Específicos

- Identificar las estrategias de afrontamiento dirigidas a la solución del problema
- Indagar las estrategias de afrontamiento dirigidas a la regulación emocional
- Conocer las estrategias de afrontamiento consideradas más funcionales por las mujeres

5. Marco Referencial

5.1 Antecedentes

La infidelidad siempre se ha visto dentro la relación de la pareja, y cual se percibe como una falta al compromiso que se hizo con la otra persona. Los estudios que se conocen sobre este tema dan cuenta, de una definición generalizada de lo que es infidelidad y en algunos casos la infidelidad emocional de la que trata la investigación, en otras investigaciones se tiene presente la infidelidad emocional y la sexual, y las posibles causas por las que se genera la infidelidad.

Es poca la bibliografía encontrada acerca de la postura psicológica frente al tema de la infidelidad en general y de la infidelidad emocional, no obstante, se encuentra una investigación realizada por la Congregación Mariana de la Ciudad de Medellín publicada en el año 2012. En este se mencionan aspectos muy relevantes sobre lo que es la infidelidad y es lo que Cristina María Giraldo Hurtado Miguel Hernando Garcés Carvajal denomina—citando a Zumaya (1994, parra 5):

Un fenómeno interaccional triangular y siempre desde la óptica de los afectados, puede ser conceptualizada como un continuo que va desde el involucramiento emocional que contenga los elementos de atracción y, sobre todo, secreto, hasta la ocurrencia eventual o continua, con o sin involucramiento emocional, del ejercicio de la sexualidad fuera de una relación de pareja, casada o no, homo o heterosexual, que suponga una exclusividad sexual (Giraldo Hurtado & Garcés Carvajal, 2012, p. 9)

En el año 2010 la Congregación Mariana realizó la caracterización del 100% de las historias clínicas de la población atendida durante los años 2007, 2008 y 2009, cuyos hallazgos

Estrategias de afrontamiento

dan cuenta de los problemas de pareja como principal motivo de consulta tanto en la atención psicológica como en terapia de familia, lo cual inspiró un análisis en el equipo de profesionales quienes coinciden en afirmar que en estos problemas de pareja el de mayor ocurrencia es la infidelidad, de otro lado y en el mismo año se realizaron 2.640 consultas de Terapia Familiar, donde se confirma la infidelidad como el motivo de consulta más frecuente, lo que motiva la creación del grupo de apoyo en elaboración de duelo con separados, donde el 90% de los participantes habían terminado su relación a causa de una infidelidad.

Es importante resaltar el estudio que realizó Jesús M. Canto Ortiz; Patricia García Leiva y Luis Gómez Jacinto, en su investigación Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad (2009) — citando a (Yela, 2000; Pines, 2003) y haciendo referencia a la importancia que muestra la “Psicología social por el análisis de las relaciones amorosas y debido, también, al papel que desempeñan los celos como uno de los factores causales en la violencia de género” (Canto Ortiz, García Leiva, & Gómez Jacinto, 2009, p. 40)

Autores como White y Mullen, 1989 (Como se citó en Canto Ortiz, García Leiva, & Gómez Jacinto 2009, p. 42) dicen que los celos tienen gran influencia para que se llegue a cometer una infidelidad, planteándolo así:

Los celos, como emoción compleja que es, están influidos por múltiples variables, en las que se puede destacar, además de los factores culturales, tanto aquellas que tienen que ver con las características psicológicas de la persona que siente celos como aquellas otras que son propias de la situación y del tipo de relación. (Canto Ortiz, García Leiva, & Gómez Jacinto, 2009, p. 42)

Estrategias de afrontamiento

En la investigación *Percepción Social De La Infidelidad Y Estilos De Amor En La Pareja*, la psicología social se ha interesado por investigar y conocer más de cerca sobre el tema de la infidelidad y sobre las posibles causas que la pueden desencadenar, autores como Solares, Benavides, Peña, Rangel y Ortiz (como se citó en Espinoza Romo, Correa Romero, & García y Barragán, 2014, p.137) afirman que son “los factores económicos, la falta de comunicación o de deseo sexual o el sentimiento de soledad ante la falta de comprensión de la pareja” (Espinoza Romo, Correa Romero, & García y Barragán, 2014, p. 137)

En esta misma investigación se hace referencia a un estilo de amor y que tiene influencia dentro de lo que se conoce como la infidelidad, donde la definen así: “Un estilo de amor se define como un constructo que se expresa por medio de un patrón conductual de manera constante en la manera de aproximarse y mantener una relación íntima”, indican Ojeda y DíazLoving (2010, p. 551), y añaden: “Es una ideología transmitida y aprendida por los grupos de pertenencia, desde la familia, escuela o Iglesia hasta los macro grupos, como la cultura y sociedad.

En el artículo llamado *Factores psicológicos asociados a la infidelidad sexual y/o emocional y su relación a la búsqueda de sensaciones en parejas puertorriqueñas*, Shackelford, LeBlanc, & Drass, 2000; DeSteno & Salovey, 1996) — citando a González Galarza, Jomairy; Martínez-Taboas, Alfonso; Martínez Ortiz, Daniel, tienen en cuenta la infidelidad emocional y la definen de la siguiente manera: “La infidelidad emocional ocurre cuando una persona con pareja emplea su tiempo, atención, romanticismo y expresiones de afecto con una persona que no es su pareja primaria” (González Galarza, Martínez Taboas, & Martínez Ortiz, 2009, p. 61)

Estrategias de afrontamiento

Dentro de esta investigación se realizó un estudio arrojando los siguientes datos que son de gran importancia para otras futuras investigaciones, señalando así: en un estudio reciente, Whisman y Snyder (2007) utilizaron como fuente de datos una muestra de 4,884 mujeres casadas que tenían entre 15 a 44 años de edad. Se les preguntó si habían tenido sexo extramarital en el último año. Un total de 299 (6.13%) mujeres admitió esta experiencia en el último año. De hecho, estudios en Europa y Norte América revelan que anualmente cerca de un 4% de las personas casadas tendrán sexo extramarital (Allen et al., 2005).

5.2 Referentes teóricos

A continuación el **enfoque teórico** desde el cual se abordó el problema que ocupa, son las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres heterosexuales en la superación de la crisis de infidelidad emocional entre los 20 y 40 años en la Ciudad de Medellín. En primer lugar es necesario aclarar que la infidelidad ocurre en una relación de pareja entendiendo esta como:

Vínculo de intimidad, emoción y confianza. En lo que respecta la intimidad incluye la comunicación, el respeto, la admiración, la sexualidad, la interpretación y la decisión compartida, por parte de la emoción esta comprende los sentimientos, el amor, la pasión, el deseo, el afecto, la felicidad, el orgullo y la idealización, mientras que la confianza circunscribe la fidelidad, las normas y obligaciones, la integración de los deseos y sueños compartidos, la seguridad y el comportamiento leal. (Giraldo Cardona & Chaverra Cardona , 2012, p. 32)

La cualidad de este vínculo de intimidad, emoción y confianza es la que permite entender la gravedad de las consecuencias que tiene la infidelidad para los integrantes de la pareja, más específicamente para quien la sufre, para aquel a quien la otra parte le ha sido infiel rompiendo

Estrategias de afrontamiento

temporal o definitivamente ese vínculo que constituye la pareja. “Vínculo significativo, consensuado, relativamente estable, con un referente de unión y convivencia”. No obstante la ruptura de este vínculo sucede también por las características mismas de la pareja que no es “ni similar, ni parejo, ni idéntica, ni plana, ni homogénea, por el contrario está llena de facetas. La pareja humana supone oposiciones, diferencias y fluctuaciones que pretenden la estabilidad”. (Giraldo Cardona & Chaverra Cardona, 2012, p. 32)

Es en medio de estas peculiares características de la pareja que sucede la infidelidad como una crisis que responde a diversos factores entre los que hemos de contar el quiebre de uno o varios de los componentes de ese vínculo de intimidad, emoción y confianza así como de unión y de convivencia, propio de una cierta relación de pareja. Además de esos factores causantes de la crisis podemos mencionar también conflictos de intereses, diferencias sociales, educacionales o culturales, incompatibilidad de carácter, desenamoramiento y la vivencia de las crisis evolutivas tanto de la pareja como del individuo mismo.

Así mismo, la situación de **crisis de las parejas** al tener unos factores causantes deriva en otros conflictos, o sea, que genera unas consecuencias que se expresan, según el autor Giraldo así:

La resignación, la ruptura, la infidelidad, los sentimientos de malestar, sentimientos negativos, culpa, desconfianza, depresión en algunos casos trastornos del estado de ánimo, del sueño y de la alimentación, desunión, desconfianza, distanciamiento íntimo, violencia, discusiones frecuentes, reproches, pérdida del respeto, señalamientos, estancamiento en los planes del futuro, distanciamiento de los amigos y la familia, división de los compromisos

Estrategias de afrontamiento

comunes, ruptura de la comunicación, desintegración del núcleo familiar, exclusión y discriminación y pérdida de los ideales como pareja.(Giraldo Cardona & Chaverra Cardona, 2012, p. 37)

Ahora bien, entendiendo **causas y consecuencias** y antes de abordar las estrategias de afrontamiento en las crisis generadas por la infidelidad en la relación de pareja es necesario aclarar el sentido de la palabra infidelidad que es el desencadenante principal de la crisis para cuya superación las mujeres de nuestra investigación recurren a diversas estrategias de afrontamiento.

En primer lugar la palabra infidelidad contiene el prefijo “in” que es un privativo o negativo, también derivado del latín. En este caso lo que niega es la fidelidad, palabra que aparece por primera vez registrada en 1490.

El campo semántico de la palabra fidelidad incluye principalmente el tema de la confianza, la fe y la palabra empeñada, por lo tanto se alude a la infidelidad cuando existe una ruptura, ausencia o falta de confianza o fe. Es significativo que esta palabra derive del latín y reciba de esta civilización no sólo el origen etimológico, sino también la significación propia de una cultura en donde la fe juega un rol central y en la cual una falta o ausencia de la misma era fuertemente condenada. (Camacho, 2004, p. 12)

La infidelidad como ruptura de la fe y la confianza en el otro tiene, entonces, una acepción cultural. En este sentido Fisher (1992) afirma que “la infidelidad puede ser percibida como un apego excesivo hacia otra persona, actividades sexuales con otra persona sin llegar al coito, o enamoramiento” (Romero Palencia , Rivera Aragón, & Díaz Loving, 2007, p. 123)

Estrategias de afrontamiento

De otra parte es conceptualizada la infidelidad como conducta romántica y sexual que se da fuera de una relación convenida de pareja entre miembros casados o no y que cohabitan o no. La relación de pareja que implícita o explícitamente tiene un vínculo de exclusividad sexual e intimidad emocional que es el que se rompe al momento de la infidelidad.

Es importante aclarar que la infidelidad, la actitud ante ella y su definición, varía según los contextos culturales. Igualmente es fundamental resaltar los distintos tipos de infidelidad. De modo que se habla de una infidelidad sexual que tiene que ver con el coito, y la infidelidad emocional que está en relación con el enamoramiento y los sentimientos, tiempo y atención implicados en la otra relación con la que alguien le es infiel a su pareja. No obstante esta diferenciación hay autores que consideran que la infidelidad está referida solo a lo sexual o solo a lo emocional. Incluso llegan a considerar que la infidelidad está solo referida a la transgresión de ese vínculo de exclusividad sexual y afectiva y al engaño para ocultarlo.

Comprendiendo así el significado de la infidelidad y sus formas de clasificarse se requiere entender las crisis y consecuencias del acontecer cotidiano de las parejas que experimentan la infidelidad como esa ruptura del vínculo afectivo y de sexualidad que genera una transformación, positiva o negativa, según cómo se la enfrente. Por esta razón las dificultades y desequilibrios que no pueden reencauzarse sin unas estrategias claves que ayude a su superación pueden desestabilizar definitivamente el flujo natural de la pareja.

En la línea de esta comprensión acerca de la infidelidad Portilla, Henao & Valencia (2010), refieren el nivel de molestia entre las parejas ante la infidelidad emocional y sexual. En un estudio de tipo no experimental, descriptivo y comparativo llegan a concluir que obtienen:

Estrategias de afrontamiento

Los hombres mayor molestia que las mujeres ante la infidelidad sexual debido a la amenaza percibida respecto a su función reproductora, y en las mujeres mayor molestia que los hombres ante la infidelidad emocional, al percibir una posible pérdida del rol protector de los descendientes. (Portilla Ferrer , Henao López, & Isaza Valencia , 2010, p. 53)

A pesar de que del enfoque evolucionista desde el que se presenta esta afirmación, lo que se obtiene como resultado en esa investigación es clave para el propósito toda vez que, dada esa alta molestia de las mujeres, ellas mismas encuentran al experimentar la infidelidad unas estrategias de afrontamiento conducentes a la superación de las dificultades o desequilibrios físicos y emocionales generados por esta misma experiencia. Este trabajo, por dicha razón, encuentra, al contrario del enfoque evolucionista, que la molestia que esto causa a la mujer va más allá del “miedo a perder el protector” en razón de que la mujer reconoce no solo la afectación sino que llega a reconocer en la experiencia de la infidelidad aspectos positivos para sí misma como mujer heterosexual.

