

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL  
SECCIÓN DE ORIENTACIÓN**

Memoria de Seminario de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en  
Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación

**Manifestaciones del bienestar desde las vivencias de hombres  
en adultez intermedia que experimentaron separación de pareja: Un  
aporte de la Orientación**

**Directora:** M.Sc. Ericka Jiménez Espinoza

Karen Bermúdez-Soto  
Brandon Hernández Delgado  
Andrea Marín Solórzano  
Daniel Sáenz Ortiz  
Camilo Sandí Castillo  
Cinthya Segura Mejía

**Ciudad Universitaria Rodrigo Facio  
San José, Costa Rica  
2021**

## TRIBUNAL EXAMINADOR



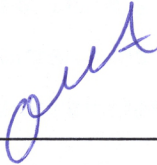
---

M.Sc. Ericka Jiménez Espinoza  
Directora



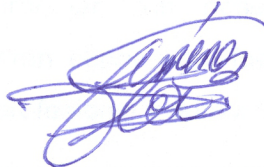
---

M.Sc. Claire De Merezville López  
Lectora



---

M.Sc. Osvaldo Murillo Aguilar  
Lector



---

Dra. Flor Jiménez Segura  
Directora Escuela de Orientación y Educación Especial



---

M.Ed. Stephanie Washburn Madrigal  
representante Escuela de Orientación y Educación Especial

## **AGRADECIMIENTOS**

El presente seminario de graduación lo dedicamos principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

Además queremos agradecer a la M.Sc. Ericka Jiménez Espinoza, por guiarnos en este proceso de aprendizaje, apoyarnos en la construcción de este trabajo. Gracias a su apoyo hemos logrado llegar hasta aquí. Ha sido un privilegio que sea nuestra directora, profesora y ahora colega.

A todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito, en especial a las personas lectoras Claire y Osvaldo, que nos abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos con nosotros. A las tres personas expertas que nos ayudaron con la validación del instrumento, y a los tres hombres que participaron en la aplicación piloto.

Finalmente, agradecer a los seis hombres que participaron en la investigación, su honestidad y disposición para trabajar con nosotros fue maravillosa. Agradecemos profundamente el que nos permitieran conocerlos, fue una experiencia increíble y de gran crecimiento para nuestro desarrollo profesional y personal.

## DEDICATORIAS

### ***Karen Bermúdez Soto***

A Dios antes que a nadie, porque me permitió alcanzar esta meta. Por supuesto a Mami y a Pá por siempre tener (o hacer) tiempo para escucharme con respecto a este proceso, gracias por ser mis motores e inspirarme a superarme, genuinamente aprender de ustedes, me convierte en mejor persona.

Alito...que duró Jerry, espero que cuando me haya visto defender tengas una vaga idea de lo que te espera, disfrútalo, es precioso cumplir las metas que en algún momento nos trazamos. Bienvenido a nuestra alma mater, cuando termines, vas a volver a ver tu camino con muchísimo orgullo, te lo juro.

Quiero también agradecerle al grupo, porque me recibieron increíblemente bien desde el inicio, y me apoyaron en momentos duros que pasaron durante la realización del proyecto. Gracias por la infinita paciencia, les deseo el mayor de los éxitos durante su travesía personal y profesional.

A nuestra directora, la profe Ericka, por siempre estar dispuesta a guiarnos durante este proceso lleno de correcciones, logros, y sobre todo muchísimo aprendizaje. Gracias profe por ser tan paciente con nosotros, y ayudarnos cuando la necesitábamos, sus constantes palabras de apoyo fueron necesarias para salir adelante.

A mis incondicionales amiguis, Ki y a Chris porque SIEMPRE nos escuchábamos, y vivimos esta experiencia juntos, incluso en ocasiones llegamos a hacer tareas de tesis juntos. Su amistad ha sido de los mejores tesoros que encontré en la UCR.

To my newest lucky star, my dear Ana, this one's also for u darling, we talked endlessly about this moment, and have the chance to live it without u is just hard, but u always inspired me to be better, you understood what my career meant to me and always cheer my accomplishments. Dear this one's for u girl, because this is part of what dreams are made of. Love u sis.

## ***Brandon Hernández Delgado***

A Dios primeramente, por haberme dado la fortaleza, la guía y la sabiduría para mantenerme firme durante todo este proceso de gran aprendizaje.

A mi papá y mi mamá, Mario e Ingrid, que son mi mayor motivación para crecer como persona, agradecerles todo el apoyo que me han dado durante todos estos años, este logro es por y para ustedes, gracias de corazón por ser mi mayor motivación para hacer las cosas bien, por el amor y cariño que me han dado durante todo este camino y en especial, por ser los mejores padres que Dios me pudo dar.

A mis hermanos, Andrew, Natalia y Christopher, por ser parte de mi motivación a ser una mejor persona y un mejor hermano día a día, por creer en mí durante todo este camino de tantos momentos y brindarme su apoyo cada vez que lo necesité.

A mis abuelos, Juan Rafael y Teresita, por ser los mejores abuelos del universo, por comportarse como un soporte para mi vida y para mi carrera universitaria, gracias por siempre estar ahí, por brindarme su amor y apoyo de todas las formas y por eso y más, siempre agradeceré que estuviesen ahí todo este camino.

A la mejor amiga que el mundo me pudo dar, Katherine, que no hay día que no le agradezca a Dios y la vida por esa amistad tan auténtica y genuina, y que gracias a ello he tenido un apoyo incondicional durante ya más de diez años de mi vida y me faltaran palabras para agradecer todo lo que ha hecho por mí durante este proceso.

A la profe Ericka, por habernos acompañado como directora durante todo este camino, cada momento que nos brindó de su tiempo para formarnos como mejores profesionales y como personas de bien, es algo que personalmente me llevaré para siempre, gracias por estar siempre ahí para nosotros como grupo y haber confiado en nosotros en todo momento.

Y como dedicatoria final, a este grupo increíble de trabajo, gracias por su esfuerzo durante todo este proceso, por todos esos momentos maravillosos que vivimos durante esta investigación y en especial, siempre estaré agradecido por haberme acogido en el grupo y la confianza que tuvieron en mí para ser parte de este camino que hoy terminamos satisfactoriamente.

***Andrea Marín Solórzano***

Definitivamente el primer lugar es para Dios, su amor y su bondad no tienen fin, el poder concluir esta investigación es completamente por su gracia y misericordia. Este trabajo ha sido un reto a nivel profesional y personal y si no fuera por su cuidado no hubiera sido posible.

A mis padres por ser los principales promotores de mis sueños, gracias a ellos por cada día confiar y creer en mí y en mis expectativas. A mi mamá por estar dispuesta a acompañarme en todo el proceso y siempre darme ánimos y fuerzas, por traermé té y comida en medio de las traspas. A mi papá por siempre desear lo mejor para mi vida, gracias por cada consejo y por ser un ejemplo en mi vida.

A Dani por apoyarme, tener paciencia y ser un apoyo incondicional en mi vida. Gracias por estar siempre, por motivarme a ser mejor, por señalar con amor lo que debo de mejorar y por crecer juntos.

A mis compañeros de tesis a pesar de las emociones fuertes ha sido un privilegio llevar este proceso con ustedes, compartir y crecer juntos. Si tuviera que elegir otra vez, no dudaría en hacerlo otra vez con ustedes.

## ***Daniel Sáenz Ortiz***

Este trabajo se lo dedico en primer lugar a Dios, lugar que anhelo que conserve en mi vida para siempre. Gracias por amarme y tener Gracias conmigo hazme buscarte siempre en todo lo que haga, amar y seguir tú propósito para mí vida.

Gracias a Andre, no sólo mi mejor amiga sino el amor de mi vida. Gracias por siempre estar ahí, por apoyarme en cada momento y siempre creer en mí. Eres la persona que más admiro en el mundo y por la cual quiero ser un mejor hombre todos los días.

A mi papá y a mi mamá quienes han sido mis mayores fans desde el día 1, siempre me han motivado a creer en mí y buscar a Dios. Por todas esas madrugadas trabajando y tardes de no salir siempre al pie del cañón. Gracias por su amor, les dedicaré muchos de mi éxitos en la vida incluyendo este, los amo. A mi hermana, mi primera amiga gracias por estar ahí y por apoyarme no importa qué, siempre estaré ahí para ti también.

A las profesoras que con su amor por la educación y su pasión por nosotros los estudiantes marcaron mi vida para bien.

Por último a mis amigos, incluyendo el magnífico grupo de personas con quien realicé este trabajo, gracias por a cada uno aportar a que mi vida sea feliz y que pueda crecer cada día. Lo mejor que me dejó la universidad fueron las personas que conocí y a quienes llevaré en mi memoria siempre.

## **Camilo Sandí Castillo**

A mi mamá...

... quien es la persona más importante en mi vida, una mujer que me ha enseñado a luchar y seguir adelante a pesar de las dificultades. Gracias por mostrarme cómo ser un guerrero ante la vida, y apoyarme siempre. Este logro es de ambos.

A mi abuelita y mi abuelito...

... por quererme y apoyarme desde siempre, y aún más en estos años de universidad. Soy muy afortunado de compartir este logro con ustedes. Gracias por estar siempre y enseñarme lo que realmente importa en la vida.

A todas las personas orientadas que conocí en este camino...

... por los retos que me pusieron, los cuales me hicieron crecer cómo profesional; y por el cariño que recibí de ustedes, el cual me hizo crecer como persona. Gracias por abrirme su corazón en cada proceso, y por ayudarme a reafirmar mi vocación y a darme cuenta que no me equivoqué al terminar esta carrera.

A la Universidad de Costa Rica...

...por haberme dado tanto durante estos años de formación: amistades, sueños, sonrisas, metas, lágrimas, conocimiento, fracasos y logros. Gracias porque de todo aprendí, y puedo asegurar que no soy la misma persona que inició.

A mí mismo...

... por mantenerme en pie durante estos años y culminar esta meta con éxito.



## ***Cinthy Segura Mejía***

A Dios primordialmente, porque gracias a Él he logrado alcanzar esta meta tan anhelada por mi corazón durante tantos años, porque sé que a lo largo de este proceso siempre estuvo conmigo, dándome fuerzas para no rendirme, te dedico este logro y los que me permitas alcanzar por tu Gracia y Misericordia, que cada paso que dé sea porque Tú me guíes y a donde vaya me permitas reflejar tu amor.

A mi mamá, porque ha sido una mujer incondicional, esforzándose cada día por permitirme lograr esta meta; por ser la primera en las mañanas al levantarse conmigo y que nunca me faltará la bendición antes de irme a estudiar; por ser quien me esperaba cada noche despierta hasta que llegara a casa después de un día largo para compartir tiempo juntas, este logro es para tí porque sé que lloras mi tristezas y también mis alegrías, te amo eternamente.

A mi papá, quien con amor me ha enseñado a soñar y alcanzar mis metas; quien cada día me demuestra con su ejemplo que si Dios es lo principal en nuestras vidas todo estará bien aunque en algunos momentos sea difícil comprenderlo; y que no importa cuán lejos lleguemos siempre hay que recordar de dónde venimos.

A mi hermano Brian, quién estuvo a mi lado en este proceso, gracias por ser palabra de aliento en los momentos difíciles, y abrazo en los momentos de angustia, te admiro como a nadie en la vida y a pesar de ser el menor, eres mi ejemplo, motivación y alegría.

A Ariel Calderón, por ser soporte en los momentos de crisis; por animarme a no rendirme en los momentos de dificultad, por creer siempre en mí; por llorar de alegría este triunfo conmigo; por recordarme que la vida es ahora y que hay vivirla al máximo, por elegir amarnos cada día, por ser equipo y compañero de vida.

Al TEAM de tesis, porque trabajar con ustedes fue maravilloso, gracias por todo lo que viví y aprendí a su lado, lo logramos.

## RESUMEN

Bermúdez-Soto, K; Hernández-Delgado, B; Marín-Solórzano, A; Sáenz-Ortiz, D; Sandí-Castillo, C; y Segura-Mejía, C. (2021). **Manifestaciones del bienestar desde las vivencias de hombres en adultez intermedia que experimentaron separación de pareja: Un aporte de la Orientación.** Memoria de Seminario para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación.

**Directora:** M.Sc. Ericka Jiménez Espinoza.

**Palabras clave:** bienestar psicológico, masculinidad, adultez intermedia, separación de pareja, Orientación.

El presente Trabajo Final de Graduación, titulado “Manifestaciones del bienestar desde las vivencias de hombres en adultez intermedia que experimentaron separación de pareja: Un aporte de la Orientación”, corresponde a una investigación dirigida por la M.Sc. Ericka Jiménez Espinoza y el equipo de investigación, quienes visualizaron la necesidad de explorar temáticas en relación a la masculinidad, su percepción ante la separación, y cómo se manifiestan los factores que caracterizan el bienestar, aunado a la disciplina de Orientación.

Para efectos de esta investigación, el objetivo general corresponde a: Analizar las manifestaciones del bienestar en hombres adultos de edad intermedia que han experimentado separación de pareja. Además, los objetivos específicos fueron los siguientes:

- Identificar vivencias en torno a la separación de la pareja desde la concepción de la masculinidad en la población participante.
- Describir las manifestaciones de las dimensiones del bienestar en la separación de la pareja en la población participante.
- Determinar aportes para la disciplina de la Orientación para la promoción del bienestar en hombres adultos de edad intermedia que han experimentado separación.

El tema elegido, nace de la importancia de incluir las dimensiones del bienestar en los diferentes contextos de las personas, y así visualizar la forma en que estos juegan un papel trascendental en las diversas situaciones que se encuentre atravesando la persona. Por otro lado, como parte de los cambios generacionales, se consideró abordar la temática con un grupo de hombres con el fin de conocer su experiencia ante un evento como la separación.

Para el mismo, se utilizaron diferentes antecedentes contextuales y empíricos nacionales como internacionales, los cuáles hacen referencia al tema de bienestar, y la forma en que su concepción a lo largo de los años se ha modificado. Adicionalmente, se exploran las relaciones de pareja, y el impacto de esto en la sociedad, acompañada de los cambios que se dan en caso de que la misma pase por una separación.

En relación con la Orientación, se retoman los tres pilares que caracterizan la disciplina: prevención, donde se prepara a la persona para evitar situaciones específicas; mientras que la intervención social, hace referencia a la implementación de este tipo de iniciativas en aspectos comunitarios; por último se encuentra el de desarrollo, el cual persigue la evolución de la persona mediante las herramientas que la misma experiencia, genera como aprendizaje.

Esta investigación responde al paradigma naturalista, utilizando el enfoque cualitativo y una metodología fenomenológica. Esto favoreció el conocimiento de las experiencias del grupo participante, y la comprensión de sus sentires mediante sus testimonios recopilados.

Con el fin de analizar la información recogida, se consultó bibliografía pertinente, la cual fue contrastada con las narraciones de los participantes, la cual promovía la necesidad de visibilizar problemáticas actuales. Para finalizar, se proponen como parte de los hallazgos, una serie de estrategias que logran incluir los principios para que estas se pongan en práctica desde la Orientación.

# Índice

<b>Índice</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo I: Introducción</b>	<b>15</b>
1.1. Introducción	15
1.2. Antecedentes	19
1.2.1. Antecedentes Contextuales	19
1.2.1.1. Manifestaciones del Bienestar	19
1.2.1.2. Concepción de la Masculinidad: Internacionales y Nacionales	22
1.2.1.3. La separación de pareja y sus características contextuales	28
1.2.2. Antecedentes Empíricos	30
1.2.2.1. Manifestaciones del Bienestar	30
1.2.2.2. Concepción de la masculinidad	36
1.2.2.3. Separación de pareja: Un fenómeno multicausal	48
1.3. Justificación	55
1.4. Problema y Objetivos	62
1.4.1 Preguntas de investigación	62
1.4.2 Objetivos General	62
1.5. Alcances y Limitaciones	63
<b>Capítulo II: Marco Teórico</b>	<b>66</b>
2.1. Enfoque Psicológico del Bienestar	66
2.2. El Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico	70
2.3. Dimensiones y Manifestaciones del Bienestar Psicológico	72
2.3.1. Relaciones positivas con otras personas	73

2.3.2. Dominio del entorno	76
2.3.3. Autoaceptación	78
2.3.4. Autonomía	81
2.3.5. Propósito en la vida	86
2.3.6. Crecimiento personal	88
2.4. La disciplina de Orientación y el Bienestar Psicológico	92
2.5. Aplicación de las Dimensiones y Manifestaciones del Bienestar a la Orientación	100
2.5.1. Relaciones positivas con otras personas	100
2.5.2. Dominio del entorno	104
2.5.3. Autoaceptación	106
2.5.4. Autonomía	108
2.5.5. Propósito en la vida	110
2.5.6. Crecimiento personal	113
2.6. Socialización de la Masculinidad y Separación de Pareja	117
2.6.1. Características de la Etapa de Adulthood Intermedia Masculina	117
2.6.2. Concepción de la Masculinidad	124
2.6.3. La Separación de Pareja desde un Enfoque de Desarrollo: Un Fenómeno Multicausal	139
<b>Capítulo III: Marco Metodológico</b>	<b>151</b>
3.1. Fase I: Formulación	151
3.1.1. Problema de investigación	151
3.1.2. Enfoque de investigación: Cualitativo	153
3.1.3. Método de investigación: Fenomenología	155
3.2 Fase II: Diseño	157

3.2.1	Personas participantes	157
3.2.2	Acceso al Campo	158
3.2.3	Escenarios	159
3.3.	Fase III: Gestión	160
3.3.1.	Técnica de recolección de la información	160
3.3.2.	Validación de la técnica de entrevista a profundidad	163
3.3.2.1.	Revisión de personas expertas	163
3.3.2.2.	Evaluación de las preguntas seleccionadas	165
3.3.2.3.	Aplicación de pruebas piloto	166
3.3.3.	Recolección de la información	167
3.4.	Fase IV: Analítica	169
3.4.2.	Codificación	170
3.4.3.	Relativización de los datos	172
3.4.4.	Triangulación	173
<b>Capítulo IV: Resultados y Análisis de Datos</b>		<b>176</b>
4.1.	Vivencias de separación desde la masculinidad	176
4.1.	Mandatos sociales presentes en el proceso de separación	177
4.2.	Redes de apoyo y separación	184
4.3.	Consecuencias de la separación	187
4.4.	Separación desde el enfoque de desarrollo en Orientación	189
4.5.	Paternidad posterior a la separación	192
4.2	Manifestación de las dimensiones del bienestar posterior a la separación de pareja	197
4.2.1.	Relaciones positivas con otras personas	197
4.2.2.	Dominio del entorno	201

4.2.3. Autoaceptación	204
4.2.4. Autonomía	211
4.2.5. Propósito en la vida	217
4.2.6. Crecimiento Personal	223
4.3 Aportes de la Orientación	230
4.3.1 Experiencias en la ayuda profesional	231
4.3.2 Importancia del acompañamiento profesional en Orientación en los procesos de separación de pareja	234
4.3.3 Aportes en las dimensiones del Bienestar Psicológico	238
<b>Capítulo V: Consideraciones finales y recomendaciones</b>	<b>245</b>
5.1. Conclusiones	245
5.2. Recomendaciones	253
<b>Referencias Bibliográficas</b>	<b>259</b>
<b>Anexos</b>	<b>285</b>
Anexo 1: Consentimiento Informado	285
Anexo 2: Tabla de consistencia para la elaboración de la técnica de la entrevista a profundidad	288
Anexo 3: Tabla de validación de la técnica de la entrevista a profundidad	292
Anexo 4: Ejemplo de tabla de consistencia, primer momento de análisis	296
Anexo 5: Ejemplo de tabla de consistencia, segundo momento de análisis	297
Anexo 6: Ejemplo de tabla de consistencia, tercer momento de análisis (análisis interpretativo)	302

# Capítulo I: Introducción

## 1.1. Introducción

La Orientación se reconoce como una disciplina aplicada de las Ciencias Sociales, cuyo objeto de estudio son los procesos de desarrollo de las personas (Frías, 2015), de manera que permite facilitar espacios de crecimiento personal, desde una visión integral, enfocados en la búsqueda y promoción del bienestar individual y social. Las intenciones de la disciplina se orientan a que las personas puedan tener un desarrollo de habilidades para la vida, que les permita responder ante las diferentes necesidades relacionadas con su crecimiento vital, por lo que direccionar las acciones en torno a fomentar el desarrollo del bienestar se vuelve fundamental, tanto de una manera práctica como teórica.

De esta manera, el presente Seminario Final de Graduación para la obtención del título de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación, tiene como eje central el estudio de las manifestaciones del bienestar psicológico, partiendo del modelo multidimensional propuesto por Carol Ryff (1989); el cual promueve la visualización integral de la persona. La autora plantea que el bienestar psicológico se puede entender como el esfuerzo que realizan las personas para perfeccionarse a sí mismas y utilizar sus recursos para alcanzar la mejor versión de sí.

Se detallan seis dimensiones como parte del bienestar, estas son la autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Estas se interrelacionan entre sí y se ven influenciadas por las situaciones que se encuentra afrontando la persona en un momento específico de su vida.



Asimismo, la presente investigación parte de la corriente eudaimónica como posicionamiento epistemológico en el estudio del bienestar; la cual propone según García-Álvarez et al., (2017) que el bienestar no debe estudiarse únicamente desde la búsqueda del placer y la evitación del dolor; sino que se tomen en consideración aspectos como el ambiente, el crecimiento personal, la responsabilidad y los recursos personales.

Por otra parte, un tema presente en la vida de toda persona lo constituyen los procesos amorosos, los cuales incluyen el establecimiento de vínculos afectivos, el amor romántico, las fantasías amorosas, el sentir la soledad y la compañía; así como también experimentar pérdidas, el alejamiento, la separación y el rompimiento de vínculos, los cuales forman parte esencial de la socialización de las personas y su bienestar diario (Sanz, 2007).

Al respecto, Casado et al. (2001) señalan que los efectos que la ruptura del vínculo se presentan tanto en el plano cognitivo, afectivo, conductual, así como en las relaciones interpersonales. Plantean estos autores que esto tiene un alto costo emocional debido a que puede implicar la sensación de fracaso, baja en la autoestima, y dudas acerca de la capacidad para dar y recibir amor. Sanz (2007) plantea que la forma en que varones y mujeres aman y viven el amor tiende a ser diferente, tanto en valores, roles y formas distintas de vivenciar el sentimiento amoroso. Señala la autora que la mujer suele centrarse en lo íntimo; mientras que el varón en el terreno de lo público o externo, evitando conectar con sus emociones y evidenciando mayor temor a la intimidad afectiva.

La presente investigación busca relacionar las dimensiones del bienestar psicológico con la vivencia de una ruptura de pareja. Para esto, se propone describir cómo se manifiestan estas dimensiones en hombres heterosexuales entre los 39 y 53 años de edad, siendo importante la vivencia de esta experiencia desde la concepción masculina durante la adultez

intermedia; con el propósito de proporcionar pautas de acción respecto a cómo se puede favorecer el bienestar psicológico en esta población desde la disciplina de Orientación.

Para lograr lo anterior, se parte de un enfoque de investigación cualitativo, mediante la aplicación de entrevistas a profundidad con el fin de explorar las manifestaciones del bienestar; esto específicamente desde un diseño fenomenológico el cual permite centrarse en la subjetividad de la persona y el significado que le otorga a las experiencias (Monje, 2011); en este caso, la separación de pareja en particular. Asimismo, se realiza un análisis fenomenológico interpretativo de los resultados siguiendo los planteamientos de Taylor y Bogdan (1994), para sistematizar, categorizar, presentar e interpretar la información obtenida en la investigación a la luz de las dimensiones del bienestar psicológico.

De esta manera, el presente documento inicia con un capítulo introductorio en el cual se describen los antecedentes, la justificación y los objetivos. Posteriormente, en el segundo capítulo se detalla el marco teórico, el cual se articula en tres ejes: el modelo multidimensional del bienestar psicológico; la relación entre la disciplina de la Orientación y el bienestar psicológico; y la socialización de la masculinidad y la separación de pareja.

Seguidamente, el tercer capítulo hace referencia al marco metodológico, donde se explica el tipo de estudio, las características de las personas participantes y las cuatro fases llevadas a cabo en el proceso de investigación; las cuales surgen de la integración de los aportes de Sandoval (2002), Hernández, Fernández y Baptista (2014) y Barrantes (2014).

En el cuarto capítulo se presenta la categorización de los resultados obtenidos; así como el análisis fenomenológico interpretativo de estos; finalizando con el quinto capítulo en el que se plantean aportes para la disciplina de Orientación enfocados en la promoción del

bienestar psicológico en la población participante; así como las principales conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación.

## **1.2. Antecedentes**

### **1.2.1. Antecedentes Contextuales**

En el presente apartado se muestran aportes identificados por parte de organismos internacionales y nacionales, asociados con las temáticas de interés para esta investigación, por lo que primeramente se muestra el apartado sobre las manifestaciones del bienestar, seguido de la concepción de la masculinidad, finalizando con la separación y sus características.

#### **1.2.1.1. Manifestaciones del Bienestar**

Respecto a las manifestaciones del bienestar, Ryff (1995) menciona que para referirse al mismo, primeramente se debe hablar de salud mental, teniendo en cuenta que para la autora, esta misma se puede percibir como negativa o positiva. La salud mental positiva se relaciona con la búsqueda continua del potencial de la persona; esta se divide en seis dimensiones: autonomía, auto aceptación, relaciones positivas con otros, propósitos en la vida, crecimiento personal y control ambiental. Estas conciben al ser humano de una forma integral, y toman en cuenta tanto la parte física como la mental.

La OMS menciona que la salud mental es “un estado” del bienestar, debido a que no solo se caracteriza por la ausencia de enfermedades o padecimientos mentales, sino que “es un estado de completo bienestar físico, mental y social” (OMS, 2014, p.16). Ryff (1995) agrega que las concepciones o el desarrollo de cada una de las dimensiones pueden variar de acuerdo con la etapa de desarrollo o el género.

Aunado a lo anterior, Mohammed y Adhanom (2018), han observado el creciente número de pacientes jóvenes, los cuales presentan enfermedades como cuadros de estrés. En

algunos casos los adolescentes presentan la antesala de padecimientos mentales complejos como la depresión, o la carencia de sentido de vida. Además hay una serie de cambios en relación con las demandas sociales, por ejemplo la excesiva ingesta de comidas rápidas que inducen a enfermedades como la diabetes o padecimientos respiratorios en etapas tempranas.

En relación con esto, la Organización Naciones Unidas (ONU) se ha pronunciado al respecto en la agenda 2030 con el fin de impactar positivamente en el decrecimiento de dichos padecimientos; esto a través de campañas preventivas desde lo entendido por bienestar. Países como Alemania, Ghana y Noruega, son parte de los primeros responsables en implementar un plan llamado “Global Action Plan For Healthy Living and Well-Being for All” (Plan de Acción Global para un Estilo de Vida Saludable y Bienestar Para Todos). La ONU señala que el mayor reto, es priorizar las necesidades particulares y agruparlas en planes de intervención debido a que las deficiencias no deberían generalizarse (Mohammed y Adhanom, 2018).

Continuando bajo la línea política, en Costa Rica, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en conjunto con la OMS y en el periodo Ejecutivo Alvarado Quesada (2018-2022), firman el 16 de octubre del 2018, el Decreto Ejecutivo N° 41345-S-MTSS-MCJ-MEP-MIDEPOR para la celebración de la Semana del Bienestar. Dentro de los acuerdos firmados para la celebración de esta semana se deberá cumplir con la realización de una serie de actividades con temáticas como incentivar el trabajo de las redes comunitarias para promover la salud y el bienestar individual y promover la alimentación saludable, la actividad física, la salud mental y la recuperación de espacios comunales (OPS, 2019).

Por otro lado, Plominski y Burns (2018) mencionan que el concepto de bienestar es complejo de entender, debido a que se puede confundir con la emoción de felicidad, sin

embargo, los autores afirman que el bienestar responde al cumplimiento de grados de satisfacción, clasificando la experiencia como negativa en el caso de que no se hayan cumplido los estándares establecidos y positiva si el resultado los alcanza o supera (p.8).

Con lo anterior, se menciona que algunos indicadores presentados en personas con niveles bajos del bienestar son los expuestos por López-García, et al. pueden ser: “fatiga, debilidad, ansiedad, insomnio, acciones violentas, depresión, tristeza, así como ideas o intentos de suicidio” (2018, p. 58).

Asimismo, Molina-García, Castillo y Queralt hacen referencia al concepto de bienestar, concibiendo de la siguiente forma: “el bienestar es un concepto dinámico que se puede definir por la forma en que las personas se sienten con ellas mismas y es asociado con la calidad de vida” (2011, p. 3). Este concepto se relaciona con la percepción física debido a las naturalezas de la investigación consultada, siendo este su objetivo de estudio.

Continuando con la línea del bienestar físico, Rangel, Mayorga, Peinado y Barrón (2017), hacen referencia a los resultados obtenidos dentro de su investigación evidenciando el desenvolvimiento de este aspecto en aquellas personas que integran actividades deportivas dentro de su cotidianidad. Para ello se investiga respecto al impacto del bienestar en esta población, amparado bajo el enfoque de Ryff (1995).

En el ámbito nacional se rescata la publicación de la encuesta que señala la Situación Actual de la Salud Mental en Costa Rica, realizado por la OPS (2019). En esta se menciona como la población adulta que experimenta procesos de duelo, se encuentra más propensa a desarrollar cuadros de depresión o ansiedad, haciendo énfasis en los factores psicológicos. Desde lo biológico se refuerza que en esta etapa se encuentran expuestos a padecer de depresión, esquizofrenia, así como trastornos de personalidad.