Por lo anterior se entiende que la población de la investigación son mujeres heterosexuales. Se trata, entonces, de una delimitación de este estudio con un enfoque de género o a una identidad sexual y es lo que Martín Daniel Araguez denomina—citando a Luarca, F (2000) “como la pertenencia a un sexo u otro, es decir varón o mujer. En esta pertenencia se tienen en cuenta factores biológicos, sociales, psicológicos, etc” (Araguez, 2012, p. 8)

En este mismo sentido de la identidad sexual se resalta que al conformar una relación de pareja no solo se basan en sus roles, es decir, hombre o mujer, sino también en su la

Estrategias de afrontamiento

complementariedad que cada uno de ellos le puede brindar a la misma relación, Platone (2007) lo expresa así:

Cuando se habla de complementariedad, no se reconoce al hombre como masculino y la mujer como femenino. No existen cualidades solo femeninas o cualidades masculinas, un sexo no limita al otro, sino que ambos desarrollan sus cualidades de la mejor manera juntos. (Araguez, 2012, p. 8)

Sin embargo, por causa de la infidelidad esa complementariedad o el desarrollo de sus cualidades de la mejor manera juntos, se ve quebrantado y se supera de múltiples maneras, o bien, hace imposible entre el hombre y la mujer una relación de pareja. Este estudio se centra exclusivamente en la mujer y en las estrategias de afrontamiento ante la infidelidad de las mujeres que padecen la infidelidad.

Valorar y analizar la respuesta de las mujeres de este estudio implica, entender el afrontamiento en tanto estrategias de resolución al problema de la infidelidad. Y abordar primero una definición que nos aproxime a su significado más que a los factores que la causan y al modo como afecta, en específico para la investigación, a las mujeres heterosexuales cuya edad está comprendida entre 20 y 40 años. Los norteamericanos Lazarus & Folkman, por ejemplo “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Vázquez Valverde , Crespo López, & Ring, 1985, p. 426)

Las respuestas de afrontamiento en este trabajo son de mujeres entre 20 y 40 años que han experimentado la infidelidad emocional con su pareja, y las preguntas que indagan estas

Estrategias de afrontamiento

respuestas se construyen a partir de la investigación empírica que considerando que la naturaleza de estas estrategias no siempre es consciente se ha centrado básicamente en estrategias que los individuos pueden conscientemente reconocer. Normalmente se distinguen dos tipos generales de estrategias (Lazarus&Folkman, 1985):

1. Estrategias de resolución de problemas: son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar.
2. Estrategias de regulación emocional: son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante un problema.

Dentro de estos dos tipos de estrategias de afrontamiento se distingue a su vez una escala de ocho estrategias clasificadas así:

1. Confrontación: Intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas.
2. Planificación: Pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.
3. Distanciamiento: Intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno.
4. Autocontrol: Esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
5. Aceptación de responsabilidad: Reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema.
6. Escape-evitación: Empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., “Ojalá hubiese desaparecido esta situación”) o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos.

Estrategias de afrontamiento

7. **Reevaluación positiva:** Percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.
8. **Búsqueda de apoyo social:** Acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

De esta manera para responder al cómo afrontan las mujeres heterosexuales entre 20 y 40 años la infidelidad emocional, la investigación se orientó en 8 estrategias de afrontamiento conforme a las cuales puede determinarse a cuáles de estas estrategias recurren dichas mujeres para dirigir los esfuerzos orientados a manejar del mejor modo posible (reduciendo, minimizando, tolerando o controlando) las demandas internas y ambientales que les genera a nivel físico y emocional la experiencia de la infidelidad padecida.

Con base en estas estrategias se abordó las respuestas del problema de investigación sobre la infidelidad padecida por mujeres heterosexuales entre 20 y 40 años, y las respuestas, recursos o estrategias de afrontamiento con que tramitan el “evento estresante” generado en dicha vivencia afectiva propia de la relación de pareja. La comprensión sobre el afrontamiento es, en consecuencia, una aproximación al aprendizaje y al desarrollo del individuo según lo plantea la psicología. Igualmente y, advirtiendo, los principios que se requieren asumir cuando se concibe el afrontamiento como un proceso es pertinente indicar, finalmente, que no obstante la definición, clasificación y principios de las estrategias de afrontamiento los resultados de la presente investigación de tipo cualitativo-descriptivo se enmarcan de modo particular a dicho abordaje teórico dada la índole empírica de los resultados mismos.

6. Diseño Metodológico

Esta investigación es de carácter cualitativo y se realiza desde el enfoque fenomenológico en donde se pretende describir la experiencia subjetiva de las mujeres ante la infidelidad por parte de su pareja sin acudir a explicaciones causales, es lo Carlos Arturo Monje Álvarez denomina—citando a Zichi Cohen y Omery (2003):

La fenomenología entiende que la vivencia es en sí misma un proceso interpretativo y que la interpretación ocurre en el contexto donde el investigador es participe, esta presencia del investigador es una de las diferencias más destacadas que tiene con la fenomenología descriptiva.(Monje Álvarez, 2011, p. 112)

El alcance de la investigación será descriptivo, ya que se identificarán, describirán y analizaran las diferentes características acerca de un tema específico y así mismo proporcionar una descripción verbal o la explicación del fenómeno que se estudiará, en este caso las estrategias de afrontamiento en la infidelidad emocional en mujeres.

6.1 Muestra

Para Jany(Como se citó en Bernal, 2006, p. 48), la población es “la totalidad de elementos o individuos que tienen ciertas características similares y sobre las cuales se desea hacer inferencia”.

La investigación se realiza con cinco mujeres entre veinte y cuarenta años de edad, que hayan experimentado en su relación de pareja una situación de infidelidad emocional, el estado civil es de unión libre, en una relación de pareja heterosexual, la condición socio económica es estrato 2 y procedentes de la ciudad de Medellín, las mujeres que participaron dentro de la

Estrategias de afrontamiento

investigación 3 de ellas terminaron su bachillerato y continuaron trabajando, las 2 mujeres restantes realizaron una carrera profesional permitiéndoles ubicarse laboralmente en el estudio que realizaron, para el desarrollo de la investigación las mujeres participaron voluntariamente y conociendo un poco más de que trataba el trabajo a realizar.

6.2 Estrategias de recolección de información

Se maneja las historias de vida como herramienta utilizada para brindar la información necesaria y llegar al cumplimiento de los objetivos propuestos en la investigación.

Conceptualizando las historias de vida es un instrumento de recolección de datos de la metodología cualitativa y es lo que Mayra Chárriez Cordero denomina—citando a Ruíz Olabuenágana (2012):

En ese sentido, la historia de vida, como investigación cualitativa, busca descubrir la relación dialéctica, la negociación cotidiana entre aspiración y posibilidad, entre utopía y realidad, entre creación y aceptación; por ello, sus datos provienen de la vida cotidiana, del sentido común, de las explicaciones y reconstrucciones que el individuo efectúa para vivir y sobrevivir diariamente (Chárriez Cordero, 2012, p. 50).

La información se recolecto a través de la entrevista y es lo que Cesar Augusto Bernal Torres denomina —citando a Buendía, Colás y Hernández (2001):

La entrevista es una técnica que consiste en recoger información mediante un proceso directo de comunicación entre entrevistador(es) y entrevistado(s), en el cual el entrevistado responde a cuestiones, previamente diseñadas en función de

Estrategias de afrontamiento

las dimensiones que se pretenden estudiar, planteadas por el entrevistador.

(Bernal Torres, Metodología de la Investigación, 2010, p. 256)

Es importante hacer referencia al tipo de entrevista que se realizó dentro de la investigación y es la entrevista semiestructurada que es definida como: “es una entrevista con relativo grado de flexibilidad tanto en el formato como en el orden y los términos de realización de la misma para las diferentes personas a quienes está dirigida”. (Bernal Torres, Metodología de la Investigación, 2010, p. 257)

Para la construcción del guion de la entrevista se realiza una prueba piloto, la cual “consiste en administrar el instrumento a una pequeña muestra, cuyos resultados se usan para calcular la confiabilidad inicial y de ser posible, la validez del instrumento” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2006, p. 306)

Los datos teóricos fueron de gran importancia para llevar a cabo dicha prueba, la cual permitió identificar los defectos en cuanto a la estructura del instrumento, para mejorar dudas, errores, y permitiendo omitir datos innecesarios que pudieran no aportar información adecuada a la investigación, y por lo tanto validar que dicho instrumento fuera oportuno para alcanzar los objetivos trazados. En este orden de ideas y con consentimiento informado, se aplicó el instrumento a tres participantes en las mismas condiciones de la muestra, siendo diferentes a quienes forman parte de la muestra final de cinco personas para el desarrollo de este estudio, arrojando los siguientes resultados:

Se identificó que algunas preguntas indagaban sobre lo mismo, sin más circunstancias a corregir mencionadas a continuación, luego se procedió a dar forma al instrumento definitivo:

Tabla 1:

Preguntas modificadas en entrevista de historia de vida de investigación, de acuerdo con resultados de la prueba piloto

Numero de pregunta	Preguntas en cuestionario de prueba piloto	Observaciones
3.	¿En el momento de la sospecha o confirmación de la infidelidad asumí riesgos como: violar la privacidad, afectar la imagen social o pública de su pareja, amenazar al tercer implicado, entre otros?	Se modificó la pregunta por la siguiente: ¿En el momento de la sospecha o confirmación de la infidelidad que riesgos asumí? Es importante aclarar que si no se comprendía la pregunta se ayudaba con algunos ejemplos.
10.	¿Considero el divorcio como la solución definitiva al problema?	La pregunta se modificó por el estado civil de las mujeres: ¿considero la separación o ruptura como la solución definitiva a la situación?
18.	¿Acepta y asume que sus actos (reproches, falta de tiempo, juzgar) en la vida de pareja pudieron ser un factor desencadenante para provocar la infidelidad?	Se modifica la pregunta eliminando los factores y permitiendo que las mujeres libremente los mencionen, quedando así la pregunta: ¿Considera usted que sus actos en la vida de pareja pudieron ser un factor desencadenante para la provocar la infidelidad?
22.	¿Generó el problema de la infidelidad desordenes o excesos de alimentación?	La pregunta se modificó en el sentido de que quedara más concreta y más asequible: ¿Se vio afectada en su alimentación?

Finalmente el instrumento queda conformado por 29 preguntas donde las mujeres entrevistadas respondían de acuerdo a lo que vivieron en el momento de la infidelidad, estas categorías fueron en el siguiente orden:

Tabla 2:*Preguntas categorizadas de la entrevista de investigación*

Categoría	Preguntas
Confrontación	1 a 6
Planificación	7 a 11
Distanciamiento	12 a 14
Autocontrol	15 a 17
Aceptación de la responsabilidad	18 a 19
Escape-evitación	20 a 23
Reevaluación positiva	24 a 26
Búsqueda de apoyo social	27 a 29

6.3 Plan de Análisis

Una vez aplicado el instrumento se procede a realizar la transcripción de las respuestas a las preguntas elaboradas a partir de transcripción etnográfica, de manera que se capten los detalles más posibles y evitar pérdida de información relevante para la investigación

Posteriormente, se organiza y se sistematiza la información obtenida de acuerdo en matrices categoriales definidas como:

La categorización se inicia definiendo la unidad de análisis a partir de la cual descomponer la información. Si bien algunos estudios pueden requerir llegar al detalle de elegir como unidad de análisis palabras por separado, es más conveniente seleccionar expresiones o proposiciones referidas a los temas de

Estrategias de afrontamiento

estudio, dado que esta unidad permite perder de vista el contenido original (Bonilla Castro & Rodríguez Sehk, 2000, p. 134)

Del mismo modo se determinó las categorías deductivas que son definidas como: “las categorías descriptivas se derivan de las variables contenidas en las hipótesis y son un reflejo directo de la teoría y del problema bajo estudio” (Bonilla Castro & Rodríguez Sehk, 2000, p. 134) dándose a partir de los objetivos planteados y las estrategias de afrontamiento de Lazarus&Folkman y las categorías inductivas concebidas como: “la categoría inductiva no tiene como fin reflejar la teoría sino el marco de referencia cultural del grupo estudiado y constituye el fundamento de la investigación etnográfica” (Bonilla Castro & Rodríguez Sehk, 2000, p. 135) generada a partir de la información recolectada.

Una vez organizada y sistematizada la información se procede a realizar el análisis de resultados y la discusión de los mismos; este último sustentado además con las teorías sobre las estrategias de afrontamiento y las historias de vida, planteadas por Lazarus&Folkman y Mayra Chárriez Cordero.

6.4 Consideraciones éticas

Para esta investigación se concretan las siguientes consideraciones éticas: la confidencialidad, la investigación con participantes humanos, el consentimiento válido e informado, la responsabilidad ética de los investigadores.

T Í T U L O II

DISPOSICIONES GENERALES

Artículo 2

Estrategias de afrontamiento

5. Confidencialidad. Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad.

9. Investigación con participantes humanos. La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.

T Í T U L O VII

DEL CÓDIGO DEONTOLÓGICO Y BIOÉTICO

PARA EL EJERCICIO DE LA PROFESIÓN DE PSICOLOGÍA

Artículo 29. La exposición oral, impresa, audiovisual u otra, de casos clínicos o ilustrativos con fines didácticos o de comunicación o divulgación científica, debe hacerse de modo que no sea posible la identificación de la persona, grupo o institución de que se trata, o en el caso de que el medio utilizado conlleve la posibilidad de identificación del sujeto, será necesario su consentimiento previo y explícito.

7. Análisis de resultados por categorías

Para el desarrollo del ejercicio investigativo y para la aplicación de la entrevista de historia de vida a la población elegida de cinco mujeres heterosexuales que han experimentado infidelidad emocional, las preguntas fueron diseñadas a partir de ocho categorías para su posterior análisis, clasificadas de la siguiente manera: Confrontación, Planificación, Distanciamiento, Autocontrol, Aceptación de la Responsabilidad, Escape-Evitación, Reevaluación Positiva y Búsqueda de Apoyo Social, lo que permitió hacer un análisis de cada categoría y de las respuesta que las mujeres aportaron a la investigación (Ver Anexo C).

7.1. Confrontación

Las cinco mujeres entrevistadas presentaron cada una en esta estrategia de confrontación diversas respuestas a las seis preguntas. En dichas respuestas se pueden identificar los siguientes elementos con miras a un análisis que nos permita entender la forma de afrontar la situación de infidelidad:

En la pregunta número 1 las mujeres manifestaron diversas reacciones físicas y emocionales, tales como rabia, llanto, agresividad, resentimiento, mal genio y sorpresa. De la misma manera se presentó en la segunda mujer (S2) una reacción que la llevó a perseguir a su pareja para sorprenderla infraganti.

Se presentó también la violencia como una forma de solución y de reacción ante la infidelidad. Las 5 mujeres de este estudio presentaron pensamientos de venganza, asesinato y agresión física. De la misma manera engendraron sentimientos de ira y de orgullo. En la pregunta 2 donde se presentan estas repuestas la cuarta mujer (S4) manifestó deseos de

Estrategias de afrontamiento

autodestrucción asociados a la depresión anímica generada por la crisis que atravesaba en ese momento su vida afectiva.

En relación con estas respuestas las participantes declararon haber asumido riesgos (tercera pregunta) que implicaban a cualquiera de los miembros de ese triángulo de infidelidad. De ahí que se hayan evidenciado, según su propio testimonio, amenazas al tercer implicado por parte de la persona afectada. Dentro de esos riesgos se consideró como estrategia la violación a la privacidad y la difamación como una manera de ridiculizar y afectar la imagen pública y social de la persona que incurrió en la infidelidad. Esto apelando a métodos como el chisme y las redes sociales.

Vale decir que el diálogo como estrategia racional para la solución del conflicto emocional con la pareja (pregunta 4) no se dio por completo. Es decir, que fue un diálogo a medias en la medida en que la falta de sinceridad y los sentimientos de rabia primaron sobre las intenciones de comprensión que son inherentes al hecho de dialogar. Dicho de otra manera prácticamente el diálogo fue imposible ya que faltó autodominio ante las reacciones emocionales. Fue imposible también porque no sucedió en el momento oportuno o porque la comunicación fue indirecta: se eludía o se postergaba por las mismas reacciones emocionales.

Así mismo el diálogo como estrategia para la solución del conflicto con el tercero implicado (pregunta 5) fue imposible, algunas mujeres no lo consideraron pertinente. La cuarta mujer (S4), al intentar la posibilidad del diálogo fracasa, puesto que la tercera implicada la hiere y la amenaza de muerte poniendo en riesgo su integridad física y moral. En la quinta mujer (S5) esta solución es fortuita y no intencional dada la particularidad en la que se presenta el caso de la infidelidad: la participación de una amiga X que ignora que el hombre es pareja de su amiga Y.

Estrategias de afrontamiento

Igualmente el hombre no tiene conocimiento de que su pareja y su amante son amigas al punto que la infidelidad se revela en el contexto de la amistad sin alterarla.

A la sexta pregunta las respuestas fueron afirmativas, el teléfono, las redes sociales, los informantes fueron clave para descubrir y asumir la infidelidad de su pareja. Salvo una respuesta se sirvió de estos métodos si no que puso al otro en evidencia a partir de los cambios emocionales y conductuales en la relación de pareja (S4).

7.2. Planificación

En la categoría de planificación las mujeres entrevistadas en la investigación reconocieron que buscaron diversas formas de desahogarse dentro de las cuales se encontraba la soledad y el aislamiento del mundo. Experiencia de decepción, rabia, angustia y desmotivación. Igualmente se deseó la venganza como forma de solución, así como la ayuda profesional de Psicólogos y ayuda de tipo religioso y artístico que contribuyera a la serenidad, aceptación y comprensión de la crisis. Los cambios de hábito que iban desde el cambio de ciudad hasta una mayor entrega al trabajo o el estudio ayudaron a “superar” la situación estresante generada por la infidelidad experimentada.

Debe decirse que, difícilmente y por sí solas, las mujeres concibieron el perdón como forma de reconciliar y reconstruir la relación, unas por aclarar y entender por qué le fueron infiel, otras por las hijas que tenía con él y otra (S5) de una manera silenciosa e interior que no restableciera, sin embargo, la relación con su pareja. La segunda mujer (S2) luego de afirmar que lo perdona dice que “uno en realidad no perdona” y, al brindarnos su testimonio, expresa un llanto constante como prueba todavía de un dolor vivo. Mientras tanto se dio declaraciones de una negativa al

Estrategias de afrontamiento

perdón dado que el dolor causado produjo odio hacia su pareja y, en el otro caso, no se vio viable porque ya la mujer con la que su pareja le fue infiel tenía, incluso, hijos.

Al considerar otras posibilidades que contribuyeran a la reconstrucción de la vida afectiva después de la situación de infidelidad. Solo se pensaron pero no se hicieron efectivas, unas veces porque no había disposición de una de las partes, otras porque ni viajar, ni cambiar de espacios se vio como una opción ante una relación declarada definitivamente perdida. Si se apeló a la ayuda del arte, la religión, la psicología o los viajes fueron, por tanto, de una manera solitaria.

De modo que la ruptura o la separación se tuvieron como una solución definitiva en unas (S4 y S5) y parcial en otras. En las mujeres (S2 y S3) no sucede la separación, y la razón o el vínculo reunificador: los hijos. Esta solución no se da con contundencia dado también un apego al otro (S1) y el temor de que estuviera con otra.

En este sentido, con ánimo de satisfacer a la pareja las mujeres entrevistadas no pensaron imitar a la mujer con quien sus parejas le fueron infiel. Antes bien, se valoraron en su belleza y dignidad con un orgullo que no las llevaría a “rebajarse” como ellas mismas lo expresan al referirse a las otras que, según sus palabras son feas y peores. No generó, entonces, problemas de autoestima o autoimagen la situación de infidelidad.

7.3. Distanciamiento

En la categoría del distanciamiento sí trataron estas mujeres de que el problema no las afectara, por lo menos exteriormente, y para no afectar a sus hijos, o bien, la vida laboral en la que estaban inmersas. A pesar de que la respuesta es positiva en la mayoría de casos un sentir dubitante y de sorpresa se expresa en onomatopeyas como “hmmm”. De modo que se reconoce

Estrategias de afrontamiento

que son intentos para que no se vea mucho hacia fuera lo que adentro están tan presente y tiene tanta intensidad.

Siendo así, las mujeres de la investigación reconocen que se trata de un problema que es casi imposible ignorar, eludir o, inclusive olvidar. La respuesta de la quinta mujer (S5) en la pregunta 13 invirtió los términos al afirmar que no ignoró la infidelidad, a la que le da importancia sino a él, la pareja que le generó el dolor.

Ante la situación las mujeres reconocieron algo positivo en la infidelidad como fue el hecho de que cada una se concentrara más en sus cosas personales e incrementaran su auto-valoración y auto-cuidado desde la imagen física hasta lo que tiene que ver con los proyectos personales que se posponen con motivos de la relación afectiva a la que se abandonan.

7.4. Autocontrol

En la categoría del autocontrol las mujeres afirmaron rotundamente haber contenido acciones violentas que les produjo la situación de infidelidad a fin de no generar más problemas y encontrar claridad en las acciones para consigo misma y la relación. La segunda mujer (S2), por el contrario, no contuvo la reacción violenta y agredió a la mujer con que le fueron infiel al punto de que estuvo hospitalizada por los golpes que le propinó. En este último caso no se puede hablar, en consecuencia, de cautela o prudencia dado que esta mujer se reconoce “explosiva”. En los demás casos la prudencia o la cautela no se asoció, ni mucho menos, con el quedarse callada o en cuidar la imagen social de su pareja. La situación se difundió. En la cuarta mujer (S4) sí se dio esta prudencia como una auto reflexión que la llevó a preguntarse por sus fallas como mujer, amante, esposa, madre, etc. Como para ser “víctima” de una infidelidad. Mientras tanto en la

Estrategias de afrontamiento

quinta (S5) sí hubo prudencia en cuanto que no hubo escándalos o socializaciones con nadie más que con la amiga, que era la tercera implicada.

Llanto, insultos, rabia, malos pensamientos, tristeza, gritos y risas estas últimas en S5 (quinta mujer) fueron las manifestaciones emocionales generadas en la situación de la infidelidad. Es decir, que esas fueron las expresiones de un drama emocional y afectivo. Las mujeres se reconocieron muy “expresivas”, razón por la cual respondieron afirmativa la pregunta por los sentimientos dramáticos al momento de la situación de infidelidad. Sentimientos dramáticos, para ellas, inevitables.

7.5. Aceptación De La Responsabilidad

En lo que a la aceptación de la responsabilidad en la situación se refiere las mujeres entrevistadas responden de una manera negativa la pregunta por si ciertas conductas de pareja tales como: reproches, juicios, falta de tiempo, etc. fueron desencadenantes de la situación. De acuerdo con sus respuestas, de parte de ellas no hubo tal cosa. Se reconocieron como buenas mujeres, no merecedoras de esa situación de infidelidad. La infidelidad fue puramente responsabilidad de los hombres que no las “valoraron”. Salvo en la quinta mujer (S5) reconoció un viaje y una intensidad de parte de ella como un posible factor desencadenante.

No obstante y pese a reconocer que es muy dura esa situación las mujeres reconocieron una voluntad de superarlo y no permanecer en el mismo sentimiento y pensamiento doloroso. A pesar de que vuelva a salir a flote cuando se presenta otras nuevas discusiones en la relación reestablecida. En la cuarta y quinta mujer (S4 Y S5) sí hubo voluntad de superar el problema, solo que esta voluntad de superación no consistió en un retorno sino en una ruptura de la relación, ante una desconfianza hacia los hombres.

Estrategias de afrontamiento

7.6. Escape –Evitación

Con respecto a estrategias de escape-avoidancia las mujeres entrevistadas afirmaron haber tenido pensamientos evasivos que las llevo a preguntarse por los motivos de que esto les sucediera a ella, sin comprender una razón de parte de ellas que se consideraban buenas y bellas mujeres para con los hombres que son o fueron sus parejas. De otra parte desean que esto no les vuelva a ocurrir porque no lo soportarían, según la primera mujer (S1).

De cinco mujeres cuatro no apelaron al alcohol o las drogas como forma de olvidar la situación. Salvo una (S2) recurrió al aguardiente porque le gustaba y le ayudaba a “ahogar las penas”, aparte de ingerir unos tranquilizantes recomendados por la psicóloga a fin de tratar la alteración de los nervios que la situación de infidelidad le produjo. La reacción a esta situación también se presentó como una alteración a los hábitos alimenticios, comer mucho por ansiedad o comer poco por inapetencia se visibilizaba en un aumento o disminución del peso corporal.

De igual modo apelaron a los amigos, a fiestas y al deporte como factores contribuyentes a la superación de la situación de infidelidad. Caminar, retornar a las amistades y emplear la mente en otras cosas como la religión, el arte y la universidad fueron coadyuvantes claves para asimilar la tensión emocional y afectiva que la infidelidad generó en ellas. Mientras tanto, la tercera mujer (S3) no tuvo experiencias nuevas en la vida social dado que eligió la soledad y el aislamiento como las formas adecuadas para asimilar tan penosa situación.

7.7. Reevaluación Positiva

En cuanto a la reevaluación positiva tres mujeres consideraron que la infidelidad sí contribuyó al mejoramiento de sí mismas, es decir, a la maduración interior y a mejorar aspectos negativos como personas, trayendo también más unidad a la pareja. Otras dos mujeres no

Estrategias de afrontamiento

consideraron que les hubiera ayudado esa experiencia porque se desentendieron de su pareja y, en adelante, en las relaciones afectivas por venir fueron por esa experiencia más prevenidas y desconfiadas, lo que consideran un aprendizaje obtenido con la infidelidad experimentada. Todas las mujeres también reconocieron que la autoestima o autoimagen tuvo un bajón pero aún siendo reciente la situación. Luego resurgió y se fortaleció la valoración sobre sí mismas. En ese sentido su aprendizaje a partir de la situación de infidelidad experimentada se resume en la desconfianza y en la atención para que la infidelidad de la pareja con ellas si la hay no avance ni haga más daños. El aprendizaje se resume también en el fortalecimiento de la autoestima y la autonomía que tienen como centro a sí mismo desde donde puede suceder una comunicación tranquila.