Adicionalmente, se deben mencionar los aportes del Instituto WEM, el cual se caracteriza por la atención a la población masculina. Este posee una serie de servicios, como la “Campaña de Salud Masculina”, la cual busca el bienestar integral de los hombres, tomando en cuenta el desarrollo físico y emocional por medio de actividades. “Se pretende por medio de la propuesta de esta Campaña, facilitar un acercamiento a que los hombres se apropien de recursos para mejorar su salud, atendiendo su propio contexto en virtud de sus propias posibilidades.” (s.f. párr.1) Su objetivo es involucrar de una forma activa a la población masculina, incentivando grupos de apoyo que aumenten el bienestar.

Finalmente, es necesario mencionar que la Universidad de Costa Rica (UCR) posee como parte de los servicios integrales, la Oficina de Salud y Bienestar, la cual tiene como misión: “gestionar la salud de la comunidad universitaria mediante alianzas estratégicas que generen servicios para mejorar su bienestar” (2019). De esta manera, desde el año 2019 se celebra la Semana del Bien-Estar en la comunidad universitaria, como parte de los esfuerzos llevados a cabo en el ámbito nacional para la promoción del bienestar, en este caso dirigido a personas funcionarias y estudiantado.

#### ***1.2.1.2. Concepción de la Masculinidad: Internacionales y Nacionales***

La concepción de masculinidad entendida en el ámbito social, parte de los estereotipos de género, de manera que MenEngage en colaboración con la ONU Mujeres y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) la define como el patrón de conductas o prácticas sociales, asociadas con las ideas sobre cómo deben comportarse los hombres, entre estas la “dominancia, la dureza y la asunción de riesgos” (2015, p.16).

El principal aporte que brinda este documento, es que anteriormente los esfuerzos por alcanzar una igualdad de género le otorgaban a la población masculina una poca o hasta nula participación, de tal manera que es a partir de las conferencias realizadas en el Cairo y Beijing que se logra involucrar al género masculino en los esfuerzos para abordar las desigualdades de género.

Un aspecto importante que resalta el documento de MenEngage et al. (2015), son los beneficios de la igualdad de género para la población masculina, entre estos resaltan los siguientes: 1) mayor acceso de la población femenina al mercado laboral, favorece los ingresos al hogar lo cual, hace que los hombres se sientan menos presionados en “rol de proveedor”; 2) mayor participación en la vida de sus hijos e hijas, lo que también beneficia salud física y mental; 3) disfrutar de relaciones de confianza con niñas y mujeres, entre otras.

Por último, en este documento se plantean una serie de recomendaciones para la acción que favorezcan la participación de hombres para la igualdad de género, entre estos se tiene lo siguiente: cambiar lo que se entiende por el rol masculino; construir alianzas entre el trabajo de los hombres a favor de la igualdad de género y derechos de las mujeres; pasar los trabajos con la población masculina de proyectos a políticas e instituciones; y desarrollar, implementar, así como dar seguimientos a políticas en las cuales se busca involucrar a los hombres en la igualdad de género.

Asimismo, el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) Guatemala y la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) (2015), siguen la línea en la cual se discute sobre la construcción de las masculinidades dentro del sistema patriarcal de modo que se establecen formas dominantes de ser hombre y posiciones de poder, dejando como



resultado relaciones desiguales que trae diversas consecuencias como embarazos adolescentes.

Para el año 2015, la UNFPA Guatemala y la FLACSO redactaron un documento sobre la Masculinidad Hegemónica y el impacto que está generando en etapas de la niñez, adolescencia y juventud; sin embargo se centra principalmente en la afectación a la población femenina, dejando de lado las consecuencias en los varones.

La UNFPA Guatemala y FLACSO (2015), resaltan que la masculinidad está siendo estudiada desde dos corrientes, la primera como parte de la no violencia contra las mujeres siendo esto parte de un activismo social. La otra corriente es una perspectiva académica a partir de la elaboración teórica de diversas instituciones.

En relación con esto, la FLACSO Uruguay y el Centro de Estudio de Género y Diversidad Sexual (2016), elaboraron un documento llamado “Género y Masculinidades. Miradas y herramientas para la intervención”. En este, los organismos parten primeramente de la conceptualización de género previo para la definición de masculinidad, ya que resalta que el primero es entendido como las “atribuciones” tanto sociales como culturales que se imponen a hombres y mujeres.

Estas imposiciones o expectativas sociales sobre lo que es ser hombre, trae consigo una serie de consecuencias, dentro de estas se resalta la falta de expresión de afectos, dependencia ni debilidad. Además se espera un deseo sexual elevado, heterosexual y de alto rendimiento. Finalmente se resalta como consecuencias la necesidad de mostrarse como proveedor, buscar la paternidad constante; entre otros. A partir de esto, se resalta la importancia de promover masculinidades subalternas las cuales se definen como las

“expresiones que no completan el modelo de masculinidad hegemónica” (FLACSO Uruguay y el Centro de Estudio de Género y Diversidad Sexual, 2016, p.16).

A diferencia de lo que resaltan los organismos mencionados anteriormente, en los cuales se busca generar un cambio en la población masculina para lograr un equilibrio en las desiguales con la población femenina, la FLACSO Uruguay y el Centro de Estudio de Género y Diversidad Sexual (2016), señalan que esta construcción social repercute de manera negativa en ambos géneros.

Ante esto, resalta acciones que se deben modificar respecto a los estereotipos de género, por ejemplo en la crianza, resaltando la importancia de no subestimar la capacidad de cuidado que poseen los hombres, evitando que se les asignen roles de proveedor y lejanía a la familia, entre otros. Así como también hace alusión al desafío de promover, desde las políticas públicas, estrategias educativas y de intervención psicosocial para favorecer las nuevas masculinidades.

Indican la importancia de que los hombres se involucren en la participación de la dinámica del hogar, por ejemplo en las tareas de atención, diálogo y cuidado de todos los miembros de la familia así como las responsabilidades que este conlleva. También resalta la relevancia de abordar esto desde políticas y programas que incorporen la perspectiva de género y las masculinidades.

El Centro de Estudios sobre Masculinidades y Género A.C., en colaboración con otros organismos, en el año 2017, formula un manual para el trabajo grupal con adolescentes y jóvenes para la prevención de la violencia sexual con varones, este tiene como objetivo: “involucrar a los varones en la construcción de una cultura de convivencia, solidaridad, democracia, ciudadanía y equidad de género, para que tanto ellos como quienes les rodean

puedan establecer relaciones saludables y basadas en el buen trato, dejando de lado las diversas formas de violencia y sus adversas consecuencias” (p.11).

El manual busca ser una herramienta de ayuda para las personas que deseen impartir talleres y grupos reflexivos a hombres con la finalidad de lograr una equidad entre géneros. El Centro de Estudios sobre Masculinidades y Género A.C (2017), propone este desde tres dimensiones 1) adolescencia, juventud y emociones; 2) la socialización de género y su impacto en las construcciones de varones y mujeres jóvenes; y 3) los diversos tipos de violencia y sus consecuencias en adolescentes y jóvenes, así como en quienes los rodean.

La ONU Mujeres en América Latina, en el 2016, publicó dos noticias en relación con la temática de género y las masculinidades, basada en las capacitaciones del programa HeForShe, en donde se muestran que los principales resultados que se obtuvieron a partir de este conversatorio es que las mujeres presentes reconocieron cómo los estereotipos de géneros les afectan; mientras que los hombres señalaron que consideran podrían ser más felices mejorando las habilidades de comunicación y empatía, además que esto les aportaría a sentirse más libres.

Es importante mencionar que la ONU (2016) se comprometió con la igualdad de género en la nueva agenda de desarrollo sostenible, en la cual, se resalta la necesidad de promover esto e involucrar de manera directa a la población masculina si se espera realmente generar un cambio social ya que resalta que no es un tema que debe importarle de manera exclusiva a las mujeres sino a todos los seres humanos.

La ONU Mujeres en América Latina señala datos alarmantes, en el cual se destaca que niñas entre los 5 y 9 años pasan más de un 30% de su tiempo invirtiendo en tareas domésticas,

además niñas y adolescentes entre los 10 y 14 años invierten un 50% más de su tiempo que los niños y adolescentes.

En el contexto costarricense la FLACSO Costa Rica, en el año 2010, presentó un documento titulado “La Masculinidad a Debate”, este consiste en cuatro estudios realizados en los cuales se desarrollan los dos ejes articuladores, el primer eje, corresponde a lo relacionado con las políticas que se derivan de los estudios de masculinidad; mientras que el segundo, expone la posibilidad de utilizar teorías para la influencia positiva en la construcción de la identidad de los hombres.

Asimismo, en el ámbito nacional se encuentran los aportes del Instituto WEM (2019), el cual busca promover las nuevas masculinidades en hombres independientemente de la etapa de desarrollo en la que se encuentren. Este instituto resalta en su sitio web que está convencido de que “las Nuevas Masculinidades, y las diferentes maneras de ser hombre, no hay que tratar de encontrarlas, sino hay que hacerlas o, bien, reconstruirlas” (s.p).

También resalta que esto se puede llamar como alternativas diferentes o nuevas que independientemente del nombre que se le otorgue se debe de impulsar y facilitar un proceso de cambio, individual y colectivo, razón por la cual pretende desarrollar nuevas masculinidades.

Por último, es importante mencionar que el 29, 30, 31 de Julio y 1 Agosto de 2019, se realizó en San José, Costa Rica el VII Coloquio Internacional de Estudios Sobre Hombres y Masculinidades, Foro Latinoamericano de Masculinidades en la Adolescencia y Juventud, I Coloquio Costarricense sobre Hombres y Masculinidades. Este contó con la participación de expositores de países como: México, Guatemala, Colombia, Chile. Uruguay, Brasil, Estados Unidos y Costa Rica.

El principal interés era conocer lo que sucede con hombres en diversas edades que ejercen la paternidad, la expresión que se da sobre la dominación de la masculinidad patriarcal y las relaciones de género, analizar las relaciones de dominación de género desde una mirada interseccional, estimular una reflexión de las masculinidades desde América Latina, partiendo de la especificidad histórica y política de las sociedades, corporalidades, agencias y subjetividades, entre otros.

### ***1.2.1.3. La separación de pareja y sus características contextuales***

La separación de la pareja es un tema central en la investigación, de manera que es importante hacer referencia a aquellas organizaciones tanto internacionales como nacionales que se han manifestado en relación con esto.

Las organizaciones hacen referencia a la separación desde el área de la salud y la familia. Ramírez-Rodríguez (2006) menciona cómo en México desde la Secretaría de Salud Pública se hacen esfuerzos por promover la investigación en relación con la violencia dentro de las parejas y la relación de ésta con la separación.

En este documento, el autor menciona diferentes investigaciones realizadas a lo largo del país en los últimos quince años, donde el énfasis ha sido la violencia de género contra la pareja. Se dice en relación con este tema que

Sin lugar a dudas, se trata de un problema que, por su raíz sociocultural y sus múltiples efectos, entre otros, sobre la salud, demanda un esfuerzo de estudio de largo aliento y en varias direcciones. Se considera que uno de los elementos centrales es avanzar en el conocimiento de la violencia en tanto fenómeno relacional. De esta manera, será posible posicionarse en un punto anterior al que se ha tenido en la generalidad de los

estudios, que se centran en sus efectos; por el contrario, hay que ubicarse en el proceso que lleva a la consecuencia. Ahí se encuentra la construcción de las relaciones que desembocan o no en violencia (Ramírez-Rodríguez, 2006, p.324).

Por su parte, la OMS (2017)<sup>b</sup>, menciona que la separación por violencia se diferencia de cualquier otra, dado que tiene implicaciones en todo el núcleo familiar. También indica que en la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en mayo de 2016, se aprobó un plan de acción en el fortalecimiento de la función del sistema de salud con el fin de abordar la violencia interpersonal, en particular contra las mujeres y la niñez.

Previamente la OMS (2009) ya había realizado un libro en el que se trata el tema de la violencia en la pareja, donde, al igual que en el plan de acción propuesto, se da un énfasis en las vivencias femeninas más que las masculinas. En este documento se desarrollan temas de prevención primaria, secundaria y terciaria en distintas áreas del desarrollo de la mujer, donde se dedican tres capítulos diferentes a la violencia infligida por la pareja, uno de ellos en relación con la salud física, otro con la salud reproductiva y finalmente con la salud mental.

Con esto, se puede ver una vez más como se da una visión médica, al tratarse del sistema de salud, además que se enfatiza principalmente en las afectaciones que tiene la violencia intrafamiliar en la mujer más que en la población masculina y cómo esto influye en la separación.

A partir de lo expuesto anteriormente, se evidencia que tanto en el ámbito internacional como nacional existe poca pronunciación por parte de las organizaciones en relación con la vivencia de la separación en la población masculina, debido a que los aportes mayormente encontrados, se relacionan con la violencia hacia la mujer. Es por esto que se considera necesario ampliar la visión de separación a otros escenarios más allá de los actos violentos,

considerando el motivo de separación de los hombres participantes para la investigación, ya que esta se entiende como un fenómeno multicausal, además de resaltar la vivencia integral de ambas partes.

## **1.2.2. Antecedentes Empíricos**

En el presente apartado, se presentan las investigaciones y artículos científicos que tienen alguna relevancia para la presente investigación, dando énfasis a los más recientes y actualizados. Se detallan documentos tanto en el ámbito internacional como nacional que brindan pistas sobre aquello que se ha priorizado desde la investigación científica de diversas disciplinas en relación con el bienestar, la masculinidad y la separación.

### **1.2.2.1. Manifestaciones del Bienestar**

De manera puntual, para la presente investigación interesa describir las investigaciones previas asociadas con el estudio del bienestar psicológico, de manera que permita comprender que se ha estudiado de este constructo, así como resaltar la relevancia de su estudio para las Ciencias Sociales y la Orientación específicamente.

En primer lugar, en el ámbito internacional se encuentra que el bienestar psicológico ha sido objeto de múltiples estudios, los cuales parten de intereses y miradas distintas al momento de posicionarse en relación con la temática. En el contexto latinoamericano, es muy poca la producción empírica en relación con el tema, siendo Colombia el único país de la región en donde se encontró un estudio relacionado con el bienestar psicológico. A pesar de lo anterior, es importante señalar que se trató de un estudio llevado a cabo por investigadores de España, en el que se utilizó muestra de ambos países.

La investigación fue llevada a cabo por Díaz, et al. (2015) quienes abren a discusión el debate entre las corrientes teóricas que se han dedicado al estudio del bienestar: la perspectiva hedónica orientada al estudio del Bienestar Subjetivo (BS) y la eudaimónica orientada al estudio del Bienestar Psicológico (BP). Esta investigación se centró específicamente en la variable de “satisfacción con la vida”, la cual se asocia más al BS, pero incluye componentes del BP.