7.8. Búsqueda De Apoyo Social

En dichos momentos refugiarse en las familias y los amigos constituyó un apoyo fundamental para superar el momento difícil que la infidelidad planteaba en la vida afectiva de estas mujeres. La familia y los amigos representaron un basamento emocional sobre el cual volver a levantarse, un puente entre el pasado y lo que vendría después, un espacio de comunicación gracias al cual, lentamente, se elaboró el dolor y el aprendizaje de la experiencia de la infidelidad experimentada.

En la línea de este recurso a familiares y amigos tres de las mujeres entrevistadas consideraron que no era necesario ir donde el psicólogo. Mientras tanto las otras dos (S2 y S5) si visitaron el psicólogo y, además, lo consideraron de mucha ayuda en la superación de la difícil situación. Igualmente dos de las mujeres entrevistadas (S1 y S5) sí recurrieron a grupos religiosos y artísticos para afrontar la situación, las dos mujeres expresaron que no, porque no les gustaba, ni les interesaba, simplemente porque no.

8. Discusión

Este trabajo tiene como propósito responder en un análisis interpretativo cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres heterosexuales en la superación de la crisis de infidelidad emocional entre los 20 y 40 años en la ciudad de Medellín. La respuesta a esta pregunta se realiza y encuentra a partir de una metodología cualitativa de tipo descriptivo a partir de las historias de vida de cinco mujeres que tienen en común su condición de género: heterosexual, su edad comprendida entre los 20 y 40 años, su lugar de procedencia: Medellín y el hecho de haber experimentado la infidelidad con sus parejas en un momento de sus vidas. Este último factor común es clave para con los propósitos de este trabajo.

Las historias de vida como método de investigación cualitativa es, entonces, una forma de acercarnos a las estrategias de afrontamiento de la infidelidad por parte de las mujeres entrevistadas. A través de estas entrevistas se descubre una historia de vida emocional y afectiva a partir de los sucesos que marcan, para bien o para mal, la vida en pareja.

Las respuestas elaboradas por ellas son prueba de un decir y un hacer que define al ser humano en lo que al modo de vivir la infidelidad se refiere. De esta manera, a través de sus testimonios no solo son las mujeres mismas las que se comprenden en su experiencia sino que a través de sus palabras se revelan los modos con que una cultura asimila las complejidades físicas y emocionales propias de la infidelidad. Esto porque la teoría de las historias de vida “se interesa por el entendimiento del fenómeno social, desde la visión del actor” (Chárriez Cordero, 2012, p. 51). El cometido buscado fue “la interpretación y captación del significado, aspecto que se logra mediante la utilización de patrones y códigos a lo largo del proceso” mediante “la interacción entre ambos protagonistas, presidida por la empatía”. La construcción que se presenta es,

Estrategias de afrontamiento

entonces, “el resultado del complejo proceso de recogida/interpretación, extracción/codificación y acción/interacción”. (p.56)

Al analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por estas estas mujeres es importante señalar que las respuestas tienen sus similitudes y sus diferencias, por distintas razones que van desde la situación de la pareja hasta la configuración familiar o la proyección social de una de las partes. Las respuestas hablan, entonces, de la persona y de su experiencia particular y no de una teoría. Se trata de respuestas dinámicas, no lineales, espontáneas y contradictorias. A tal punto que en el despliegue de este método cualitativo una de las mujeres entrevistadas rompe en llanto al recordar episodios que todavía se le tornaban dolorosos, o que bien mediante la narrativa o “historia de vida”, ya empezaba a liberar. Esto también demuestra que la infidelidad es un acontecimiento significativo en la vida de las mujeres que participaron con sus historias de vida brindando una respuesta gracias a la cual puede determinarse la “manera de apreciar su propia vida, su mundo, su yo, y su realidad social” que es, precisamente, lo que la historia de vida recoge:

En la historia de vida se recoge aquellos eventos de la vida de las personas que son dados a partir del significado que tengan los fenómenos y experiencias que éstas es su propia vida, su mundo, su yo, y su realidad social. (Chárriez Cordero, 2012, p. 54)

Estas historias de vida se reconstruyeron a partir de diálogos a manera de entrevistas con las mujeres. Las 29 preguntas planteadas se orientaron a partir de 7 bloques o categorías distribuidas así: Confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de responsabilidad, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social. Estos bloques o categorías son lo que Mayra

Estrategias de afrontamiento

Chárriez Cordero denomina —citando a Ruíz Olabuenágana “los marcos de referencia o patrones en que se puedan ir encuadrando los datos, sin que sea un obstáculo para ser alterados durante el proceso investigador, pues le dota de flexibilidad”. Aparte de esto se tuvo como criterio guía para el análisis interpretativo “la dinámica del lenguaje, dado que el significado de las palabras es tan crucial como el modo de utilizarlas (afirmaciones, contradicciones, aclaraciones, silencios), cuyo contenido es difícilmente aprehendido sin una cuidadosa atención a la dinamicidad del lenguaje” (p.56).

En este sentido en las respuestas fue significativo la frecuencia de onomatopeyas que expresaban malestar o duda como “hmmm”, o aquellas que expresaban duda como “mmmm”, igualmente expresaron el “ufff” para indicar, por ejemplo, la magnitud del drama afectivo que les generó esta experiencia de infidelidad. Estas expresiones onomatopéyicas propias del registro coloquial de la lengua hablada expresan tanto como el lenguaje no verbal emociones y significados, en este caso, sobre cómo viven y asimilan la experiencia de la infidelidad, calificada por todas como una experiencia difícil de sobrellevar, por lo menos, de una manera racional. De ahí que hayan sido comunes las reacciones bruscas e inevitables a nivel físico y emocional: llantos, rabia, angustia, depresión, insultos, pensamientos violentos de venganza o asesinatos, agresividad, amenazas hechas (S1) y recibidas (S4), daño a la imagen pública y social de su pareja, etc. En la línea de estas reacciones emocionales solo una de las mujeres perdona (S5), con la peculiaridad, de que no se lo comunica a su pareja. Lo que es problemático si considera que la que perdona se separa totalmente de su pareja y dos de las que no perdonan (S2 y S3) no se separan de su pareja y refieren un apego. En este caso la cuarta mujer (S4) expresa, sin embargo, que agradece la infidelidad porque mejoró 100% la relación de pareja. Igualmente, el balance sobre el aprendizaje de esta situación en su vida se mueve entre lo positivo y lo

Estrategias de afrontamiento

negativo. Por un lado: autovaloración, autonomía, fortalece la amistad (S5), ayuda a mejorar aspectos negativos “de uno” y le da más unión a la pareja (S1). Por otro lado el aprendizaje es: desconfianza, distancia, prevención y resistencia hacia las parejas.

En el relato de estas experiencias algunas mujeres realizaron afirmaciones radicales como “todos los hombres son infieles”, “después que hay infidelidad no hay nada”, “uno nunca perdona”, “los hombres nunca van a terapias de pareja”, “los hombres son machistas”, no hay que “sufrir por la gente que no vale nada y que no valoran nada”. En la radicalidad de estas expresiones y pese al sentido general que puedan tener no significan más que lo que ellas piensan de sus parejas a partir de la situación particular de cada una de ellas.

Es de mencionar, también las contradicciones que se evidencian, especialmente, en dos de los casos. La segunda mujer (S2) llora al recordar esa experiencia, pero no se separa de él por el vínculo que representa la hija. Sorprende a su esposo con la amante en la residencia, golpea a la otra mujer a tal gravedad que a esta la hospitalizan. Acción que considera merecida para con la mujer agredida. Al preguntarle sobre el perdón dice: “Pero... pues sí aunque uno no perdona”, respuesta en la que le brota un llanto constante que expresa el dolor que todavía le reporta esta experiencia. Más adelante, en la revaluación positiva expresa que no cree que eso le haya servido para su maduración interior, “se hizo la boba y ya”, expresa ella quien continuó con su pareja y reconoce que en momentos de tensión vuelven esos recuerdos y “se saca en cara”. De otro lado la quinta mujer (S5) dice que ignora el problema lo que se contradice con el hecho de que haya pensado en todo el daño que le hizo.

Estas reacciones emocionales, aunque no tan pertinentes y positivas, fueron estrategias de afrontamiento orientadas a una solución parcial del problema que refieren constantemente el

Estrategias de afrontamiento

conflicto humano entre sentimiento, pensamiento y voluntad. Pues en la tensión e intensidad de esta experiencia estas tres facultades humanas no obran de manera conjunta y armónica a partir de la cual pueda afirmarse una efectiva regulación emocional.

No obstante, las acciones que conformaron estas historias de vida, según lo revelaron los testimonios de las mujeres entrevistadas, a pesar del carácter contradictorio de sus palabras y sus comportamientos permiten deducir estrategias de afrontamiento orientadas a la regulación emocional, así como determinar las estrategias de afrontamiento más funcionales. En este sentido resulta significativo el valor concedido a la familia, la comunicación y la amistad como coadyuvantes a la superación de la crisis generada por la infidelidad. Igualmente, los cambios de hábito entre los que se encuentra el cambio de ciudad, la entrega al estudio y al trabajo y, en especial, la contribución que presta el arte, la religión y el deporte para salir de la estresante situación generada por la infidelidad fueron estrategias funcionales y de regulación emocional. Dentro de estas estrategias solo dos mujeres (S2 y S5) asisten donde el Psicólogo quien, les ayudó. Las demás responden que no lo necesitan, incluso, mencionan que “es bobada”. Hecho que revela el desconocimiento de la efectiva ayuda o del acompañamiento significativo que puede brindar la Psicología entre otros problemas, en aquellos que genera la infidelidad.

Las estrategias de afrontamiento de estas mujeres fueron diversas y contradictorias en cuanto que la búsqueda de apoyo social no fue siempre la misma, para todas la misma estrategia no era funcional y aquellas que estaban orientadas a la solución del problema y a la regulación emocional más que estrategias de solución y regulación eran reacciones de problematización y excesos emocionales en unos casos y en otros sí fueron efectivas para la solución del problema o la regulación emocional. Finalmente, cabe concluir que, a partir de los relatos de estas mujeres se evidencian comportamientos contradictorios que son ellos mismo búsqueda de entendimiento de

Estrategias de afrontamiento

la experiencia de la infidelidad que, al momento de suceder, desborda lo que cualquier teoría pueda decir o pensar, aun cuando sus elementos resulten fundamentales para el aprendizaje de estrategias de afrontamiento de la infidelidad que sean efectivas en términos de optimizar el autoconocimiento y las relaciones sociales. Tal es lo que permite concluir el análisis interpretativo y la metodología cualitativa de la entrevista y las historias de vida con el que se aproxima a la respuesta de *cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres heterosexuales en la superación de la crisis de infidelidad emocional entre los 20 y 40 años en la ciudad de Medellín*. Escuchar las experiencias de estas cinco mujeres, finalmente, llevo al cumplimiento de los objetivos específicos en razón de que se pudo identificar las estrategias de afrontamiento dirigidas a la solución del problema; indagar las estrategias de afrontamiento dirigidas a la regulación emocional; evidenciar las estrategias de afrontamiento orientadas a la búsqueda de apoyo social; y determinar aquellas estrategias que resultaron más funcionales para superar y mitigar las consecuencias negativas que tiene la infidelidad en las mujeres protagonistas de nuestra investigación.

9. Conclusiones

Las estrategias de afrontamiento de las cinco mujeres entrevistadas, heterosexuales, entre 20 y 40 años de la ciudad de Medellín que experimentaron la infidelidad tuvieron como marcos de referencia: confrontación, planificación, distanciamiento, autocontrol, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social. Sin embargo, en cada una de las mujeres la estrategia de afrontamiento fue diferente según la particularidad de su situación y la diferencia de su carácter, en este sentido no todas tuvieron la misma búsqueda de apoyo social, ni el mismo nivel de autocontrol y, curiosamente, en ninguna de las mujeres hubo plena aceptación de la responsabilidad que ellas como pareja también pudieran tener en la situación. Incluso en una misma mujer las estrategias de afrontamiento, según su historia de vida y la respuesta a las preguntas fueron contradictorias.

Por el contrario, constituye una constante donde convergen las estrategias de afrontamiento de estas mujeres las acciones en la confrontación, planificación, distanciamiento y el escape-evitación donde se identifica como patrón común las reacciones bruscas e inevitables a nivel físico y emocional: llantos, rabia, angustia, depresión, insultos, pensamientos violentos de venganza o asesinatos, agresividad, amenazas hechas y recibidas, daño a la imagen pública y social de su pareja, etc. En este mismo sentido, la reevaluación positiva o el balance sobre el aprendizaje de esta situación en su vida se mueve entre lo positivo y lo negativo. Por un lado: autovaloración, autonomía, fortalece la amistad, ayuda a mejorar aspectos negativos “de uno” y le da más unión a la pareja, Por otro lado el aprendizaje es: desconfianza, distancia, prevención y resistencia hacia las parejas.

Se identifica como estrategias de afrontamiento orientadas a la solución del problema de la infidelidad, en primer lugar y de modo inmediato y parcial, la reactividad física y emocional

Estrategias de afrontamiento

de índole violenta donde también se presentaron inclinaciones exageradas al licor y al aislamiento social. De ahí que posibilidades como el diálogo y el perdón se presenten como una posibilidad secundaria para solucionar el problema. De hecho dialogo y perdón no predominaron como la forma óptima de solucionar el problema a nivel individual y de pareja.

Las estrategias de afrontamiento orientadas a la regulación emocional se identifican, según los testimonios de las mujeres entrevistadas, como algo que se encuentra mucho tiempo después de la compleja experiencia emocional de infidelidad. Por esta razón como factor común estuvo la reacción “instintiva” y no la acción consciente. No obstante, la regulación emocional sucede también como un hecho positivo gracias a la contribución que les brindaron a estas mujeres distintos actores sociales y culturales, tales como amigos y familia. Al igual fue fundamental la contribución hecha por el deporte, el arte y la religión al crecimiento humano y a la regulación emocional en medio de una problemática situación de infidelidad.

La búsqueda de apoyo social como estrategia clave de afrontamiento a la infidelidad en la mayoría de las mujeres es considerada como innecesaria y poco importante. Así es como, de manera prejuiciosa, aprecian la psicología y todo lo que este saber puede ofrecerles en dirección a la superación del problema. Sin embargo, cuando se buscó apoyo social este se halló en la religión y, en dos de los casos, en la psicología.

A pesar de las contradicciones en las respuestas y, por ende, en las estrategias de afrontamiento de la infidelidad pueden considerarse algunas estrategias más funcionales que otras para la superación del problema de la infidelidad. Por ejemplo el apoyo social desde la psicología y la religión. Así mismo, la concentración en el autocuidado y la apertura y dedicación al estudio, al trabajo, al deporte y al arte contribuyen a un aprendizaje más sano de la

Estrategias de afrontamiento

experiencia de la infidelidad. De otro lado y dada la complejidad emocional que genera dicha experiencia se revela como efectivo y significativo el aporte que prestan amigos y familiares.

10. Recomendaciones

Después de lo trabajado en la investigación, es importante hacer recomendaciones de carácter profesional a las mujeres heterosexuales que han experimentado infidelidad emocional y que participaron en esta investigación, como gratificación a su participación en este tema, de igual manera a la teoría expuesta en la investigación, a la investigación, al currículo, a la Universidad, sociedad y a la preparación de vida en pareja.

A las mujeres entrevistadas se les sugiere fortalecer el apoyo social. De modo que logren cada vez una mayor comprensión de sí mismas, del fenómeno de la infidelidad y de las relaciones sociales y culturales en las que la infidelidad sucede. Así, tanto el relato de su experiencia como el obrar en experiencias futuras pueden alcanzar coherencia en el pensamiento, la voluntad y la acción. A tal punto que no solo conozcan sino que también se apropien de estrategias de afrontamiento a la infidelidad que, desde el ámbito de la psicología por ejemplo, resultan funcionales y efectivas para la solución del problema y la regulación emocional.

En cuanto a la teoría que se aplicó en la investigación se debe resaltar que fue fundamental para el abordaje de todo el trabajo investigativo, sin embargo, es importante indagar más sobre el cómo se pueden abordar estas temáticas de la infidelidad no solo desde las estrategias de afrontamiento si no desde otras perspectivas teóricas que sean útiles para el buen desarrollo de la psicología y lo que esta abarca.

Aunque la investigación se basó en las historias de vida de cinco mujeres puede enriquecerse si se amplía el tipo de mujeres a las que se aborde, por ejemplo, de otra orientación sexual o solo casadas o más o menos jóvenes, etc. También partiendo del hecho de que las mujeres no solo experimentan la infidelidad de modo pasiva si no que llegan a ser agentes

Estrategias de afrontamiento

mismas de la infidelidad. Otra perspectiva posible para el análisis del fenómeno de la infidelidad, y que resultaría muy interesante, sería indagar en las historias de vida de los hombres que también experimentan la infidelidad de sus parejas.

Dado que la infidelidad es uno de los principales motivos de consulta en la psicología es importante orientar a los profesionales en formación sobre el cómo abordar y manejar adecuadamente la terapia de pareja. Académicamente el currículo de la universidad puede dedicar a la infidelidad un espacio más amplio.

La Corporación Universitaria Minuto de Dios está en la capacidad de profundizar en la investigación de la infidelidad y, en consecuencia, aportar mediante la proyección social y comunitaria de sus profesionales estrategias de afrontamiento que contribuyan a soluciones donde no prime la violencia ni el rencor si no, al contrario, soluciones que reflejen el aspecto más noble del ser humano, tal como la psicología misma lo insinúa.

Para la sociedad actual el tema de la infidelidad siempre se ha visto como un tema cotidiano en las relaciones de pareja y para algunos lo que genera es rechazo hacia la persona que la cometió, por esto, es importante conocer en primer lugar los escenarios en lo que se dio la infidelidad para no hacer comentarios inadecuados, y del mismo modo poder ser entes que brinden un apoyo y soluciones adecuadas para resolver esta situación.

Para la preparación de una vida en pareja es importante tener confianza por ambas partes, ya que, es la base sólida de toda relación, también es fundamental aprender a escuchar, comprender y ayudar a la otra persona en situaciones que no sean agradables, sin embargo, siempre se debe tener presente la ayuda profesional para que intervenga en el momento que se considere necesario.

Referencias

Araguez, M. D. (2012). Parejas Homosexuales y Heterosexuales en concubinato: Bienestar Psicológico y Orientación del Rol Sexual. *Universidad Abierta Interamericana*, 1-70.

Araguez, M. D. (2012). Parejas Homosexuales y Heterosexuales en concubinato: Bienestar Psicológico y Orientación del Rol Sexual. *Universidad Abierta Interamericana*, 1-70.

Bernal Torres, C. A. (2010). *Metodología de la Investigación*:. Bogotá: Pearson Educación de Colombia Ltda.

Bernal Torres, C. A. (2010). Metodología de la Investigación: Administración, economía, humanidades y ciencias sociales. *Pearson Educación* , 320.

Bernal Torres, C. A. (2010). *Metodología de la Investigación: administración, economía, humanidades y ciencias sociales* . Bogotá: Pearson Educación de Colombia Ltda.

Bonilla Castro , E., & Rodríguez Sehk, P. (2000). *La Investigación en Ciencias Sociales: Más allá del dilema de los métodos*. Bogotá: Norma.

Bonilla Castro, E., & Rodríguez Sehk, P. (2000). *La investigación en Ciencias Sociales: Más allá del dilema de los métodos*. Bogotá: Norma.

Bonilla Castro, E., & Rodríguez Sehk, P. (2000). *La investigación en Ciencias Sociales: Más allá del dilema de los métodos*. Bogotá: Norma.

Camacho, J. M. (2004). Fidelidad e Infidelidad en las relaciones de Pareja. *Dunke Ediciones*, 1-191.

Canto Ortiz , J. M., García Leiva, P., & Gómez Jacinto, L. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja ante la reacción ante la infidelidad. *Athenea Digital*, 39-55.

Estrategias de afrontamiento

Canto Ortiz, J. M., Grarcía Leiva, P., & Gómez Jacinto, L. (2009). Celos y emociones: Factores de la relación de pareja en la reacción ante la infidelidad. *Athenea Digital*, 39-55.

Chárriez Cordero, M. (2012). Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa. *Revista Griot* , 50-67.

Chárriez Cordero, M. (2012). Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa. *Revista Griot*, 50-67.

Chárriez Cordero, M. (2012). Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa. *Revista Griot*, 50-67.

Espinoza Romo, A. V., Correa Romero, F. E., & García y Barragán, L. F. (2014). Percepción Social de la Infidelidad y estilos de amor en la pareja. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 135-147.

Giraldo Cardona , C., & Chaverra Cardona , M. (2012). Análisis de la experiencia subjetiva de la situación de crisis por infidelidad en parejas con unión de cinco a diez años de convivencia. *Universidad la Sallista*, 10-104.

Giraldo Cardona, C., & Chaverra Cardona , M. (2012). Análisis de la experiencia subjetiva de la situación de crisis por infidelidad en parejas con unión de cinco a diez años de convivencia. *Universidad la Sallista*, 10-104.

Giraldo Cardona, C., & Chaverra Cardona, M. (2012). Análisis de la experiencia subjetiva de la situación de crisis por infidelidad en parejas con unión de cinco a diez años de convivencia. *Universidad la Sallista*, 10-104.

Giraldo Hurtado, C. M., & Grarcés Carvajal, M. H. (2012). Los significados que sobre la infidelidad construyen los consultantes del centro de familia Santa María de la Congregación Mariana de la Ciudad de Medellín. *Universidad Pontificia Bolivariana*, 1-139.

Estrategias de afrontamiento

González Galarza, J., Martínez Taboas, A., & Martínez Ortiz, D. (2009). Factores Psicológicos asociados a la infidelidad sexual y/o emocional y su relación a la búsqueda de sensaciones en parejas puertorriqueñas. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 59-81.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Miembro de la Camara Naeional de la Industria Editorial Mexicana.

Monje Álvarez, C. A. (2011). Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa. *Universidad Surcolombiana*, 1-216.

Portilla Ferrer , L. Y., Henao López, G. C., & Isaza Valencia , L. (2010). Diferencias sexuales en la experiencia subjetiva de los celos: una mirada desde la Psicología Evolucionista. *Pensamiento Psicológico*, 53-62.

Romero Palencia , A., Rivera Aragón, S., & Díaz Loving, R. (2007). Desarrollo del inventario multidimensional de infidelidad (IMIN). *Universidad Autónoma de México* , 121-147.

Vázquez Valverde , C., Crespo López, M., & Ring, J. (1985). Estrategias de Afrontamiento. *Universidad Complutense de Madrid*, 425-436.

Anexos

Anexo A. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

Esta investigación es realizada por María Camila Hernández Grisales y Leidy Marcela Álvarez Buriticá Estudiantes de Octavo Semestre de Psicología de la **Corporación Universitaria Minuto de Dios**, y hace parte de la tesis que es requisito para obtener el grado. El objeto de este estudio, se llevará a cabo con la asesoría de la docente Magda Yolima Arias Cantor, el objetivo es analizar las estrategias de afrontamiento ante la infidelidad emocional en cinco mujeres heterosexuales entre los 20 y 40 años en la ciudad de Medellín, lo que permitirá dar paso a nuevas investigaciones que puedan proporcionarle herramientas para la intervención psicoterapéutica en cuanto a la relación de pareja.

La participación en este estudio es voluntaria y la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, las investigadoras asumen el compromiso de respetar la voluntad de participación, y por tanto, no podrán obstaculizar el retiro de algunas de las participantes.

Agradecemos su participación.

Yo _____ C.C. _____ Edad _____,
 acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Después de haber leído y comprendido toda la información contenida en el documento relacionado con la investigación Estrategias de afrontamiento en mujeres que han experimentado infidelidad emocional por parte de su pareja de la ciudad de Medellín (Antioquia), manifiesto que he decidido participar en la misma y así mismo autorizo a las investigadoras para utilizar los resultados en el contexto académico.

En constancia, firmamos este documento de consentimiento informado en presencia de las investigadoras Leidy Marcela Álvarez Buriticá y María Camila Hernández Grisales.

Firma del Participante

Fecha

Firma del Responsable

Anexo B. Formato entrevista de investigación

CATEGORIA	PREGUNTA
CONFRONTACIÓN	<p>¿Cómo reacciono al enterarse de la infidelidad de su pareja?</p> <p>¿Considero solucionar violentamente la situación de la infidelidad?</p> <p>¿En el momento de la sospecha o confirmación de la infidelidad que riesgos asumí?</p> <p>¿Intentó solucionar la situación con su pareja mediante el diálogo?</p> <p>¿Intentó solucionar la situación con el tercero, mediante el diálogo?</p> <p>¿Apeló a llamadas telefónicas, informantes, mensajes de textos, redes sociales, u otro tipo de acciones directas para solucionar la situación de la infidelidad?</p>
PLANIFICACIÓN	<p>¿Qué tipos de pensamientos tuvo orientados a la situación del problema: suicidio, buscar confidente, estrategias espirituales, ayuda profesional, cambio repentino de hábitos, entre otros?</p> <p>¿Pensó y/o asumió posibilidades efectivas de reconstrucción de la relación de pareja como, por ejemplo: el perdón?</p>

Estrategias de afrontamiento

	<p>¿Concibió la idea de cambiar de espacios como viajes, retiros espirituales, terapia de pareja) como forma de mejorar la relación?</p> <p>¿Considero la separación o ruptura como la solución definitiva a la situación?</p> <p>¿Para satisfacer a su pareja, pensó en imitar las características físicas, emocionales de la otra mujer con la que le fue infiel?</p>
DISTANCIAMIENTO	<p>¿Al ser consciente de la infidelidad, trato de que el problema no la afectara?</p> <p>¿Al ser consciente de la infidelidad, ignoró el problema y no pensó en él?</p> <p>¿La situación de la infidelidad, contribuyó a la concentración en usted misma?</p>
AUTOCONTROL	<p>¿Se contuvo de reaccionar de manera violenta o agresiva ante la situación?</p> <p>¿Optó por ser prudente y cautelosa ante el problema?</p> <p>¿Evitó las expresiones dramáticas de los sentimientos, emociones, por motivo de la infidelidad?</p>
ACEPTACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD	<p>¿Considera usted que sus actos en la vida de pareja pudieron ser un factor desencadenante para provocar la infidelidad?</p>