Para analizar si emerge el bienestar eudaimónico se usa la Escala de Satisfacción con la Vida (ESV) y las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (EBP). Se trabajó con 400 personas de Colombia y 401 de España. Como parte de los resultados, se cuestiona que la variable “satisfacción con la vida” sea un indicador exclusivamente hedónico, es decir del BS; y se señala la necesidad de producir una mayor integración entre las tradiciones hedónicas y eudaimónicas en el estudio del bienestar. En la investigación se pone en evidencia el carácter dinámico que se le otorga al estudio del bienestar ya que se plantea la necesidad de generar acercamientos al tema desde nuevas perspectivas y visiones.

Bajo esta misma línea, Sanjuán y Ávila (2016) realizaron un estudio en España con el propósito de analizar el aporte en conjunto que tienen el afrontamiento y la motivación en el desarrollo del bienestar subjetivo (BS) y psicológico (BP). Para esto, aplicaron a una muestra de 200 participantes (115 varones y 85 mujeres) diferentes cuestionarios sobre motivación, afrontamiento y diferentes dimensiones del BS y BP.

Como parte de los resultados, el estudio concluye que variables sociodemográficas como la edad, sexo, nivel de estudios mantienen una relación con las variables psicológicas de interés, encontrando que la edad guarda una correlación negativa entre el balance afectivo, la satisfacción vital, autoaceptación, el propósito vital y el crecimiento personal. Además, el sexo



mantuvo una correlación parcialmente significativa con el crecimiento personal por lo que se concluyó que las mujeres parecen experimentar mayor crecimiento personal en comparación con los hombres.

Por otra parte, se concluyó que existe mayor bienestar cuanto más autónomos son los motivos y más se emplea el afrontamiento de solución de problemas, de reestructuración cognitiva positiva y de apoyo social y menos se usa el de evitación. De manera que el estudio aporta evidencia sobre los factores que tienen un impacto en el bienestar, siendo importantes la motivación y el afrontamiento en el análisis de estas dimensiones.

Lo anterior aporta el establecimiento de elementos que pueden ejercer una influencia en la experiencia de bienestar de la población meta de la presente investigación, como lo es la motivación intrínseca y el afrontamiento de solución de problemas, los cuales son aspectos que pueden estar presentes en las experiencias de hombres que han experimentado procesos de separación de la pareja (Sanjuán y Ávila, 2016).

En relación con estos elementos, Petersen y Le (2017) llevaron a cabo un estudio con 697 personas reclutadas en línea en Estados Unidos, en el que buscaron examinar las asociaciones entre la evitación del apego, la ansiedad, la resolución de conflictos y la angustia psicológica en relaciones románticas de pareja, mediante la aplicación de tres escalas. Se encontró que la ansiedad y la evitación se asociaron con una mayor presencia de angustia psicológica, relacionándose también con estrategias desadaptativas de resolución de conflictos.

De esta manera, se encuentra una asociación entre la resolución de conflictos y el apego, con el bienestar y la angustia psicológica experimentada en el contexto de las relaciones románticas de pareja. Esto se relaciona con lo mencionado anteriormente en cuanto

a los factores que influyen en las dimensiones del bienestar, específicamente el afrontamiento, la resolución de conflictos y la no evitación de estos.

Se señala la importancia del afrontamiento y la no evitación de conflictos como factores determinantes del bienestar, ya que según los estudios realizados entre más evitación menor sentido de bienestar psicológico y mayor angustia. Esto permite reflexionar acerca de la población meta del presente estudio, ya que generalmente a las personas del género masculino se les socializa de manera tal que la expresión de emociones es reprimida en muchas ocasiones, relacionándose incluso con la evitación de afrontar las situaciones y conflictos. Al tomar en cuenta situaciones de gran impacto emocional, como lo es la separación de la pareja, se podrían ver afectadas las dimensiones del bienestar al asumir una posición de evitación y distanciamiento emocional respecto a su propia situación.

La búsqueda de estudios recientes sobre el tema permitió encontrar dos investigaciones relacionadas con el bienestar psicológico realizadas en la India, por Singh y Sharma (2018)a, en uno de ellos estudiaron la relación existente entre el perdón y el bienestar psicológico en 50 mujeres estudiantes entre los 18 y 21 años, utilizando dos escalas. Con los resultados se concluyó que el perdón de sí mismo y el perdón hacia las demás personas se asocian con menor angustia y mayor bienestar psicológico.

En el segundo estudio realizado por Singh y Sharma (2018)b, se estudió si la capacidad de autorregulación podría asociarse o vincularse con el bienestar psicológico en 100 adultos jóvenes, 50 hombres y 50 mujeres. Los resultados mostraron una asociación positiva entre la capacidad de autorregulación y las dimensiones del bienestar de crecimiento personal, relaciones positivas con las demás personas, propósito en la vida y autoaceptación; mientras

que se obtuvo una asociación negativa con las dimensiones de autonomía y dominio de variables del entorno.

En este caso, una de las limitaciones del primer estudio se asocia con el hecho de utilizar únicamente mujeres en la muestra. Resaltando la poca participación masculina y los aportes que esta tiene en los resultados tomando en cuenta el segundo estudio.

Es importante resaltar la relación positiva entre la autorregulación y el crecimiento personal, en el sentido de que los resultados señalan que las personas que tienen mayor autorregulación se ven a sí mismas en constante crecimiento y expansión, así como enfocadas hacia sus deseos y metas, tratando de buscar nuevas experiencias en la vida, por lo que son más capaces de desarrollar nuevas actitudes y comportamientos hacia sus metas. Asimismo, en relación con la autonomía y el dominio de variables del entorno, los resultados manifiestan que la autorregulación en exceso limita el sentido de autonomía y no permite hacer un uso efectivo de las oportunidades del entorno.

Como se aprecia hasta el momento, las investigaciones relacionadas con el bienestar se han enfocado por una parte a atender los debates actuales ante la necesidad de integrar aspectos de las dos tradiciones enfocadas en el bienestar, lo cual evidencia que se busca encontrar explicaciones en cuanto a dicho concepto. Además, por otra parte, los esfuerzos de investigación se han orientado a la búsqueda de factores que influyen en las dimensiones del bienestar desde una perspectiva eudaimónica, encontrando elementos importantes como la motivación, el afrontamiento y la autorregulación.

Propiamente en el contexto costarricense, es muy poca la investigación previa relacionada con la temática del bienestar psicológico. Se encontró el estudio realizado por Arguedas (2019) en el cual se indagaron las visiones respecto a la autorrealización con

estudiantes de dos colegios nocturnos en el Gran Área Metropolitana, de manera que se entrevistó de manera individual a 12 estudiantes entre los 18 y 32 años, 6 hombres y 6 mujeres; así como un grupo focal con nueve participantes.

Como parte de los resultados, se encontró que elementos tales como la autonomía, el sentido de propósito, la perseverancia, el fomento de climas relacionales agradables, la superación de adversidades, entre otras; se constituyen como fuentes y estrategias para la construcción de la autorrealización; influyendo en su sentido de bienestar y desarrollo óptimo. Además, se encontró que distintas situaciones durante la niñez y adolescencia en que requirieron apoyos que no estuvieron disponibles, les generaron sufrimiento y dificultades; tales como: la condición económica; factores que influyen en la salida anticipada de la educación secundaria; efectos de situaciones familiares de conflicto, enfermedad, adicción o pérdida; así como opresión y falta de oportunidad.

Es interesante apreciar cómo existe una relación entre la autorrealización y las dimensiones del bienestar; además de que dentro de las limitaciones expresadas se encuentra la presencia de situaciones familiares conflictivas y de pérdida; de manera que para la presente investigación es fundamental partir de la premisa de que una experiencia como la separación de pareja puede determinar en gran medida el sentido de bienestar de la persona, dependiendo de sus recursos personales y sociales para enfrentarla.

De esta manera, se aprecia cómo el estudio del bienestar psicológico ha sido un tema de interés para las ciencias sociales, este brinda insumos para entender distintas experiencias humanas que giran en torno a la necesidad de seguir adelante y vencer adversidades. Asimismo, la producción en Latinoamérica y Costa Rica específicamente ha sido muy poca,

evidenciando la importancia de incursionar en dicha temática desde una disciplina como la Orientación.

### **1.2.2.2. Concepción de la masculinidad**

Para entender y comprender aún más la concepción de la masculinidad en las investigaciones, es de importancia recalcar las alusiones que se dan de manera internacional sobre este tema.

Para ello, Martín y García (2011) desde la investigación cómo se construye la masculinidad: fútbol, violencia e identidad, con una visión europea, exponen sobre la concepción que se tiene sobre la masculinidad en sí con el vínculo al deporte. Mencionan que el deporte se vuelve una base fundamental para la construcción de la masculinidad, donde este se convierte en un laboratorio que permite a los hombres tener esos rasgos de violencia y dureza que la sociedad les atañe y que expone, como parte de sus hallazgos, la puesta en escena de los arquetipos de la masculinidad y la construcción de esta "(...)un escenario social varonil, de poder y violencia masculina, donde saltan al campo los rasgos más característicos de los arquetipos clásicos de la masculinidad hegemónica" (p.87).

Con ello, lo social se ve cómo influye en la visión de la masculinidad en el espacio internacional, donde se expresa que los deportes se basan en cómo los hombres pueden construir su masculinidad en tanto siempre están en constante interacción con las aristas del "hombre a ser" que la sociedad impone.

Por su parte, Solano y Rodríguez (2018) presentan la investigación de los significados sobre la masculinidad construidos por hombres adultos, desde una visión sudamericana. El estudio detalla desde la visión sociológica el significado de la masculinidad para 14 hombres de

una región colombiana, desde una postura metodológica cualitativa, cuyo objetivo fue el significado de la masculinidad, en donde se reafirma que los hombres mantienen el modelo de masculinidad desde lo patriarcal y hegemónico del hombre fuerte y líder de la familia, siendo estratos que igualmente, la sociedad llega a imponer.

Las conclusiones giran en torno a que la mayoría de los participantes tienen una tendencia a seguir patrones de masculinidad hegemónica, lo que alude que gracias a los simbolismos que mantienen la viveza de comunicar a la sociedad el cómo se debe ser, es que el patriarcado social se mantiene en una brecha de cambios.

Vargas y Vélez (2018) por su parte, presentan su investigación acerca de las concepciones de la masculinidad construidas por hombres, que va de la mano con las postuladas previamente. El estudio se realizó con seis hombres de entre los 18 a 65 años, desde lo cualitativo. Su objetivo general vino a ser explorar esas opiniones sobre la masculinidad y su construcción en la sociedad.

Sus resultados llegaron a ser congruentes con otras investigaciones, ya que la masculinidad la aprenden y la reflejan en la sociedad "...la cultura y el contexto influyen en la concepción de lo masculino; esto se manifiesta a través de las concepciones, de las creencias y de las características particulares que se le otorgan a cada género..." (p. 53) en donde un aspecto fundamental de la investigación es que parte de ser hombres es aprendido por figuras significativas para ellos, ya sean sus padres, docentes, grupo de pares, entre otros, son quienes les han inculcado parte de su masculinidad.

Ahora bien, existe una gran cantidad de investigaciones en el ámbito internacional, manteniendo un mismo curso de asociación de la masculinidad hacia alguna condición, en este caso, el rol paternal, siendo esto parte de cómo los hombres conciben ser hombres.

Para ello, Mosquera y Galeano (2016) detallan en su tesis el análisis de la vivencia de la paternidad residente y no residente desde los significados atribuidos a la masculinidad en el contexto de las mediaciones políticas y sociales, comienzan el auge por asociar la masculinidad y paternidad, ven a la masculinidad en el proceso de crianza de las y los hijos, bajo la demostración de los arquetipos de tener que ser el sustento para ellas y ellos, sin alejarse de ese rol impuesto por la sociedad que se ha venido externando (p.26).

Como parte de sus objetivos, buscan conocer las vivencias de cuatro padres en torno al significado de su masculinidad en el rol, bajo una mediática social, para así analizar el vínculo con sus niñas y niños. Entre sus resultados, realizan un análisis propio de que es la paternidad para ellos, en donde lo ubican de igual forma en el contexto donde viven, buscan establecer relaciones de cómo la propia sociedad afecta o influye en el significado de ser hombres padres de familias. En cuanto a sus conclusiones, se rescata que la masculinidad es variada para cada quien, sino que existen divergencias que permiten estudiar diferentes posiciones de un mismo hombre ante una situación.

Por su parte, propiamente una visión de Chile, Jiménez, Quevedo, Aguilar y Rodríguez (2016) presentan en su artículo un estudio cualitativo realizado con padres que mantienen una familia monoparental con hijos o hijas menores de 18 años, con el fin de entender cómo mediante la paternidad, exteriorizan su identidad y su nueva visión de la masculinidad.

Como parte de sus resultados, se alude que los partícipes disponen la concepción de la masculinidad desde la socialización, que viene a ser la manera en cómo entablan sus transacciones con los diferentes contextos en los cuales se encuentran inmersos, las creencias, existencias y matices que son ideales del ser hombre y los propios estereotipos de

género vienen a ser las generalidades que se conciben en torno a la construcción de la masculinidad en los hombres y las sociedades (p.7).

Asimismo, desde la óptica de Perú, Mio (2018) externa en su investigación cómo es la vivencia de la masculinidad en torno a la relación de pareja y el porqué de la violencia. Las personas partícipes fueron 14 universitarios de entre los 20 a 27 años. Sus resultados muestran una similar tendencia con el resto de investigaciones, que la masculinidad se basa en torno a lo que la sociedad dicte sobre qué es ser un hombre y está alude los estereotipos del hombre fuerte y sin sentimientos para demostrar.

De esta forma, se proponen las principales posturas teóricas en el ámbito internacional sobre lo que se habla de la temática de la masculinidad, los estudios demuestran que la concepción del ser hombre siempre gira de lo que dictamine la sociedad como correcto para lo masculino y que esto en su mayoría de casos, siempre dictamina que esta temática gira asociada, desde los casos de violencia, paternidad o bien, familia y trabajo.

Ahora bien, teniendo una postura general sobre lo que se ha investigado internacionalmente sobre la masculinidad, conviene rescatar la producción académica en relación con el tema en el ámbito nacional.

La concepción de la masculinidad conlleva una serie de aspectos que engloban su significado, desde ámbitos de índole social hasta los meramente biológicos y que son propios de cada persona. Menjívar (2007) recopila a nivel general en Costa Rica los estudios que se hacen en el país sobre esta temática, en donde propone unos nuevos supuestos que darían al traste con los pensamientos directos sobre lo que la masculinidad llega a ser. Este autor alude que las principales investigaciones que se llevan a cabo en torno a la temática, hechos tanto por organismos nacionales como internacionales, donde se alude que los estudios sobre los



hombres se han dado de una manera escasa y expresa que aunque existe la imperiosa necesidad de desarrollar conocimiento, no se llevan a cabo con regularidad, ya que expone que los inicios de teoría sobre el concepto de masculinidad, data de la década de los setenta y los ochenta.

El mismo autor expresa que este comienzo del desarrollo teórico sobre la masculinidad ha mantenido enfoques disciplinarios distintos, su mayor fuente de producción se da en espacios de enseñanza superior, como las universidades, tanto así como las entidades estatales, en donde añade la dirección que han tenido estos estudios

(...) la mayor producción se ha desarrollado en los temas de la violencia, la paternidad así como en la reflexión general sobre la identidad masculina. No obstante, debe decirse que quizá sea en otras temáticas, en las que hay menor concentración de publicaciones, donde se puede encontrar la realización más novedosa y desafiante (p.140).

El autor hace una alusión a que las investigaciones que más han ampliado el conocimiento sobre la masculinidad son las que se han alejado de entender esta como los estereotipos y mitos que se tienen sobre la conceptualización de cómo un hombre debe de ser.

Ahora bien, teniendo un ideal sobre los inicios de los estudios sobre la masculinidad, se connota que han girado a temáticas asociadas al hombre, ya sea desde la violencia, el rol paterno, entre otros

De ahí, es que desde el trabajo social en el país, Madrigal y Solís (2008) precisan en su investigación la vivencia de la masculinidad en hombres de la carrera. Para ello, las autoras llevaron a cabo su estudio con los hombres matriculados en la carrera para el año 2007 y se toman en cuenta desde el primer año hasta el quinto año del Plan de Estudios, estudiantes de

entre los 20 a 32 años de edad. Importante rescatar que también se toma una alusión a lo que las mujeres del Trabajo Social opinan de manera general sobre los hombres que ingresan a estudiar esta carrera, abordando aspectos propiamente de criterio sobre si la carrera que estudia tiene tendencias femeninas y sobre el desenvolvimiento de los hombres como compañeros.

Como resultados de la investigación, las autoras, ejemplifican lo que entienden como masculinidad, y se indica que es la sociedad quien determina lo que el ser hombre viene a significar y el con qué aspectos se van a identificar los de dicho género masculino. Se alude el significado de la masculinidad que las personas partícipes del estudio se da en torno al cómo este es percibido por la sociedad y cómo los estereotipos de tener esta identidad varonil de “más fuerte” abundan a lo largo de la vida, siendo esta manera en que, las autoras concluyen que quienes fueron partícipes de la investigación, sus maneras de desempeñarse como hombres fue algo aprendido y que su principal “educador” llegó a ser la sociedad patriarcal “...desarrollaron un proceso de socialización y aprendizaje de la masculinidad dentro de los mandatos del patriarcado y de esa forma aprendieron los roles que debían representar en sociedad” (p.107).

De igual manera, las mismas autoras externan una posición sobre diferentes esferas de la vida de una persona y del hombre, que pueden influir en su concepción de la masculinidad: Espacios familiares, educativos y las relaciones más personales significativas, en donde la alusión de diferentes roles es lo que predomina en como vivencias y construyen el ser hombres, no mostrando una masculinidad fuera de la patriarcal hegemónica.

Por su parte, las mujeres que fueron partícipes, la información analizada por parte de las autoras externa que la disciplina tiende a estereotipar la visión femenina, en donde estas

estudiantes mujeres asumen esos estereotipos y brindan, a los hombres que estudian el trabajo social, una posición superior en relación con las mujeres, por el hecho de ser hombres.

Por lo que, la investigación describe a grandes rasgos como resulta ser las experiencias de los hombres estudiantes de Trabajo Social al estar inmersos en una carrera “denominada socialmente” para las mujeres, donde ellos atañen su “deber” de que donde se encontrasen, deben mantener su línea de “ser hombres”, valorando los dictámenes sociales en torno a esta temática.

Gracias a estas posturas, se puede ir entretejiendo una conglomeración de información y de diferentes posicionamientos teóricos y empíricos de Costa Rica, en donde este proceso facilita de mejor manera la comprensión y la importancia de la investigación que se pretende realizar. Por ello, resulta de importancia poner en escena los principales hallazgos nacionales que las investigaciones empíricas han tenido en torno a la masculinidad.

De ahí, Blanco (2018) externa sobre la diferencia en términos de masculino y femenino en ámbitos meramente académicos. Esta investigación se da desde un orden cuantitativo, responde a las percepciones de sus personas participantes en torno a la temática de la masculinidad, sin embargo, este estudio toma un giro radical al basarse metodológicamente en el estudio de bases de datos, provenientes del año 2013 desde el CONARE, en la publicación llamada “Seguimiento de la condición laboral de las personas graduadas 2000-2007 de las universidades costarricenses”, pasa a ser la base estadística de la investigación. Esta encuesta toma datos de 12.412 personas en total, todas y todos teniendo que tener bachillerato o licenciatura universitaria.

De igual forma, la autora toma otra encuesta realizada en el 2013 y publicada en el 2015 por la misma entidad CONARE, solo que para este caso, tomaba en cuenta los años

desde el 2008 hasta el 2010, con una muestra de 12.300 personas. Por lo que, la investigación como tal, recoge un muestreo de 24.712 personas de ambas estadísticas realizadas por el CONARE.

En la investigación se formula una serie de variables que le permiten tener un camino más claro sobre cómo analizar la muestra, las cuales agrupa por género. La investigación se basa, con una serie de variables como el empleo, la experiencia profesional y el capital humano, entre otras; con las cuales se buscó estudiar la segregación de género que se da en las diferentes disciplinas y áreas de conocimiento que las universidades de Costa Rica presentan, en donde la autora busca encontrar relaciones entre las variables y establecer cuáles son esos aspectos del empleo de las personas encuestadas se asocian con la segregación sexual que se da en el estudio de diferentes carreras de estudios superiores.

Con un planteamiento metodológico cuantitativo y enfocado en un muestreo de variables distintas sobre la separación entre el empleo, estudios y ambos géneros, derivan los resultados de la investigación, estos arrojan una afirmación sobre las segregaciones que existen de índole sexual de la mano con las opciones laborales de las personas graduadas en estos años, en donde se connota que las mujeres son quienes más se gradúan de estudios universitarios, pero que son excluidas por género, ya que la mayoría de las carreras estudiadas en la investigación mostraron tendencias femeninas.

Por otra parte, las carreras más elegidas por personas del género masculino propiamente, se asociaron a un nivel más de la oferta laboral y que la elección de las mismas, radica más en cómo conciben las personas su masculinidad, vista desde Blanco (2018) en alusión a Carrigan, Connell y Lee (1985) como la virilidad biológica y física y que Levy (1972) recurre que esto se debe al pensamiento matemático, por lo que las carreras de mayor

preponderancia desde la concepción de la masculinidad, vienen a ser las diferentes ingenierías, mecánica, topografía y demás.

La importancia de presentar dicho estudio radica en cómo las investigaciones empíricas recientes giran en torno más a temáticas propiamente de género y más parcializado hacia lo femenino que desde la visión de la masculinidad, en donde el presente estudio de Blanco (2018) exterioriza dicho posicionamiento, que las investigaciones a nivel de Costa Rica giran más en torno al estudio de la mujer y sus diferentes situaciones y se deja de lado la perspectiva masculina.

A pesar de lo anterior, es preciso mencionar que las producciones nacionales no excluyen a la masculinidad y su concepción, sino que más bien se asocia con algún fenómeno particular, Menjívar (2007) previamente señala que la masculinidad se ve enlazado hacia aspectos de masculinidad y rol parental, masculinidad y violencia, entre otros, lo cual da pistas sobre la importancia de favorecer un conocimiento sobre la visión de los hombres desde diferentes posicionamientos.

A su vez, es fundamental recalcar que las poblaciones externadas en los previos antecedentes, distan de la presente investigación, en donde se llevan a cabo los estudios en diferentes etapas del ciclo vital, por ejemplo Madrigal y Solís (2008) su población llegó a ser variada, enfocada principalmente en la adultez temprana, Blanco (2018) por su parte no especifica la edad de las personas involucradas, solo lo categoriza por género específicamente y Menjívar (2007) da una visión sobre lo producido en el país sobre la masculinidad, lo cual es algo que se mantiene vigente en la actualidad, ya que los estudios datan de que lo referente a hombres, como se menciona previamente, siempre va de la mano con algún otro fenómeno o

situación particular. Para ello, se presenta una línea de investigaciones desde el asocié de la masculinidad hacia otra temática, lo cual reafirma el pensamiento de Menjívar (2007).

Madrigal y Solís (2008) en el ámbito nacional, desde la visión de la disciplina de Trabajo Social, externalizan la percepción de la masculinidad a nivel social sobre los hombres que son víctimas de violencia por la pareja cómo a su vez desde la visión de personas que atienden violencia de pareja. Para su investigación, las personas participantes son 5 trabajadores de diferentes áreas que atienden las violencias de pareja, se alude que las entrevistas se dieron a un policía, trabajadores sociales, una profesional de psicología y un profesional de derecho (p.85).

Estas autoras expresan de una manera inicial como entienden la masculinidad, la ven como una construcción social desde un sistema patriarcal, citan a Salas (2005) que amplía el panorama

(...) la condición de género, en este caso masculina, es un producto básicamente social, en la que si bien es cierto intervienen factores de índole biológica, el peso de estos pasa a segundo plano. Es cierto que la primera base es lo anatómico biológico en cuanto a ser "machito o hembra"; no obstante, el peso mayor de esta estructuración del género corresponde a procesos psicosociales y culturales (p.5).

Ahora bien, las autoras de la investigación, de igual forma presentan una presunción teórica sobre si la violencia de pareja puede darse en los hombres, no victimarios sino como víctimas. Para ello exponen el pensamiento de que cuando la distribución de poder cambie, ya sea para ambos géneros, se favorecen los espacios de violencia para aquella persona que esté en desventaja (p.75).

A nivel de las conclusiones, Madrigal y Solís (2008) expresan que los conocimientos teóricos sobre la masculinidad se basan en querer darle un significado social de ser hombres a lo escrito, donde las basan en el lado negativo del género masculino.

Espinoza (2016) por su parte, propone un artículo científico sobre la paternidad en hombres y la manera en cómo se involucran en este papel en Costa Rica focalizado al GAM (Gran Área Metropolitana), en donde de manera inicial y concordando con los postulados anteriores, es la sociedad quien define qué roles como mujeres y hombres hay que asumir, desde en puestos laborales como los del hogar, espacios públicos y privados.

El autor expone la importancia y realiza un análisis desde la masculinidad en cómo los hombres viven el trabajo no remunerado, especialmente en el cuidado de menores. En apartados anteriores, se ha construido como la vivencia del hombre se caracteriza por ser más fuerte y viril para la sociedad; sin embargo este perfil cambia drásticamente el papel de las investigaciones empíricas en el contexto costarricense, atrayéndolo al ámbito familiar. En el artículo se dice que las investigaciones en torno a las paternidades y ese rol que asumen los hombres gira desde que en el país se aprueba la Ley de Paternidad Responsable (p.304).

Para la población participe, se basan en la Encuesta de Uso del Tiempo del GAM del año 2011, se externa que la participación se basó en personas hombres jefes del hogar, de 18 a 35 años y las personas de 36 años en adelante, con hijas e hijos menores de 12 años y que no especifica una cantidad determinada de participantes.

Entre los principales hallazgos, se tiene que los hombres que mantienen el rol de cuidadores de menores de edad, dedican su tiempo a actividades lúdicas, alrededor de siete horas con cuarenta y seis minutos por semana (p.313). De igual forma, se tiene que el artículo citando las palabras de Meil (1997) que no son todas las tareas de cuidado que el hombre realiza,

sino que su trabajo gira en torno a lo que debe o podría hacer un hombre, "...fuertemente condicionada por el tipo de actividades de las que se trata (...) la hora en que se realiza la tarea en concreto, así como el tipo de que se trata, influye de forma decisiva en la frecuencia de participación masculina..." (p.325).

De ahí, su principal avance es corroborar las posturas previas, en donde la masculinidad se asocia a alguna otra situación de los hombres. Para ello, Fonseca (2019) lo retoma desde el artículo científico de un grupo de jóvenes padres costarricenses, los cambios y continuidades de la masculinidad tradicional, parte del objetivo de estudiar el rol paternal y su influencia en la continuidad de la masculinidad tradicional hegemónica de la sociedad o si estos sufren cambios en la ejecución de dicho papel de padres.

Se propone la concepción de la masculinidad desde el rol parental posicionándose desde la sociología "...entiende la realidad del hombre desde un prisma multidimensional, primero desde un plano estructural (patriarcado) y, segundo, desde las particularidades de su individualidad" (p.16). Como los demás estudios, entienden una concepción de la masculinidad patrocinada por la percepción de la sociedad, en donde el ser hombre está determinado por diversos roles sociales que "deben de cumplir". Las personas participantes de la investigación están entre los 22 a 32 años de edad, para un total de 10 hombres.

Parte de las principales conclusiones de la investigación, la autora comprende que se necesita con urgencia un estudio de las masculinidades, añade la importancia de enlazarlo con aspectos relacionados con la paternidad, con el fin de encontrar una pseudo igualdad entre ambos géneros. De igual forma, menciona que a pesar de la fuerza que la sociedad patriarcal tiene sobre la concepción de la masculinidad, las personas partícipes realizan cambios en su estructura de masculinidad para el beneficio de sus hijas e hijos.



Es importante recalcar que con el estudio llevado a cabo en el país sobre las masculinidades, su concepción se basa en el hombre y algo más, la tendencia gira en torno a realizar investigaciones, en el ámbito empírico, de cómo los hombres actúan o se desenvuelven ante determinada influencia o situación.

### **1.2.2.3. Separación de pareja: Un fenómeno multicausal**

Álvarez (2006) da el paso inicial al trato de la temática de separación conyugal, con una perspectiva biomédica y psicosocial, centrado en la recolección de información desde la salud mental de las personas en etapa de niñez cuyos padres y madres experimentan procesos de separación conyugal, la importancia de esto radica en las herramientas proyecta el documento para la construcción de una definición integral de la separación conyugal y sus variables.

Con la temática de separación de pareja, se plantea el artículo de De la Parra (2008) centrado en la separación conyugal desde un enfoque familiar que resalta diferentes ideas, la principal es que la persona moderadora no debe tener sentimientos a la ruptura.

Pasando por la misma temática, se plantea el artículo científico de Cáceres, Manhey y Vidal (2009) centrado en el país de Chile, en donde se resalta la separación como un elemento que causa crisis dentro de la vida de las personas y que desestabiliza a la familia. Para esto se plantea una intervención psicológica clínica y nace el término de divorcio destructivo que explora las consecuencias de padres y adultos, en especial de la descendencia que puedan existir como fruto de una relación de pareja.

Barajas, et al. (2012) presentan su investigación con el objetivo principal de conocer el significado de la ruptura en personas jóvenes. Para lograrlo, se contó con un proceso de

información que se extrae sobre el significado de la ruptura “con una connotación primordialmente negativa (tristeza, dolor, enojo), así como palabras asociadas a respuestas emocionales y conductuales desagradables. No obstante, también se encontraron definidoras con una connotación positiva (aceptación y crecimiento) que denotan un aprendizaje posterior a esta experiencia” (p.27).