	<p>¿Cómo reconoce su responsabilidad en el mantenimiento del problema, es decir, ha tenido o no voluntad de superarlo?</p>
<p>ESCAPE- EVITACIÓN</p>	<p>¿Ante la infidelidad, empleo pensamientos evasivos tales como: “quisiera creer que esto es un sueño” “ojala que esta situación desapareciera” “esto no me puede estar pasando a mi” “porqué a mi”?</p> <p>¿Para escapar o evitar del problema, acudió al alcohol, drogas psicoactivas o medicamentos, sedantes, que le ayudaran a olvidar la situación?</p> <p>¿Se vio afectada en la alimentación?</p> <p>¿Constituyó el recurso a otro tipo de hábitos como fiestas, amigos, deporte o religión como la forma de escapar o evitar la situación?</p>
<p>REEVALUACIÓN POSITIVA</p>	<p>¿Contribuyó la infidelidad a su maduración interior y al mejoramiento de la relación?</p> <p>¿La situación estresante fue fundamental para el mejoramiento o desmejoramiento de su autoestima?</p> <p>¿Generó un verdadero aprendizaje la experiencia de la situación estresante?</p>

BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL	<p>¿Acudió a familiares y amigos para la superación de la situación encontrando en ellos un apoyo emocional?</p> <p>¿Acudió a consejeros y psicólogos para obtener, información y comprensión de y sobre el problema?</p> <p>¿Decidió ser partícipe de un grupo artístico, cultural, social o religioso con el fin de encontrar ayuda?</p>
---------------------------------	--

Anexo C. Transcripción de resultados

Categoría Deductiva	Categoría Inductiva	Códigos
<p>Confrontación</p>	<p>1. ¿Cómo reacciono al enterarse de la infidelidad de su pareja?</p> <p>“Hmm... fue horrible! sentí frío, algo que me subía y bajaba, rabia y lloré y me puse pálida” (S1, L1-L2)</p> <p>“Mmm... ¿cómo reaccioné? bueno, reaccione bruscamente y no me enteré si no que yo perseguí porque de todas maneras uno es tan bobo y uno va notando en la relación que van cambiando, y él decía que yo estaba loca que buscara un psicólogo que porque yo estaba loca , reaccione agresivamente porque qué más esperaba” (S2, L1-L4)</p> <p>“Hmm... Con rabia y resentimiento, para mí fue como si me hubieran tirado un balde de agua fría, empecé a llorar y a insultar a mi pareja y a la vieja esa” (S3, L1-L4)</p> <p>“Reaccioné agresivamente, con mucha rabia sentía que no lo merecía” (S4, L1)</p> <p>“Fue algo muy difícil para mí, no esperaba eso de la persona que más quería, no se espera que lo engañen, o sea, fue algo por lo que yo quede muy sorprendida por que no pensé eso de él, reaccione con mal genio, asombro, me quede fue en el asombro</p>	<p>Rabia, llanto, persecución, agresividad, resentimiento, insultos, mal genio, sorpresa,</p>

	<p>más que todo, me dieron ganas de llorar pero me contuve, no me sentí triste, sentí fue mucho mal genio, sentía como querer y no querer verlo nunca más, yo no diría que odio pero si un mal genio muy grande” (S5, L4-L7)</p> <p>2. ¿Considero solucionar violentamente la situación de la infidelidad?</p> <p>“Obviamente si quería matar esa vieja y vengarme por lo que me había hecho” (S1, L1-L2)</p> <p>“Si en ese momento si, tenía mucha rabia y quería coger esa vieja del pelo y hasta matarla” (S2, L1-L2)</p> <p>“Sí, claro quería ir y pegarle a esa vieja pero mejor me controle y no rebajarme con semejante mujer” (S3, L1-L3)</p> <p>“No, no soy una mujer violenta solamente quería desaparecer como que la tierra me tragara, pero violenta no” (S4, L1-L3)</p> <p>“No, a pesar que yo a veces me considero una persona muy atrevida, digamos mi personalidad es un poco extrovertida entonces, probablemente pareciera que lo fuera a solucionar así, agresivamente pero no, preferí callarme, preferí no decirle nada a él, no hablar con él nada de eso, nunca más hablarle, él me pregunto que qué me pasaba, es decir, él me pregunto por WhatsApp que, que paso, porque yo puse una imagen que decía, “dígame que me dolió hasta el alma pero que gracias”, entonces él me pregunto qué, que pasaba y yo lo deje en visto, no le quise dar importancia; eso fue en junio, han pasado tres meses y esta es la hora que yo no le he dado respuesta, yo no lo he llamado y él</p>	
--	--	--

	<p>tampoco me ha llamado. Como la muchacha que me conto de que él me fue infiel fue una conocida mía pero él no sabía que era una amiga, nos dio mucha risa a las dos después de todo él no supo que nosotras éramos amigas, entonces lo que hicimos fue tomarnos una foto y la subimos al Facebook donde dijéramos como en el pie de página de la foto con mi amiguis, o mi amiga o algo así, para ridiculizarlo a él” (S5, L1-L6)</p> <p>3. ¿En el momento de la sospecha o confirmación de la infidelidad que riesgos asumió?</p> <p>“Amenazar a la otra persona y sentí mucho susto por haber violado la intimidad de la otra persona” (S1, L1-L3)</p> <p>“Sí, igual en todo el barrio se dieron cuenta que mi marido fue infiel y que la otra fue infiel porque yo regué el chisme y a todo el mundo le conté que los pille en una residencia porque de todas maneras son muy falsos y no hay hombres fieles” (S2, L1-L5)</p> <p>“Amenace al tercer implicado y mm pues también afecte la imagen social y publica de mi pareja contándole a todo el mundo lo que me hizo” (S3, L1-L3)</p> <p>“Pues, era más que todo perjudicar a la otra persona, también me parece que era ella la que se estaba metiendo en mi vida, era como tomar represarias contra la otra persona, ni siquiera contra mi pareja si no con la otra tercera” (S4, L1-L5)</p> <p>“No, yo soy muy dejada o sea, lo único que hice fue afectar la imagen social y eso que ni tanto, o sea, la publicación en</p>	
--	--	--

Estrategias de afrontamiento

	<p>Facebook de la foto de nosotras dos era una foto normal, divididas por una línea y abajo decía con mi amiguis, con mi amiga, ella me escribió con mi amiga cate, ella la puso y con la que fue me fue infiel ella fue la que puso esa imagen yo le escribí en el comentario que gracias por tu amistad, gracias por ser luz en mi camino, o sea que más que eso para que él se diera cuenta que yo ya sabía las cosas sin decirlo directamente es una manera un poco absurda de hacerlo ver pero muy eficiente porque por algo no nos ha escrito a las dos después de todo (S5, L1-L2)</p> <p>4. ¿Intentó solucionar la situación con su pareja mediante el diálogo?</p> <p>“Si, pero eso no sirve de nada, se hacen los bobos o se niegan” (S1, L1.L2)</p> <p>“Si pero después de un mes y medio pasada la situación, pero si la mujer no fuera tan apegada se separaba de una, después de que hay infidelidad no hay nada” (S2, L1-L2)</p> <p>“Mmm... no, no quería saber nada de él, la rabia que sentía no me lo permitía” (S3, L1-L2)</p> <p>“Si, si le di un determinado tiempo para saber con cuales de las 2 mujeres se quedaba, igual él decía que a todas 2 nos amaba, que se quedaba con todas dos por el momento” (S4, L1-L4)</p> <p>“No, no lo intente solucionar después de eso yo no le quise volver a hablar no quise saber nada de él” (S5, L1-L2)</p>	
--	--	--

	<p>5. ¿Intentó solucionar la situación con el tercero, mediante el diálogo?</p> <p>“Si, pero la otra negó todo, o en muchos casos se negaba a contestar llamadas, o cuando me contestaba era para amenazarme” (S1, L1-L3)</p> <p>“No, que tal mm no la puedo ni ver...no me voy a rebajar con esa quita maridos” (S2, L1-L2)</p> <p>“No, que tal hablar con esa vieja, no tenía por qué hacerlo si ya todo estaba dicho” (S3, L1-L2)</p> <p>“Si, pero resulte herida por esa 3 persona, me golpeo, me amenazó de muerte y todo” (S4, L1-L2)</p> <p>“Si, pero ni siquiera solucionar con ella porque yo no me puse brava con ella, o sea ella no sabía que él era mi pareja entonces no, fue normal como si no hubiera pasado nada antes yo digo que se fortaleció un poquito más la amistad con ella empezó a ver más confianza y contarme más cosas que a ella le estaban pasando y yo no lo sabía, entonces todo lo contrario” (S5, L1-L2)</p> <p>6. ¿Apeló a llamadas telefónicas, informantes, mensajes de textos, redes sociales, u otro tipo de acciones directas para solucionar la situación de la infidelidad?</p> <p>“Jajajaja... es lo que uno hace en esos casos, pues hoy día me da risa, pero en el momento se siente mucha rabia” (S1, L1-L3)</p>	
--	--	--

Estrategias de afrontamiento

	<p>“No, como dije antes yo misma fui la que decidí investigar si era verdad o no” (S2, L1-L2)</p> <p>“No, la verdad nunca sospeche nada hasta que esa vieja me llamo y me conto todo” (S3, L1-L2)</p> <p>“No para nada, ninguna de las anteriores” (S4, L1)</p> <p>“Si, no con la que me conto sino con la otra persona, yo le pregunte que si había visto a mi pareja salir con otra mujer, o con varias mujeres porque tenía la duda entonces me confirmo que si” (S5, L1-L4)</p>	
<p>Planificación</p>	<p>7. ¿Qué tipos de pensamientos tuvo orientados a la situación del problema: suicidio, buscar confidente, estrategias espirituales, ayuda profesional, cambio repentino de hábitos, entre otros?</p> <p>“Uff... Yo creo que uno busca todas las formas de quererse desahogar, me sentía muy desanimada, no tenía ganas de hacer nada, no quería hablar con nadie, solo quería estar sola y llorar para poder desahogar toda esa rabia y decepción que tenía, no se dé donde sacaba fuerzas para ir a trabajar pero tenía que hacerlo, porque en ese momento solo quería estar sola y no saber nada ni de nadie”. (S1, L3-L6)</p> <p>“Haber... si, si comenté como con las personas que eran más allegadas a mí, no era capaz de quedarme callada con lo que me había pasado, también estuve con una Psicóloga porque están duro que uno necesita de alguien profesional que me hiciera ver porque pasan están cosas, soy muy creyente de Dios y ore mucho para salir de esta situación” (S2, L1-L8)</p>	

	<p>“No, quería era vengarme y que el sintiera lo mismo que yo, al igual no quise comentarle nadie lo que ese man me hizo, nunca pensé en el suicidio, ni en buscar ayuda, solo quería hacerle lo mismo a ese man” (S3, L1-L5)</p> <p>“Resulte cambiando de ciudad porque no me aguante ese golpe, mis pensamientos eran desaparecer pero no de matarme sino dejar que el no volviera a verme más nunca, sentía mucha rabia, mucha decepción, mucha angustia, habían momentos que también sentía que se me había acabado todo un castillo que había formado y soñado con él” (S4, L2-L5)</p> <p>“Yo digo que la última... cambios repentinos de hábitos, también busque ayuda profesional con una Psicóloga, no pensé en suicidarme nunca, yo pienso a pesar que haya habido infidelidad eso no es motivo para uno acabar con la vida de uno sabiendo que hay miles de hombres en el mundo hay muchas cosas por hacer, decidí ingresar a un grupo juvenil de la iglesia, como al mes de eso ingrese a un grupo de teatro; al poquito tiempo de ingrese a la universidad y nada pues también se vinieron con el tiempo hace como un mes ya más o menos las prácticas profesionales de mi carrera, el estudio en la universidad y me favoreció para distraer un poco la mente en ese entonces y no pensar en eso y pues igual trate de tomarlo muy tranquilamente a pesar de que era la primera vez que pasaba por una infidelidad pienso que fue duro igual no voy a decir que no fue difícil pero lo tome tranquilamente” (S5, L1-L3)</p> <p>8. ¿Pensó y/o asumió posibilidades efectivas de reconstrucción de la relación de pareja como, por ejemplo: el perdón?</p>	
--	---	--

Estrategias de afrontamiento

	<p>“Si, decidí perdonarlo, dialogar de una manera tranquila con él y tratar de organizar la situación porque realmente no entendía nada de lo que estaba pasando y que me aclara porque me fue infiel” (S1, L1-L5)</p> <p>“Pero... pues sí, lo perdone pero por las hijas que teníamos, pero yo creo en realidad uno no perdona, eso es algo que duele mucho, uno carga con eso toda la vida y nunca se olvida, de verdad es una situación muy dura que ninguna mujer debe pasar por ella (llanto constante)” (S2, L1-L6)</p> <p>“No, pues en algún momento si lo pensé pero la verdad nunca lo perdone, el dolor que me causo no se comparaba con nada que no merecía mi perdón, lo odiaba tanto en ese momento que no quería saber nada de él, la rabia, el odio y la decepción se apoderaron de mí en esos momentos” (S3, L1-L6)</p> <p>“En el momento no, estaba demasiado herida y la otra tercera persona pues ya tenía hijos también de mi pareja, entonces no, en el momento no” (S4, L1-L3)</p> <p>“Si, pero fue algo muy personal, no se lo dije a él, con el tiempito como le dije ahora empecé a ir a un grupo juvenil y con ello vinieron muchas cosas y se fortaleció la parte espiritual, incluso tuve una crisis como a los dos meses me fue muy mal aunque no fue por él especialmente, sino por muchas cosas de la universidad fue cosas aparte entonces por medio del grupo juvenil empecé a orar un poco más y por medio de la oración si hice un perdón con él y con otra personas que había tenido un problema entonces, pero él no sabe, mi posición ahora es de estar muy</p>	
--	---	--