Dentro de esta investigación la población, no necesariamente, había tenido una ruptura y muchos estaban dentro de una relación, de manera que se busca la opinión de las personas jóvenes más que de personas que han experimentado una ruptura.

En relación con las investigaciones consultadas, Sánchez-Aragón y Retana-Franco (2013) realizaron una investigación titulada “Evaluación Tridimensional del Duelo Amoroso” realizada en México. Esta tiene orden cuantitativo, a diferencia que esta se centra en la población adulta y con una relaciones prolongadas, para su realización se utilizó una muestra que tiene un número similar de hombres y mujeres, y que tenía como criterio de selección a personas que tuvieron una relación entre 6 meses hasta 25 años, donde el fin de la relación había pasado de 1 mes a 15 años. Esta investigación da énfasis al duelo que se da en el rompimiento amoroso, desde lo emocional, lo cognitivo y lo conductual “...en el caso del duelo por rompimiento amoroso, el cual exige al ser humano cambios impredecibles en sus pensamientos, emociones y conductas” (p.49).

Continuando con las investigaciones realizadas en un contexto latinoamericano, específicamente en México, se presenta la investigación de González (2016) que es de naturaleza cualitativa y que se centra en las experiencias de mujeres durante el proceso de duelo por divorcio. Se cuenta con la vivencia de tres mujeres de entre 35 y 45 años, que se encontraran en un rango de divorcio entre 1 año hasta hace 5 años, y los resultados se pudo

ver como ninguna de estas personas tenían rasgos de haber concluido el ciclo del duelo "...no se encuentra evidencia de que el proceso de duelo haya sido elaborado y cerrado, aun cuando algunas de las mitologías individuales han sido reestructuradas; lo cual permite apoyar nuevas líneas de investigación en este sentido..." (p.47). Por otra parte, uno de los puntos de mayor relevancia de esta investigación es que como resultado de su enfoque sistémico, valora la multicausalidad de la separación en cada una de las vivencias de las mujeres participantes.

Desde una visión europea, propiamente Suiza, Knöpfli, Morselli y Perrig-Chielloa (2015), se centran en las trayectorias de adaptación psicológica a la ruptura matrimonial después de un matrimonio a largo plazo, se contó con un enfoque cuantitativo y encuentra una relación directa con la investigación que se plantea que es la población de hombres en etapa adulta, ya que a pesar de no centrarse en los factores del bienestar toma en cuenta variables como los recursos intrapersonales, satisfacción con la ex relación, la duración del matrimonio y el tiempo transcurrido desde el divorcio y la edad, sexo y situación financiera. Por otra parte se resaltan "los resultados de bienestar en los adultos más jóvenes.

Por otra parte, se consultaron una serie de artículos como ¿El matrimonio habrá desaparecido en 100 años? Matrimonio, Divorcio, Rematrimonio, de Bonell (2016) artículo español que hace una revisión bibliográfica del matrimonio. En este se resaltan los cambios en los últimos 35 años en la familia y el matrimonio, haciendo énfasis en las consecuencias de estos cambios. Además se menciona el papel del amor en la pareja y algunas claves para mantener las parejas de forma exitosa. Se enfoca en el elemento del éxito y sus variables y consecuencias en la sociedad

...de su éxito va el éxito de nuestra sociedad, del desarrollo de las familias, de la creación y de la felicidad, y me atrevo a indicar de la longevidad, pero no

estamos educados, ni formados para la toma de decisiones y elegir bien en la opción del matrimonio... (p.113).

Por otra parte, se encuentra el Estudio psicométrico del cuestionario de perdón en el divorcio-separación de Castilla-Cabello et al (2017) y Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto de Barajas y Cruz (2017). Estos dos son estudios con personas jóvenes, uno del perdón y el otro del impacto de los rompimientos. Además, resulta importante que las muestras comprendieron tanto hombres como mujeres, y que no se realizó una distinción clara de los géneros en función de los resultados o alguna dimensión de las investigaciones. Ambas también se plantean desde el enfoque cuantitativo y buscan hacer relaciones de variables como lo que se plantea en la presente investigación, destacando así su importancia.

Como última referencia desde los aportes internacionales, se encuentra The endless breakup de Phillips (2019) este toma en cuenta las rupturas telefónicas, la ambigüedad para definir las relaciones y el papel que tienen las redes sociales y el internet dentro de todo el proceso de separación amorosa que experimentan las personas. Una vez más se centra en las personas jóvenes y relaciones de noviazgo cortas y como conclusión destaca que hay mucha ansiedad y dudas sobre uno mismo (autoestima) en las relaciones de las personas jóvenes.

De ahí, se tiene que los aportes internacionales a la temática, se pueden apreciar una serie de variables importantes a tomar en cuenta desde el enfoque de investigación utilizado, ya que en su mayoría los documentos consultados son de naturaleza cuantitativa y se enfocan mucho en las personas jóvenes, no tanto en las personas en edades adultas que hayan experimentado el proceso de separación y duelo por este mismo factor, ya que tampoco las poblaciones de las investigaciones son personas que este proceso.

Se ha evidenciado por medio de los antecedentes consultados, el ejercicio de conceptualizar la masculinidad, tomando en cuenta perspectivas sociales, los cuáles son factores que modifican su propia autopercepción. Tomando de esta manera los aportes en el ámbito internacional se busca ahondar más en el contexto nacional para conocer la condición actual de la población y determinar de una mejor manera el aporte a realizar.

En el país, la mayoría de las investigaciones se han realizado desde una visión más cualitativa tomando en cuenta las vivencias de las mujeres y el duelo como base. Este es el caso de Núñez y Ramírez (2015), las cuales desarrollan una tesis en relación con la transmisión generacional en la relación madre-hija en la dinámica subjetiva de mujeres adultas jóvenes ante la ruptura de pareja. Esta investigación resalta la relación entre las madres y las hijas, donde las separaciones amorosas afectan esta dinámica y esta última determina la vivencia de las separaciones.

El mismo utiliza el enfoque de intervención psicoanalista, con una metodología que trabaja desde un estudio de casos, donde lo principal es la relación entre las madres más que el rompimiento. De lo anterior, las autoras externan sobre la separación

... el perder el lugar de importancia en la vida de sus parejas, es descrita como la experiencia más dolorosa, ya que se aspira a ser consideradas -en el momento del vínculo de pareja - como una mujer distinta al resto del conjunto de mujeres.... (p.4).

De manera que se puede visualizar cómo la separación se vincula a la propia vivencia de la femineidad, específicamente en la relación con la madre. A partir de este caso, se realizan recomendaciones para abordar la separación desde el psicoanálisis, que brinda maneras de abordar el tipo de relaciones.

Además de lo anterior, se encuentra una investigación desde el campo de las leyes, titulada "Indemnización Civil al cónyuge inocente por daño moral en los procesos de divorcio por causa de adulterio", en la cual, López y Godínez (2016) desarrollan el adulterio como causa del divorcio, lo que se pone en contraposición a otras de las investigaciones encontradas y los aportes contextuales que mencionan más la violencia de género, aludiendo a un vacío en el marco normativo de leyes que permita entender las causas de las separaciones de pareja.

Este documento es uno de los ejemplos de las muchas investigaciones que se encuentren desde el área legal en Costa Rica en relación con la separación. En estos se explora las causas e indemnizaciones que se suelen dar y se hace una crítica a la normativa existente. Teniendo así que la separación suele verse desde una visión legal, más que un fenómeno social.

Se encuentra la investigación centrada en la masculinidad y la separación de manera directa es la desarrollada por Navarro (2014) elaborada en la Escuela de Psicología de la Universidad de Costa Rica. Este es el documento más cercano al tema de investigación planteado, dado que trabaja desde las fortalezas de la población masculina.

La investigación se realizó con cinco hombres y se presenta un análisis individual de cada caso y luego se desarrolla una comparación entre los mismos. Para la recolección de esta información se da desde lo cualitativo y con diferentes estrategias de recolección. Al exponer los resultados el autor indica sobre la forma de sobrellevar la separación de pareja "...es decir, pretende analizar la construcción social de la masculinidad y los vínculos primarios como recurso para vislumbrar y delimitar los procesos de duelo desde una perspectiva dialéctica y compleja..." (p.3).

En la investigación anterior, igual que en muchas de las ya mencionadas, se resaltan las dificultades para procesar la pérdida, la violencia en la pareja, la idealización del amor y la concepción de la masculinidad.

De aquí parte, que se considere necesario relacionar la separación con el bienestar, dado que la mayoría de las investigaciones resaltan las deficiencias, dificultades o molestias en la separación. La Orientación puede ofrecer un aporte significativo, existiendo un vacío en las investigaciones desde las fortalezas, e inexistentes en el área específica del bienestar.

A partir de lo expuesto anteriormente, se evidencia que en el ámbito nacional hay una mayor cantidad de investigaciones cualitativas, en su mayoría de las áreas de psicología y leyes. Tanto en el ámbito nacional como internacional se prioriza el duelo sobre las fortalezas que desarrollan las personas y se hace una distinción marcada entre género, pero no entre edades de las personas, participantes de las investigaciones. No se hace referencia a personas adultas en etapa intermedia de manera particular y como se menciona tampoco se hablan de factores protectores y mucho menos del bienestar.

Como último punto, señala la importancia de la revisión general de estos antecedentes, ya que se pueden apreciar diferentes aportes tanto al tema del bienestar como trabajos con la población masculina, evidenciando un vacío en la conexión de ambos factores. En especial, se encontró un gran vacío en referencia a la exploración del bienestar y las dimensiones que lo componen en hombres, de aquí se reconoce, la importancia de indagar en la vivencia masculina.

### **1.3. Justificación**

La búsqueda del bienestar personal y social se posiciona como uno de los objetivos fundamentales dentro de las líneas de acción promovidas por organizaciones mundialmente; enfatizando en el mejoramiento de la calidad de vida de la población, mediante el acceso a recursos que faciliten la promoción de la salud desde una perspectiva integral.

Al respecto, en Costa Rica, como se mencionó anteriormente en los antecedentes contextuales, en el año 2018 se firmó el decreto ejecutivo N° 41345 para la conmemoración de la Semana del Bienestar, la cual es una efeméride establecida y promovida por la OPS/OMS desde el 2011 en toda la Región de las Américas, con el fin de llevar a cabo encuentros, seminarios y jornadas, que permitan valorar intervenciones en promoción de la salud y el bienestar, así como la prevención de enfermedades (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

Sumado a lo anterior, actualmente la promoción del bienestar se constituye en un tema de interés de salud pública en el país, debido a las exigencias generadas por el ritmo acelerado de vida en los últimos años, que ha implicado modificaciones sociales, económicas, sanitarias y políticas; las cuales, en los últimos meses se han incrementado tomando en consideración la vivencia de la pandemia debido al COVID-19; lo que obliga al país a prepararse ante nuevos retos en el estilo de vida, así como a reducir el impacto de estados emocionales como el estrés, la ansiedad y la tensión, los cuales influyen en la salud física, mental y emocional de la población (Mora, 2020).

En consideración con lo anterior, desde la formación académica en educación superior se busca formar personas profesionales que puedan responder a las necesidades del contexto



y de la población costarricense; tal es el caso de la carrera de Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación de la Universidad de Costa Rica, cuyo objeto de estudio corresponde al desarrollo y el bienestar de las personas en diferentes áreas de la vida, como la personal, familiar, educativa, social y vocacional (Universidad de Costa Rica, 2019). De esta manera, desde la Orientación como una disciplina encargada de potenciar el desarrollo humano en múltiples áreas, la promoción del bienestar se posiciona en un lugar importante dentro de los procesos de crecimiento personal impulsados desde esta.

A pesar de lo anterior, la investigación previa refleja la existencia de muy pocos estudios realizados desde la carrera de Orientación relacionados con la temática del bienestar. De manera que, se considera que el estudio de las manifestaciones del bienestar psicológico representa una oportunidad para aportar tanto a nivel teórico y empírico; así como a nivel práctico en una temática que ha sido poco explorada desde la disciplina. Sin embargo, debido a la gran cantidad de fenómenos sociales que se pueden asociar con el estudio del bienestar psicológico resulta pertinente y necesario conocer las características del contexto actual con el propósito de delimitar su estudio enfocado en una temática en particular.

Como parte de los cambios sociales mencionados anteriormente, se encontró que el contexto costarricense se ha caracterizado en los últimos años por un aumento en el número de separaciones y divorcios, los cuales constituyen una realidad que impacta a un gran porcentaje de la población. Al respecto, en el año 2010 solo un 13,9% de la población costarricense que ha vivido en una relación de convivencia, estaba separada o divorciada, cifra que aumenta a un 19,5% para el año 2019; de manera que en la última década los datos

presentados por el INEC sobre el estado conyugal de la población, evidencian un aumento de las separaciones de forma acelerada (Chinchilla, 2019).

Lo anterior pone en manifiesto como parte de la población costarricense se enfrenta constantemente a una pérdida afectiva tan significativa como lo es la pareja, ya que según Maureira citado por García e Ilabaca (2013) las relaciones de pareja son consideradas como uno de los vínculos afectivos más intensos que se puede establecer entre seres humanos, siendo en la mayoría de los casos, el más significativo que se establece fuera de la familia de origen.

Asimismo, este aumento en el número de separaciones y divorcios genera grandes cambios en la dinámica y el bienestar de las personas que terminan una relación, debido a que generalmente la ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede llegar a sufrir una persona en el transcurso de su vida, considerándose incluso, como el acontecimiento más estresante después de la muerte de un ser querido; ya que el nivel de estrés que se experimenta en estos casos no está dado únicamente por la ruptura en sí misma, sino también por todas las modificaciones personales, familiares, económicas y sociales que se encuentran implicadas (Peñañiel, 2011).

De esta manera, considerando el aumento de separaciones en el país y las implicaciones que este fenómeno ejerce en el bienestar psicológico, cobra vital importancia en el contexto actual el indagar respecto a la vivencia de la población costarricense que ha enfrentado esta situación en sus vidas; ya que la investigación previa evidencia que posterior a una separación de pareja, tanto el hombre como la mujer atraviesan un período de gran angustia; experimentando molestias como por ejemplo: falta de sueño, pérdida del apetito,

incapacidad para concentrarse en el trabajo, e incluso aparición de llanto sin razón aparente, lo cual genera que en algunos casos, las personas recurren al consumo de alcohol, drogas o tranquilizantes para apaciguar el dolor, y ausentarse emocionalmente (Rojas, 2003).

Se aprecia como la separación de pareja constituye una experiencia difícil con implicaciones en distintas áreas del bienestar de la persona, tanto a nivel físico, como interpersonal y emocional. Además, los antecedentes resaltan la importancia de reconocer que existen diversas maneras en cómo las personas afrontan una separación de pareja y el período que sigue a esta; las cuales están relacionadas con diferencias culturales y de género; en donde se encuentra que las mujeres presentan más elaboraciones cognitivas alrededor de la experiencia de separación que los hombres; además, estos últimos suelen desarrollar menos planes de acción al evitar concentrarse en la pérdida, y al manifestar menos expresión afectiva al no solicitar o buscar ayuda (Casado, et al., 2001).