	<p>tranquilamente porque ya ahora si él pasa muy cerca de mi o me saluda no voy a tener problema con él” (S5, L1-L3)</p> <p>9. ¿Concibió la idea de cambiar de espacios como viajes, retiros espirituales, terapia de pareja mejorar la relación?</p> <p>“Si llegue a pensar que en irnos de viaje podía cambiar las cosas, pero la verdad en ese momento tanta rabia que no quise hacer nada por la relación ni cambiar de espacio” (S1, L1-L4)</p> <p>“Ah pero los hombres nunca van a terapia de pareja, yo si le dije a él pero no quiso, me decía que los psicólogos no servían para nada que antes iban a empeorar la situación, los hombres son machistas, eso es muy difícil” (S2, L1-L5)</p> <p>“Jaja no, pues a partir de ese momento me distancie de él para todo, las cosas llegaron al punto de que cada uno por su lado y pues tampoco nos hablábamos mucho solo para lo necesario” (S3, L1-L4)</p> <p>“No, él no se prestaba para ese tipo de cosas, el solamente decía que con todas dos se quedaba pero no daba alternativas tampoco, de viajar sí, pero lo hice yo sola porque necesitaba un espacio para poder entender bien lo que paso” (S4, L1-L3)</p> <p>“Si, pero no para mejorar la relación con él, era para estar tranquila con migo misma para tomarlo y afrontarlo de una manera sana pero no para mejorar la relación con él o volver con él, es decir, tuve un viaje pero no a propósito fue algo que surgió de repente y lo que dije ahora de la ayuda profesional con la</p>	
--	---	--

	<p>psicóloga, lo de los grupos juveniles y el grupo de teatro” (S5, L1-L3)</p> <p>10. ¿Considero la separación o ruptura como la solución definitiva a la situación?</p> <p>“Si lo pensé claro, pero también pensé en no dejárselo en bandeja a la otra zunga esa y que se quedara con él, no le iba a permitir que dañara la relación que teníamos solo un por aparecida, eso nunca” (S1, L1-L3)</p> <p>“Pues si la considere, pero no sé si es que tengo mucho apego hacia él, todas maneras yo tenía una niña muy pequeña y pues le dio muy duro y uno por los hijos a veces no hace muchas cosas, entonces decidí seguir la relación con él” (S2, L1-L3)</p> <p>“Si claro, pero uno nunca es capaz de hacer eso lastimosamente, y tampoco lo hice por los hijos que tuvimos, no los quería dejar sin una familia, por ellos fue que aguante toda esta situación” (S3, L1-L3)</p> <p>“Si, si, la separación total, no quería saber nada más de él, ni verlo, nada absolutamente nada” (S4, L1-L2)</p> <p>“Si, totalmente, y lo cumplí me separe de él y deje que hiciera lo que quisiera con vida” (S5, L1-L2)</p> <p>11. ¿Para satisfacer a su pareja, pensó en imitar las características físicas, emocionales de la otra mujer con la que le fue infiel?</p>	
--	--	--

Estrategias de afrontamiento

	<p>“Noooo! Jamás, pero si pensé en que estrategias tener para mejorar la relación con él, pero en imitar a esa que tal, como es de fea la zunga esa” (S1, L1-L2)</p> <p>“Que tal, Hmm que tal... no yo valgo mucho y esa niña es muy fea no me llega ni a los pantalones, pues no ni loca haría eso” (S2, L1-L2)</p> <p>“Que tal eso nunca, no me rebajaría tanto y menos hacer o imitar a esa vieja tan horrible, yo valgo demasiado y soy mejor que ella, yo soy una mujer muy bonita física y en mi forma de ser también, no tendría por qué hacer cosas que esa aparecida tenga o hiciera” (S3, L1-L4)</p> <p>“No, para nada, la otra mujer demasiado brusca, que hasta me llevo a golpear, una mujer vulgar, para nada y me siento excelente como soy, no, no para nada” (S4, L1-L2)</p> <p>“En imitar, no para nada... Seguí siendo en primer lugar yo misma porque me siento muy bien como soy no tengo problema con mi autoimagen o con la autoestima antes, hace más o menos ocho meses que había tenido una relación pero no trascendió y había terminado con esa persona, entonces no la autoimagen desde ahí cambio pero para bien y ya con esta última infidelidad de esta persona no hubo cambio porque yo ya estaba pues bien con ese tema” (S5, L1-L3)</p>	
Distanciamiento	<p>12. ¿Al ser consciente de la infidelidad, trato de que el problema no la afectara?</p> <p>“Hmmm... si porque yo no quería que la niña me viera así y me empezara hacer preguntas de que estaba pasando o cosas así, y</p>	

	<p>mucho menos quería mi trabajo se viera afectado y llegar al punto de perderlo por la situación” (S1, L1-L3)</p> <p>“Pues... Hmmm, en este momento lo recuerdo y me da risa todo lo que paso, pero al principio si me afecto, claro eso es algo que no se puede ocultar con un dedo, siempre se tiene muy presente esa situación” (S2, L2-L3)</p> <p>“Hmmm, uno trata de que no afecte, pero de todas maneras si afecta... menos mal con el tiempo todo se supera y ya las cosas van dando igual y se aprende a entender de que todo pasa por algún motivo” (S3, L1-L3)</p> <p>“Sí, me afecto y mucho uno no es capaz de sentir que no ha pasado nada, eso se queda grabado en la cabeza, en el corazón, en toda parte, hay mucha desconfianza” (S4, L1-L3)</p> <p>“Si, pues aunque no me puse a pensar en el problema sino más bien en el daño que él me hizo, en el dolor que él me causo, pero no pensar como tal en la infidelidad con mi amiga, en lo que pensé fue en mi misma en qué hacer con mi vida pues que si eso ha pasado era por algo y pues que no era para mí esa persona, lo tome muy tranquilamente no me deje afectar por eso” (S5, L1-L3)</p> <p>13. ¿Al ser consciente de la infidelidad, ignoró el problema y no pensó en él?</p> <p>“Eso es imposible, ese tipo de situaciones no se pueden ignorar ni hacerse la boba, uno siempre piensa en esa situación tan decepcionante ” (S1, L1-L2)</p>	
--	---	--

Estrategias de afrontamiento

	<p>“No muy difícil, eso es algo que se lleva en la mente toda la vida, es imposible ignorar una situación de esas tan triste” (S2, L1-L2)</p> <p>“Es imposible ignorar esa situación, todos los días se tiene presente y se vive con esa zozobra de porque paso eso y la decepción tan grande de lo que paso” (S3, L1-L2)</p> <p>“Sí siempre estaba pendiente del problema y de esa infidelidad por mucho tiempo, me costó mucho ignorar esa situación” (S4, L1-L2)</p> <p>“Si, ignore el problema y no pensé en el tal cual me lo preguntas, mejor dicho me ratifico no ignore el problema si le di importancia a la infidelidad a pesar de que no tuvo gran afectación en mi pero si le di la importancia pero si lo ignore a él completamente” (S5, L1-L5)</p> <p>14.¿La situación de la infidelidad, contribuyó a la concentración en usted misma?</p> <p>“Si, empecé a prestarle más atención a mis cosas y a todo lo que es importante para mí, a tener otra vez en cuenta los planes personales y poder cumplirlos, ya que uno muchas veces pospone eso por una relación” (S1, L1-L3)</p> <p>“Si claro que sí, empecé a valorarme más y yo sé que valgo mucho, empecé a organizarme, a verme mucho más atractiva y más bonita” (S2, L1-L2)</p>	
--	---	--

Estrategias de afrontamiento

	<p>“Si, inicié a prestarme más atención en todo lo que pasaba en mi vida y a quererme más, y empecé a entender que primero soy que cualquier otra persona” (S3, L1-L3)</p> <p>“Si y mucho, porque si yo no me hubiera separado en ese entonces que ese tipo me fue infiel, yo no estuviera donde estoy en estos momentos, porque es un tipo machista, todo sucede en la vida por algo, y a mí esa separación en ese entonces me sirvió para darme cuenta de la gran mujer que soy” (S4, L1-L2)</p> <p>“Si, contribuyo al autocuidado y al amor propio porque empecé hacer rutinas de teatro, de ejercicio y de pronto algunos masajes, pensé más en mí que en los demás” (S5, L1-L3)</p>	
<p>Autocontrol</p>	<p>15. ¿Se contuvo de racionar de manera violenta o agresiva ante la situación?</p> <p>“Uyyy sí... Porque la nena esa siempre estaba presente y por ella me contuve de explotar agresivamente y pues también lo hice para no generar más problemas” (S1, L1-L3)</p> <p>“No, porque una vez me encontré la vieja esa y la casque tan horrible que quedo hospitalizada por un tiempo pero no me importo porque se merecía eso y mucho más, igual al tiempo las cosas pasan y se van superando” (S2, L1-L3)</p> <p>“Si trate de tomar todo con calma para después no arrepentirme y pensar muy bien que iba hacer de ahora en adelante con esa situación tan incómoda” (S3, L1-L2)</p>	

Estrategias de afrontamiento

	<p>“Sí, soy una mujer muy pacífica, no soy de peleas ni problemas y mucho menos lo iba hacer por un hombre que decidió estar con otra” (S4, L1-L2)</p> <p>“Si, yo creo, que además de cuestionarme me controle de solucionar la situación agresivamente, más bien fue una actitud pasiva ni siquiera asertiva porque si no hubiera hablado con él directamente y decirle que me explicara cómo había sido todo, y si me contuve con todo el tema de la infidelidad” (S5, L1-L4)</p> <p>16. ¿Opto por ser prudente y cautelosa ante el problema?</p> <p>“Si fui prudente porque quería estar segura de lo que estaba pasando y tener pruebas contundentes para poder enfrentarlo y que no me negara nada” (S1, L1-L3)</p> <p>“Hmmm no, porque yo soy muy explosiva y le conté a todo el mundo para que vieran la clase de pareja que yo tenía, tarde que temprano se iban a dar cuenta entonces mejor decidí hablar” (S2, L1-L4)</p> <p>“No porque le conté a mucha gente para que supieran todo lo que paso con esa otra vieja buscona, era inevitable quedarme callada con semejante situación” (S3, L1-L3)</p> <p>“Si, cómo pensando que si era yo la que me había equivocado, en que falle yo se lo preguntaba a él, me preguntaba en que falle como mujer como esposa, como amante como madre</p>	
--	---	--

Estrategias de afrontamiento

	<p>para que tuviera que salir a buscar en otra parte lo que yo le daba” (S4, L1-L5)</p> <p>“Si muy prudente y cautelosa porque no deje que se fuera a mayores ni me afectara, ni hacer un escándalo o ir a la casa hacérselo o hablar con la mama y decirle vea que su hijo me fue infiel o algo así sino que más bien entre la mujer que me conto que fue la misma que me fue infiel y ya la verdad fue una conversación de nosotras dos que duro más o menos tres horas la conversación” (S5, L1-L7)</p> <p>17.¿Evitó las expresiones dramáticas de los sentimientos y emociones por motivo de la infidelidad?</p> <p>“Hmmm no las evite, yo soy una persona muy llorona y la rabia o alegría la expreso llorando, es algo que no puedo contener y pues menos iba a evitar el drama en esta situación” (S1, L1-L4)</p> <p>“No, rompí en mucho llanto y me llene de rabia y odio hacia ellos dos, tratándolos mal e insultándolos” (S2, L1-L2)</p> <p>“Si trate de evitarlos pero no fui capaz, la rabia y la tristeza se notaban demasiado, para mí fue terrible que pasara eso en mi vida” (S3, L1-L3)</p> <p>“No, creo que siempre grite como un poquito, tuve un poquito de euforia porque yo no me lo merecía, yo no me merecía esto, entonces no fui capaz de evitar hacer algún drama” (S4, L1-L4)</p>	
--	--	--

Estrategias de afrontamiento

	<p>“No, siempre soy muy expresiva, pero trate de controlarme pero entonces exprese mis emociones con ella como con el asombro y decía que rabia, no lo puedo creer me sentía asombrada, engañada, manipulada, ignorada más que todo quede en un estado de shock y empecé a decir groserías como mucho hijueputa, porque me hizo esto, pero al mismo tiempo ella me dijo que no le interesaba que el si la busca y le propuso muchas veces todo y salieron varias veces pero no tenía importancia el entonces eso también ayudo a tranquilizarme un poco y me empecé a reír” (S5, L1-L6)</p>	
<p>Aceptación de la responsabilidad</p>	<p>18.¿Considera usted que sus actos en la vida de pareja pudieron ser un factor desencadenante para provocar la infidelidad?</p> <p>“No... siempre me he hecho esa pregunta, creo que siempre he sido muy complaciente con él en todos los sentido y pues como para que me haya sido infiel es increíble” (S1, L1-L3)</p> <p>“No, yo creo que todos los hombres son infieles pueden tener una mujer linda, juiciosa, trabajadora y una reina en la casa pero es algo que lo llevan con ellos igual yo soy muy bacana, chévere, me presto para todo, entonces no, no di motivos para me fuera infiel” (S2, L6-L5)</p> <p>“No, porque eso es lo que duele, uno siempre está atento, pendiente de todo como para que salgan con eso, es que es el colmo ellos nunca valoran nada” (S3, L1-L3)</p> <p>“No, no para nada, antes yo creo que fue al contrario por ser tan pasiva y tan calmada y por dejar cosas, yo quería que cada uno tuviera su propia autonomía” (S4, L1-L3)</p>	