De esta manera, la evidencia indica que es la población masculina la que presenta mayores inconvenientes asociados al proceso posterior de la ruptura de pareja; además, también existen otros fenómenos sociales asociados con el bienestar psicológico en los cuales la población masculina reporta la presencia de dificultades, como es el caso del suicidio; ya que entre el año 2014 y 2016 se registraron 919 suicidios, de los cuales un 83,5% corresponden a población masculina (Ministerio de Salud, 2018). Es importante señalar que los suicidios se ven influenciados por distintos factores, sin embargo la soledad y el aislamiento suelen estar dentro de los primeros causantes (Sánchez-Teruel, 2012), siendo características que se pueden aumentar tras la ruptura de una pareja y la experiencia de separación.

Siendo la anterior una problemática de salud pública, es necesario buscar formas alternativas de promover el bienestar en la población masculina y de comprender aquellos factores que lo componen. Por esto, se considera oportuno explorar las dimensiones del bienestar desde la experiencia de hombres que han pasado por una separación de pareja, ya que como lo resalta Navarro (2014) esta población se encuentra permeada por un sistema patriarcal dominante, en el cual, mediante los procesos de socialización se ha impuesto diversas normas, valores y roles que deben adoptar; limitando la expresión de sus pensamientos y sentimientos, lo que repercute directamente en la manera en la que se comportan ante ciertos eventos significativos en su diario vivir.

Además, se debe mencionar que en la cultura costarricense es posible encontrar la presencia de los estereotipos en torno a la masculinidad mencionados anteriormente, de forma que se han generado esfuerzos con el objetivo de promover nuevas masculinidades. Desde la disciplina de Orientación se han presentado investigaciones sobre la vivencia de la masculinidad, sin embargo, estas no se vinculan con el bienestar psicológico en esta población.

Sumado a todo lo anterior, la mayoría de estudios realizados a nivel internacional se enfocan en la experiencia de mujeres; así como población adulta joven; por lo que se encuentran vacíos en cuanto a estudios que relacionen el bienestar psicológico y la separación de pareja en población masculina perteneciente a otras etapas del desarrollo humano; por lo que se considera importante en la presente investigación visualizar la vivencia y experiencia de hombres en la etapa de adultez intermedia.

Entre los 40 y 50 años, es común atribuir cambios en la personalidad y estilo de vida como producto de la conocida crisis de la mitad de la vida, por lo que se trata de un período

muy estresante que de forma general es desencadenado por la revisión y revaloración de la vida personal (Papalia, 2017); por lo que una separación de pareja en esta etapa implica en la mayoría de los casos una reestructuración en el proyecto de vida, ya que socialmente se espera que sea una etapa en la que se ha consolidado la pareja, la vida en familia y el mantenimiento del hogar.

Dentro del estudio del bienestar psicológico, Rosa-Rodríguez y Quiñones (2012) plantean que se deben tomar en consideración factores como la etapa del desarrollo, actividades que realiza la persona y roles que lleva a cabo, por lo que cuando una persona realiza una evaluación de su bienestar psicológico, los factores socioeconómicos, laborales, relacionales y ambientales van a ejercer una influencia significativa en su percepción; estableciéndose una relación entre el bienestar psicológico y la etapa del desarrollo.

Por otra parte, es importante señalar además, que según el nuevo Plan de Estudios de la carrera de Orientación (Universidad de Costa Rica, 2019) dentro de las líneas curriculares actuales de esta, se plantea como una de ellas el Desarrollo Humano, dentro de la cual se abordan las temáticas de Desarrollo en la adultez, así como la Orientación, Género y Equidad, cobrando importancia el estudio de las dimensiones del bienestar en población masculina que se encuentra en la etapa de adultez intermedia, que permita enriquecer estas temáticas.

Asimismo, como parte de las líneas de investigación de la carrera, se plantean los procesos de Orientación (Universidad de Costa Rica, 2019), por lo que al estudiar las dimensiones del bienestar psicológico en hombres de adultez intermedia, se contribuye al estudio de estos procesos, tales como el autoconocimiento, la identidad, toma de decisiones y proyecto de vida.

Lo mencionado anteriormente pone en evidencia la importancia de que las personas profesionales en Orientación problematicen distintas situaciones de la vida cotidiana como lo es la separación de pareja desde una perspectiva del bienestar, de manera que se enriquezca el conocimiento teórico en la disciplina y a la vez se planteen aportes prácticos para promoverlo en las distintas poblaciones con las que se trabaja, en este caso hombres que se encuentran en la adultez intermedia.

## **1.4. Problema y Objetivos**

### **1.4.1 Preguntas de investigación**

- ¿Cómo es la vivencia de la separación de pareja desde la concepción masculina?
- ¿Cómo se manifiesta el bienestar en cada una de sus dimensiones en hombres que han experimentado separación de pareja?
- ¿Cómo desde Orientación se puede favorecer el bienestar en hombres adultos de edad intermedia que experimentaron separación de la pareja?

### **1.4.2 Objetivos General**

Analizar las manifestaciones de las dimensiones del bienestar en hombres adultos de edad intermedia que han experimentado separación de la pareja.

### **1.4.3 Objetivos Específicos**

- Identificar vivencias en torno a la separación de la pareja desde la concepción masculina en la población participante.
- Describir las manifestaciones de las dimensiones del bienestar en la separación de la pareja en la población participante.
- Determinar aportes para la disciplina de la Orientación para la promoción del bienestar en hombres adultos de edad intermedia que han experimentado separación.

## 1.5. Alcances y Limitaciones

En el presente apartado se presentan los principales alcances, así como las limitaciones que estuvieron presentes en el desarrollo de la investigación. Los siguientes enunciados corresponden a los alcances de este estudio:

- La presente investigación logra ampliar el bagaje de conocimientos que se tiene en la actualidad sobre la masculinidad, permitiendo una mayor comprensión de las diferentes vivencias que tienen los hombres en diferentes aspectos de su vida diaria.
- Se logra realizar una recopilación de información abundante desde el enfoque cualitativo, en donde la investigación propicia que sea replicada desde otro enfoque de investigación, lo cual permite que la creación de conocimiento teórico sea aún mayor, facilitando el entendimiento en relación a la masculinidad y su vivencia.
- La investigación brinda la oportunidad de formación y actualización profesional para profesionales de ayuda, en donde el insumo teórico de la investigación, sea base para la formulación de nuevas teorías metodológicas para las intervenciones en procesos de separación.
- Se operacionalizan las dimensiones del bienestar lo que le permite a las personas profesionales en Orientación identificar las herramientas necesarias para potenciar estas en el trabajo con personas.
- Por medio de la selección de la población participante se logra ver la influencia de la etapa de desarrollo de los hombres en la vivencia de cada dimensión del bienestar.



- Gracias a la virtualidad en el proceso de entrevistas se permite recolectar las experiencias de participantes de diferentes zonas del gran área metropolitana lo que enriqueció el mismo.

Los siguientes enunciados corresponden a las limitaciones de este estudio:

- La presente investigación se llevó a cabo en medio de la pandemia provocada por el COVID-19 siendo este un período complejo, con crisis en muchos ámbitos, lo cual provocó tener que tomar decisiones que permitieran que la investigación se ajustara a los cambios que se estaban viviendo en el momento de desarrollarse.
- También debido a la pandemia provocada por el virus COVID-19, no se pudieron realizar las entrevistas de manera presencial, limitando esto el espacio en que las personas entrevistadas se encontraran en el momento de desarrollar la misma, por tanto la privacidad para realizar las entrevistas según el lugar donde estuvieran los participantes se limitó.
- Otra de las limitaciones para la investigación fue durante el proceso de selección de los participantes, ya que el acceso a internet se volvió indispensable para la participación del mismo puesto que era el medio para la aplicación del trabajo de campo.
- En un inicio se pretendía aplicar grupos focales como parte de las técnicas de recolección de información, sin embargo, por el acceso a la población y la adaptación a la modalidad virtualidad esto no fue posible. Por esta razón se utilizó únicamente la entrevista como técnica.

- Las preguntas redactadas para la exploración de las manifestaciones del bienestar que se incluyeron en el instrumento final aplicado a los participantes, no indagaban de manera directa el impacto de la separación en cada una de las dimensiones, por lo que no fue posible analizar su influencia en algunas de estas.
- No fue posible cumplir con el cronograma establecido al inicio de la investigación, ya que en ocasiones se presentaban dificultades para la coordinación de tiempos en el grupo investigador, esto debido a las distintas responsabilidades laborales y académicas de cada persona.

## **Capítulo II: Marco Teórico**

En el presente capítulo se desarrolla el marco teórico que fundamenta el tema de investigación, en el cual se describen y exploran distintos ejes temáticos de interés para el estudio.

En primer lugar, se hace referencia al enfoque psicológico del bienestar, así como al modelo multidimensional del bienestar psicológico y sus dimensiones y manifestación. Posteriormente se presenta una descripción de la Orientación y el Bienestar, seguido de aplicación de las dimensiones del bienestar desde la disciplina de Orientación, finalizando con el apartado sobre el proceso de socialización masculina y la separación de pareja, abarcando una caracterización de la etapa del desarrollo de la adultez media y la concepción masculina, para así, finalmente presentar el tema de la separación de pareja desde un enfoque de desarrollo.

### **2.1. Enfoque Psicológico del Bienestar**

El bienestar psicológico se comprende como la capacidad que tiene la persona para pensar de forma constructiva y sentir las emociones positivamente, este también se caracteriza por la naturaleza subjetiva de lo que vivencia la persona a través de diferentes aspectos como lo son el físico, psíquico y social (Alzugaray y García, 2015).

Asimismo Ryan y Deci (2000), señalan que si bien el bienestar psicológico se relaciona con estos aspectos señalados, hoy en día este va más allá debido a que considera la subjetividad personal resaltando que existen dos tradiciones teóricas diferenciadas que se han

encargado de su estudio y análisis, las cuales clasifican en: la perspectiva hedónica y la perspectiva eudaimónica.

Respecto a la perspectiva hedónica, McMahon (2006) citado por Vázquez, et al. (2009) señalan que el hedonismo entiende la felicidad como la suma de momentos que generan placer en la persona, además resaltan que en la psicología moderna este incluye dos elementos; el primero es el balance positivo que se obtiene gracias a la presencia constante de sentimientos positivos y el segundo corresponde a la satisfacción vital percibida de una manera más estable debido a la mayor presencia del componente cognitivo.

Por su parte Vielma y Alonso (2010), mencionan la satisfacción vital y la afectividad positiva como los componentes que caracterizan este bienestar subjetivo o hedónico, asimismo Ryan y Deci (2000) mencionan que esta perspectiva hedónica centrada en el estudio del bienestar subjetivo, se relaciona con la felicidad y el balance afectivo positivo, señalando la percepción subjetiva que incluye sentimientos y la evaluación global de la vida en términos positivos, es decir, el nivel de agrado que tiene una persona respecto a su propia vida.

Por otra parte, desde la corriente eudaimónica, Ryan y Deci (2000) señalan que el objeto de estudio es el bienestar psicológico el cual es concebido como la realización personal, el propósito en la vida y la consecución de aquellos logros y valores importantes para la persona. Mencionan estos autores que se trata de un constructo muy amplio que incluye variables psicológicas, sociales y relacionadas con la salud, de hecho, Waterman (1993), citado por Vázquez, et al. (2009) señalan que la corriente eudaimónica, se encuentra en las actividades que realiza la persona y a su vez son congruentes con sus valores profundos de manera que “suponen un compromiso pleno” (p.18), que le permite sentirse plena y auténtica.

En relación con lo anterior, Vielma y Alonso (2010), mencionan que los componentes eudemónicos corresponden a la búsqueda del crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida en el presente y en el futuro (significado prospectivo). Partiendo de lo anterior, estas dos perspectivas del bienestar se diferencian principalmente ya que la hedónica enfatiza en la subjetividad de la persona respecto a la satisfacción personal con su vida considerando factores cognitivos y afectivos (Tomás, et al., 2016), mientras que la eudaimónica se centra en el estudio del crecimiento personal, el propósito de vida y la autorrealización.

Aunado a esto, para efectos de este trabajo se enfatizará en la perspectiva eudaimónica, ya que el bienestar psicológico además de ser objeto de estudio de esta, según Ryff citada por Rosa-Rodríguez y Quiñones (2012) se refiere a aspectos relacionados con el funcionamiento positivo de las personas, para lo cual Ryff establece un modelo multidimensional en el que operacionaliza seis dimensiones correlacionados con este, ya que considera importante apreciar al ser humano de manera integral, tomando en cuenta la etapa de desarrollo en la que se encuentra, las actividades que realiza y los roles que tiene.

Asimismo, Muratori, et al. (2015), citando a Ryff (1989) señalan que el bienestar psicológico “centra su interés en el desarrollo personal de las personas, en el estilo y manera de afrontar los retos vitales y en el esfuerzo y afán por conseguir metas” (p.2). De hecho, Ryan y Deci (2001) citados por las autoras anteriores, mencionan que los estudios del bienestar psicológico al centrar su interés en el desarrollo personal enfatizan en la consecución de sus valores y procesos que los hacen crecer, y no en las actividades que brindan placer para apartarse del dolor.

Por su parte, Rosa-Rodríguez y Quiñones (2012), mencionan que para el estudio del bienestar psicológico es importante tomar en consideración lo anterior así como también los factores socioeconómicos, laborales, relacionales y ambientales ya que estos ejercen un impacto en la noción de bienestar percibida por la persona y también en la evaluación que hace sobre este, tomando en cuenta que las diversas etapas de desarrollo conllevan tareas y retos particulares.

Lo anterior es muy importante para la presente investigación, ya que se propone el estudio del bienestar psicológico, en hombres de edad intermedia, por lo que la edad y las tareas propias del desarrollo en esta etapa son fundamentales de tomar en consideración. Además, se incluye específicamente la separación de pareja como un elemento de análisis, ya que como se mencionó anteriormente, este aspecto ejerce una influencia significativa en la noción y evaluación del bienestar que realicen los hombres participantes de la investigación.

## **2.2. El Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico**

Como una manera de integración teórica y conceptual, Rosa-Rodríguez y Quiñones (2012) plantean que Carol Ryff desarrolla un modelo multidimensional del Bienestar Psicológico (BP), esto debido a la falta de articulación de un constructo que recogiera la idea original de eudaimonia (término griego que hace referencia a la felicidad, bienestar y buena vida) y que a su vez incluya nociones como la de autorrealización, el desarrollo humano y la búsqueda de potenciar las capacidades humanas; conceptos que ya habían sido tratados por la psicología humanista.