Estrategias de afrontamiento

	<p>“No, pues fue un asunto de un viaje para una especialización mía, entonces fue más que todo la poca comunicación y la confianza y el poco interés de ambos, aunque yo a veces era intensa pero en el viaje me interesaba solo la especialización y eso incluso ayudo a sospechar que yo no lo llamaba ni me interesaba y sentí que él estaba con otra y yo me encontré con ella y fue de casualidades de la vida, en ningún momento lo juzgue, de pronto digo yo lo que facilito la infidelidad fue la intensidad porque yo de pronto era muy intensa con él, en cambio el con migo no” (S5, L1-L4)</p> <p>19. ¿Cómo reconoce su responsabilidad en el mantenimiento del problema, es decir, ha tenido o no voluntad de superarlo?</p> <p>“Si claro, gracias a Dios todo pasa y la vida tiene miles de motivos para seguir adelante y no me podía quedar en algo que ya había pasado, ya era hora de no pensar en eso” (S1, L1-L3)</p> <p>“Pues sí, uno si tiene voluntad de superar las cosas, pero en determinados momentos y pequeñas peleas la situación vuelve y resurge y se empieza a sacar todo en cara nuevamente” (S2, L1-L4)</p> <p>“Si gracias a Dios lo he superado y que esa situación quede en el pasado para poder seguir adelante con mi vida” (S3, L1-L2)</p> <p>“De superarlo si, se supera todo eso, pero volver con el no, y por eso la ruptura definitiva porque si se crea la desconfianza” (S4, L1-L3)</p>	
--	---	--

Estrategias de afrontamiento

	<p>“Voluntad de superarlo si, pero no lo reproche ni lo juzgue nada, porque hay mismo me separe y es difícil volver a creer en los hombres” (S5, L1-L3)</p>	
<p>Escape-Evitación</p>	<p>20. ¿Ante la infidelidad, empleo pensamientos evasivos tales como: “quisiera creer que esto es un sueño” “ojala que esta situación desapareciera” “esto no me puede estar pasando a mi” “porqué a mi”?</p> <p>“Si claro uno no se imagina que a uno le puede suceder pero lastimosamente me sucedió a mí, y la verdad no quisiera volver a pasar por esto otra vez, no lo soportaría” (S1, L1-L3)</p> <p>“Si, siempre pensé y decía “por qué a mí” si yo he sido buena hija, buena hermana, buena mama, buena compañera de pareja “por qué a mí” pero bueno, todo paso por algún motivo” (S2, L1-L4)</p> <p>“Sí, decía “por qué a mí” si siempre di lo mejor por esa persona, mmm, siempre tenía todo en orden y organizado, como mujer me mantenía muy bien organizada, íntimamente trataba de complacerlo... y pues al final eso nunca sirve de nada” (S3, L1-L5)</p> <p>“Esto no me puede estar pasando a mí”, si porque a mí, cuando uno cree que tiene una vida perfecta” (S4, L1-L2)</p> <p>“No lo tome a modo personal, no dije uy precisamente por qué a mí, no yo dije, esto no puede ser, no puedo creer que el haya hecho eso y no necesariamente con migo porque se lo pudo hacer</p>	

Estrategias de afrontamiento

	<p>incluso mismo a ella también pero si fue algo de asombro pero no algo personal” (S5, L1-L5)</p> <p>21. ¿Para escapar o evitar del problema acudió al alcohol, drogas psicoactivas o medicamentos, sedantes que le ayudaran a olvidar la situación?</p> <p>“No, pues como lo dije antes mi hija ha sido mi mayor motivo para no dejarme estancar ahí, igual la vida tiene que continuar” (S1, L1-L3)</p> <p>“Si al guarito porque me gusta mucho y de todas maneras la psicóloga me mandaba unos tranquilizantes por que definitivamente se me alteraron los nervios con esa situación” (S2, L1-L4)</p> <p>“No, en ningún momento acudí al alcohol o drogas para olvidar la situación, solo quería estar sola y no quería hablar con nadie, solo llorando y ya” (S3, L1-L3)</p> <p>“No, Ninguna de las mencionadas” (S4, L1)</p> <p>“No ninguna de las anteriores” (S5, L1)</p> <p>22. ¿Se vio afectada en la alimentación?</p> <p>“No para nada, seguí comiendo como siempre no tenía por qué dejar de comer si no me iba a enfermar” (S1, L1-L2)</p>	
--	--	--

Estrategias de afrontamiento

	<p>“Mmm...no, comía normal pero a mí un problema me lleva de que como y los nervios me dan náuseas y vomito entonces cada que tengo un problema rebajo kilos” (S2, L1-L3)</p> <p>“Bastante diría yo, yo soy de contextura gruesa y fue la única vez que me vi delgada porque no me provocaba comer nada” (S3, L1-L3)</p> <p>“Sí, deje de alimentarme bien se me quito el apetito” (S4, L1)</p> <p>“No para nada, aunque recuerdo bien que si un poco, ansiedad para comer, siempre como cuando tengo estrés, no si se desde esa situación o la tenía de antes soy muy ansiosa para comer me da mucha hambre” (S5, L1-L4)</p> <p>23. ¿Constituyó el recurso a otro tipo de hábitos como fiestas, amigos, deporte o religión como la forma de escapar o evitar la situación?</p> <p>“Si, busque amigos, salí a fiestas para divertirme, también hacia deporte para distraerme y no pensar en eso” (S1, L1-L2)</p> <p>“Si, empecé a salir con amistades que había dejado por mi pareja, porque le hacen dejar a uno amigos y empecé a recuperar a mis amistades, empecé a caminar y pues era algo que nunca hacía” (S2, L1-L4)</p> <p>“A ninguno, me aleje de todo el mundo porque no quería hablar con nadie, solo quería estar sola y no saber nada” (S3, L1-L2)</p>	
--	---	--

Estrategias de afrontamiento

	<p>“El del ejercicio, busque mucho caminar, y pues también emplear la mente en otras cosas que me ayudaran a olvidar esto” (S4, L1-L3)</p> <p>“Más que evitar como asumirlo de esa manera con esas estrategias es decir, con el grupo juvenil que es algo de religión con el grupo que es algo de artístico y siempre me ha gustado y ya la universidad” (S5, L1-L4)</p>	
<p>Reevaluación Positiva</p>	<p>24. ¿Contribuyó la infidelidad a su maduración interior y al mejoramiento de la relación?</p> <p>“Si, sirvió para yo mejorar algunos aspectos negativos que tiene uno como persona y también nos unió más como pareja y a estar mucho más unidos” (S1, L1-L3)</p> <p>“Hmmm! Pues yo soy tan incrédula yo no creo, pues de pronto él ya es muy querido muy especial pero sinceramente no volví a perseguir porque no quiero sufrir ni nada me hice la boba y ya” (S2, L1-L4)</p> <p>“No, pues la relación no mejoro de ahí en adelante todo se acabó, cada uno por lado como dicen por ahí, igualmente yo no quería volver a recuperar nada con él” (S3, L1-L3)</p> <p>“Sí, si 100% y le agradezco en ese instante que haya sido infiel” (S4, L1-L2)</p> <p>“Si contribuyo al aprendizaje propio para ser un poco más desconfiada un poco más distante con las próximas parejas y estar un poco resistente porque eso si genera resistencia, estar más</p>	

	<p>prevenida con los hombres con las palabritas en el oído y con los cuentos” (S5, L1-L5)</p> <p>25. ¿La situación estresante fue fundamental para el mejoramiento o desmejoramiento de su autoestima?</p> <p>“Uno no se debe sentir menos que nadie y pues que me haya afectado en mi autoestima no, pues si me sentí muy mal pero entendí que no hay que dejarse afectar por esas cosas” (S1, L1-L4)</p> <p>“Haber, en el momento del problema yo creo que tuve un bajón de autoestima muy grande, pero con el transcurso del tiempo yo pensé y porque me voy a dejar achicopalar, no me voy a echar a morir para que otros vivan, entonces de ahí mi autoestima mejoro y seguir adelante” (S2, L1-L5)</p> <p>“Mmm, en ese momento mi autoestima desmejoro, pero llega un momento en que se reacciona, y una amiga me dijo que si me embohe, ella me ayudo abrir los ojos y recapacitar, y me empecé a organizar y a salir más y tomar las cosas con más calma” (S3, L1-L5)</p> <p>“Si mucho, me di cuenta que con él era una mujer sujeta de derechos, porque él era un tipo muy machista, cuando ya me dejo con él, ya me doy cuenta de tantas cosas que si hubiera seguido con él me hubiera perdido” (S4, L1-L4)</p> <p>“No fue fundamental porque ni siquiera tuvo importancia eso, entonces creo que tengo muy sólida la parte de la autoestima no afecto para mi autoimagen ni para mi autoestima” (S5, L1-L4)</p>	
--	---	--

Estrategias de afrontamiento

	<p>26. ¿Generó un verdadero aprendizaje la experiencia de la situación estresante?</p> <p>“Si claro, aprendí a no ser tan confiada y a estar más atenta a todo lo que pase en la relación, a estar atenta a cualquier movimiento extraño de mi pareja y no dejar que pase lo mismo de nuevo” (S1, L1-L4)</p> <p>“Si, es que primero soy yo segundo y siempre voy a estar yo de primera y ha no confiar tan fácil de nuevo en lo que me diga mi pareja ” (S2, L1-L3)</p> <p>“Si, aprendí a no confiar tanto y como no a sufrir por la gente que no vale la pena y no valoran nada” (S3, L1-L2)</p> <p>“Si, mucho pues aprendí a desprenderme y ser más autónoma, a creer más en mí, y a dedicarme más a mi como mujer y fuera de eso a no centra mi vida en los hijos ni en un hombre porque en ese entonces yo centraba la vida, mi vida era solamente para los hijos y para el esposo y ya centro la vida soy yo” (S4, L1-L6)</p> <p>“Si claro que si, en el sentido como lo dije ahora ya uno está más prevenido con las futuras parejas porque hay que aprende a saber distinguir como en una comunicación tranquila y en una comunicación poco quizás vista por él, muy intensa” (S5, L1-L5)</p>	
<p>Búsqueda de apoyo social</p>	<p>27. ¿Acudió a familiares y amigos para la superación de la situación encontrando en ellos un apoyo emocional?</p>	

Estrategias de afrontamiento

	<p>“Si, la familia y amigos son un apoyo para ir superando esa situación tan difícil, menos mal conté en apoyo de ellos si no sabía que hubiera sido de mí en ese momento” (S1, L1-L3)</p> <p>“Si, la familia definitivamente es un apoyo emocional muy grande sobre todo la mamá y las hermanas que siempre están para todo” (S2, L1-L3)</p> <p>“Acudí a una amiga y ella fue la que me ayudo en toda esa situación que viví y la que me impulso a seguir adelante en mi vida” (S3, L1-L3)</p> <p>“Sí, mi madre, 100% a ella fue que tuve que recurrir en el momento de la separación” (S4, L1-L2)</p> <p>“Si, con mi familia se fortaleció mucho la relación e incluso cuando he tenido inconvenientes con amistades también muy desesperantes, entonces el apoyo mío fue familiar, desconfiando de mucha gente casi de todo el mundo menos de mis papás que eran los más directos entonces también con las personas que vivo en este momento mi hermano y mi cuñada que son los que me apoyaron y estuvieron ahí con migo y me invitaron a salir para distraerme” (S5, L5-L8)</p> <p>28. ¿Acudió a consejeros y psicólogos para obtener, información y comprensión de y sobre el problema?</p> <p>“No, son cosas que pasan a diario y con las experiencias y consejos de los amigos todo se supera, no creía necesitar ayuda profesional para salir adelante con esto” (S1, L1-L3)</p>	
--	---	--

Estrategias de afrontamiento

	<p>“Si, acudí a un psicólogo porque necesitaba ayuda y entender toda esta situación tan incómoda en mi vida” (S2, L1-L2)</p> <p>“No, me parecía una bobada ir donde un psicólogo ya no me iba ayudar en nada de lo que paso” (S3, L1-L2)</p> <p>“No” (S4, L1)</p> <p>“Si apoyo profesional con la psicóloga, y fue de mucha ayuda para poder superar ese momento tan incómodo” (S5, L1-L2)</p> <p>29. ¿Decidió ser partícipe de un grupo artístico, cultural, social o religioso con el fin de encontrar ayuda?</p> <p>“Tanto como hacer parte de un grupo no, pero si me propuse buscar más a Dios asistiendo a misa y haciendo deporte para no pensar en esa situación” (S1, L1-L3)</p> <p>“No, no me interesaba ningún grupo especial” (S2, L1)</p> <p>“No, no me gusta nada de esos grupos” (S3, L1)</p> <p>“No” (S4, L1)</p> <p>“Si dos grupos religioso y artístico como le dije anteriormente además estos dos los retome más con la infidelidad para que me ayuda afrontar la situación de esa manera” (S5, L1-L4)</p>	
--	--	--