De esta manera, las autoras señalan que Ryff en el año 1989 desarrolla un modelo bajo el concepto de Bienestar Psicológico (BP) el cual ha facilitado realizar elaboraciones científicas más rigurosas respecto al estudio y análisis del bienestar, para este define el BP como “el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo” (Ryff citada por Rosa-Rodríguez y Quiñones, 2012, p.10).

En relación con esto, Vielma y Alonso (2010) mencionan que algunos de los factores que influyen en el bienestar de una persona son los contextuales en el que se incluyen aspectos como creencias y el entorno psico-socio-cultural así como los aspectos sociodemográficos, además de los factores personales los cuales toman en cuenta aspectos como lo es la predisposición genética, las motivaciones inconscientes, el proyecto de vida de la persona y sus valores espirituales.

Ryff en Vielma y Alonso (2010), menciona que estos factores que influyen en el bienestar van a tener variaciones según el sexo, la edad y la cultura, de hecho menciona que se ha podido determinar que por ejemplo las personas en adultez media presentan mayor autonomía y dominio del entorno.

A partir de lo anterior, para efectos de esta investigación se entiende Bienestar Psicológico como el desarrollo de capacidades y crecimiento personal que demuestran el funcionamiento positivo de una persona. Ryff y Singer (2008) para poder evaluar el continuo positivo-negativo del BP de una persona, definen seis dimensiones dentro de su modelo y la integración teórica que realizan. Estas dimensiones son:

**Figura 1.**

*Dimensiones del modelo de bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff en 1989.*



**Fuente:** Elaboración propia con base en Ryff (1989).

A continuación, se presentan cada una de las dimensiones del bienestar según la anterior autora, además de aportes de distintos autores como una manera de fortalecer los



planteamientos teóricos de cada dimensión. Finalmente se incluye una operacionalización de cada dimensión específica para la presente investigación.

### **2.3. Dimensiones y Manifestaciones del Bienestar Psicológico**

El eje teórico central de la presente investigación lo constituye el modelo multidimensional del bienestar psicológico propuesto por Ryff en 1989, expuesto anteriormente. Asimismo, como se ha venido detallando, el bienestar de las personas, desde Ryff (1989), se manifiesta en diferentes dimensiones que son parte de las vivencias que cada quien, puede experimentar en diversas situaciones de la vida, lo que puede hacer que su manifestación sea más alta o baja dependiendo de cada persona.

En el presente apartado se describen las seis dimensiones del bienestar psicológico de acuerdo con esta autora, las cuales son congruentes con la perspectiva *eudaimónica* del bienestar; este es un concepto aristotélico que hace referencia a la satisfacción de la persona, generada por el involucramiento en actividades asociadas con un propósito de vida, así como la realización del potencial y desarrollo de capacidades propias (Arguedas, 2019). Asimismo, Romero (2015) señala que se trata de un término comúnmente traducido como “felicidad”, “estar bien”, “florecimiento” (p.14).

Es importante tener presente que, aunque se describen las dimensiones de manera separada existe un grado de interacción entre estas. Asimismo, Ryff (1989) utiliza los términos de “polo positivo” y “polo negativo”, para referirse a polos opuestos de una misma dimensión en los que se da la manifestación en mayor o menor medida de características asociadas con estas, los cuales se describen y retoman a continuación.

### **2.3.1. Relaciones positivas con otras personas**

La primera dimensión se refiere a las relaciones positivas con otras personas, al respecto, Ryff (1989) señala que muchas teorías enfatizan en la importancia de las relaciones interpersonales cálidas y de confianza; ya que se plantea la habilidad de amar como un componente central de la salud mental; considerando a la capacidad de establecer relaciones cálidas como un criterio de madurez en la persona.

Asimismo, Ryff (1989) plantea que las teorías de la etapa de desarrollo de la adultez que Erikson propone, también enfatizan el logro de uniones cercanas con otras personas (intimidad), así como el promover una orientación y dirección hacia las y los demás individuos (generatividad); destacando la importancia de las relaciones positivas con las demás personas dentro de las concepciones del bienestar psicológico. A continuación, se mencionan las características del polo positivo y negativo en que se pueden manifestar las relaciones positivas con otras personas según Ryff (1989):

#### **Tabla 1.**

*Manifestaciones de las relaciones positivas con otras personas.*

---

**Características del polo positivo**

**Características del polo negativo**

- Establecimiento de relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con las demás personas.
- Interés por el bienestar de las demás personas.
- Facilidad para expresar empatía, afecto y vincularse de manera íntima.
- Entendimiento del dar y recibir en las relaciones humanas.
- Presencia de pocas relaciones cercanas y de confianza con otras personas.
- Dificultad para expresar calidez, apertura y preocupación por las demás personas.
- Aislamiento y frustración en las relaciones interpersonales.
- Poca disposición de asumir compromisos que mantienen vínculos afectivos.

---

**Fuente:** Elaboración propia con base en Ryff (1989).

Se aprecia como las relaciones positivas con las demás personas se basan en distintos elementos tales como la confianza, empatía, intimidad, compromiso y preocupación por las y los demás. Rosa-Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñones y Toledo (2015, p.33) definen esta dimensión cómo una persona logra establecer y mantener relaciones con otras y que éstas sean favorables o de calidad para ambas; de manera que, la relación sea positiva y caracterizada por la confianza, permitiendo según Valle (2015, p.13) que las personas tengan un soporte de vinculación al cual puedan acudir ante diferentes situaciones que se presentan a lo largo de la vida.

Por su parte, Sandoval, Dorner y Veliz (2017, p.262) añaden que esta dimensión permite clarificar cómo la persona logra mantener estas relaciones y sus niveles de confianza que permean su bienestar personal. Teniendo así una señal de que las relaciones positivas con las y los demás son una fuente de apoyo que la persona tiene para consigo misma o mismo y para las diferentes situaciones que transcurran a lo largo de su ciclo vital, teniendo en

importancia que la confianza es punto fuerte para la consecución de las mismas. Fumero, Navarrete y Santamaría (2009, p.43) añaden ante ello que los niveles de confianza que los individuos puedan obtener de las relaciones con las y los otros permiten generar espacios donde la persona puede externar sus diferentes problemas con el fin de encontrar una posible solución a las diferentes y que esto sea un potencializador del bienestar.

Se aprecia cómo esta dimensión refiere a esas habilidades que se utilizan para mantener transacciones personales favorables con las personas, donde este tipo de relaciones le permitan mantener un bienestar óptimo, lo que lleva a la relación con las demás dimensiones, por ejemplo, Rosa-Rodríguez et al (2015, p.40) plantean que las relaciones positivas con las y los demás se correlacionan con el dominio del entorno, el desenvolvimiento en las distintos contextos y que de ahí, por ende deriva al bienestar de la persona.

Reforzando el aporte anterior, Zubieta, Fernández y Sosa (2012, p.10) exponen que la relación positiva con otras personas tiene interferencias de las demás dimensiones, se externa que estas se relacionan con el contacto social de la persona en donde inmiscuye roles y relaciones directas que ésta adquiere y que son influyentes en el bienestar desde las relaciones; estos autores mencionan las experiencias de ser madres, padres, el matrimonio y los contactos que se mantengan en lo social, desde el trabajo hasta diferentes instancias donde la persona se desenvuelva.

Tomando en consideración lo anterior, para la presente investigación, las relaciones positivas con otras personas se entienden como los procesos de interacción entre dos o más personas que les permiten desarrollar y practicar habilidades que faciliten su bienestar personal, en donde aspectos como sus propios valores y creencias son fundamentales para que estas relaciones se constituyan como un aspecto positivo en la vida de cada individuo.

### **2.3.2. Dominio del entorno**

La segunda dimensión corresponde al dominio del entorno. En relación con esto, Ryff (1989) señala que una de las características de la salud mental es la capacidad de la persona para elegir o crear entornos adecuados a sus condiciones psíquicas; además, plantea que a lo largo del desarrollo se requiere la participación en esferas significativas fuera de uno mismo; permitiendo la capacidad de controlarse y manejarse en entornos complejos.

Asimismo, Ryff (1989) menciona que la literatura enfatiza en las habilidades de las personas para avanzar en el mundo y cambiarlo creativamente mediante actividades físicas o mentales. Esto también se asocia con el aprovechamiento que hace la persona de las oportunidades que le ofrece el ambiente en el cual se desenvuelve; de manera que la participación y el dominio del ambiente son elementos fundamentales para el funcionamiento psicológico positivo.

A continuación, se mencionan las características del polo positivo y negativo en que se puede manifestar el dominio del entorno según Ryff (1989):

**Tabla 2.**

*Manifestaciones del dominio del entorno.*

---

<b>Características del polo positivo</b>	<b>Características del polo negativo</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Sentido de dominio y competencia en la gestión del medio ambiente.</li><li>● Capacidad de control de un conjunto complejo de actividades externas.</li><li>● Capacidad de elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales.</li><li>● Lograr identificar que el ambiente en ocasiones no puede (ni debe) ser controlado/dominado.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Dificultades para el manejo de asuntos cotidianos.</li><li>● Incapacidad para cambiar o mejorar el contexto circundante.</li><li>● Desconocimiento de las oportunidades que le rodean y le ofrece el medio.</li><li>● Poco sentido de control sobre el mundo externo y poca capacidad para manejarse en el contexto en que se desenvuelve.</li></ul>

---

**Fuente:** Elaboración propia con base en Ryff (1989).

Tomando en consideración lo anterior, se plantea que el dominio del entorno se define como “la capacidad de manejar el ambiente donde se encuentra la persona y a utilizar efectivamente las oportunidades que este le brinda” (Rosa-Rodríguez, et al., 2015, p.33).

De manera que, esta dimensión es vital dentro de los procesos de desarrollo humano ya que el contexto es un elemento que siempre genera una influencia en las personas y el establecimiento de relaciones entre estas. Además, el ambiente determina una serie de características socioculturales muy importantes en el acontecer cotidiano de las personas, por lo cual su estudio e importancia se explica en sí misma, ya que los comportamientos son un producto de la relación de la persona con el contexto en el cual se desenvuelve.

Es importante resaltar que el dominio del entorno es considerado como una de las características de las personas mentalmente sanas, ante lo cual Pacheco (2005) citado por

Mebarak, De Castro, Salamanca y Quintero (2009), señala que estas personas son capaces de satisfacer las demandas que la vida les presenta, mediante la aceptación de sus responsabilidades ante los problemas que se van presentando. Las personas con un dominio del entorno muestran la capacidad de modificarlo cuando esto es posible, o la habilidad de ajustarse a este cuando es necesario. Sumado a lo anterior, expresan la capacidad de planificar el presente de cara al futuro, al que enfrentan y no evaden el presente, a pesar de los temores que puedan surgir al respecto.

Dentro de esta dimensión se tienen que valorar los diferentes elementos del contexto que rodean a las personas, ya que como se mencionó anteriormente, este, al igual que los seres humanos, se encuentra en un constante cambio, el cual no puede ser evitado. Tomando en consideración lo anterior, para la presente investigación el dominio del entorno se entiende como la capacidad de la persona para ajustarse, adaptarse y ser capaz de propiciar cambios en su entorno, así como la habilidad para conocer y aprovechar de la mejor manera las oportunidades que éste le brinda para su desarrollo.

### **2.3.3. Autoaceptación**

La tercera dimensión es la autoaceptación, al respecto, Ryff (1989) señala que en las teorías consultadas en las que se basa su modelo, el criterio más recurrente del bienestar fue el sentido de autoaceptación de la persona, siendo una característica central en la salud mental. Asimismo, la autora señala que las teorías de la duración de la vida (*life span*) también enfatizan en la aceptación del sí mismo, y de la vida pasada; por lo que la autora concluye en que el hecho de que las personas mantengan actitudes positivas hacia sí mismas es una característica central del funcionamiento psicológico positivo.

Bajo esta concepción anterior, se encuentra lo expuesto por Neff (2011), donde se menciona el autoestima, caracterizándose como un producto de la competencia percibida en dominios de importancia. Es decir, que la autoestima se deriva de cuando pensamos que contamos con habilidades o aptitudes para algo; siendo por ende parte de la autoaceptación.

Adicionalmente, la autora expone los resultados de algunas investigaciones realizadas, en donde se habla de la experiencia obtenida en centros educativos de varios niveles, arrojando perfiles saludables en relación al autoestima, sin embargo se menciona también el perfil narcisista como uno de los resultados obtenidos, especialmente en estudiantes universitarios (Neff, 2011) donde las personas participantes se describen como personas superiores a su grupo de pares debido a las habilidades que se auto perciben.

Por otro lado, la autora menciona, que los resultados de personas con niveles bajos de autoestima, sugieren conductas en relación a la depresión, la ansiedad, e incluso mal humor; mientras que, las personas con altos niveles de autoestima experimentan felicidad, optimismo y motivación en sus actividades diarias.

Como parte de las características de la autoaceptación definida por Ryff (1989), se menciona la autocompasión expuesta por Neff (2003), en donde la autora menciona que este concepto se compone de dos elementos interactuando de forma conjunta, la autobondad versus el autojuicio. El primer aspecto hace referencia al cuidado y entendimiento propio, por encima del juzgamiento propio; esto se puede identificar más que todo en relación con las debilidades de cada persona, en donde en lugar del odio o el desprecio, se visualicen desde un factor racional, entendiendo así que todas las personas somos imperfectas y por ende, estamos compuestos por fortalezas tanto como debilidades.



La autocompasión permite visualizar la imperfección humana; sin embargo, esto también hace referencia a también encontrarse viviendo en el presente, con el fin de obtener una visión real de las cosas según Neff (2011). A continuación, se desarrollan aspectos en común con lo expuesto en Ryff (1989).

La autora señala que la autoaceptación se relaciona con la identificación y vivencia de actitudes positivas hacia una o uno mismo, así como hacia su propia historia; también, se basa en la aceptación y vivencia armoniosa de las características personales. A continuación, se mencionan las características del polo positivo y negativo en que se puede manifestar la autoaceptación según Ryff (1989):

**Tabla 3.**  
*Manifestaciones de la autoaceptación.*

<b>Características del polo positivo</b>	<b>Características del polo negativo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Presencia de actitud positiva hacia sí misma o sí mismo.</li> <li>● Capacidad para reconocer y aceptar múltiples aspectos del yo, tanto cualidades positivas como negativas.</li> <li>● Se mantiene una visión positiva de su historia y lo vivido en el pasado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Presencia de sentimientos de insatisfacción consigo misma o consigo mismo.</li> <li>● Preocupación por ciertas cualidades personales, inconformidad que se manifiesta en un deseo por ser diferente de lo que él o ella es.</li> <li>● Decepción con los eventos ocurridos en su historia y lo vivido en el pasado.</li> </ul>

---

**Fuente:** Elaboración propia con base en Ryff (1989).

En relación con lo anterior, la autoaceptación, como parte de las dimensiones que integran el bienestar se caracteriza por estar “*relacionada con una apreciación positiva de sí mismo*” (Fernández, Muratori y Zubieta, 2013, p.9). Para este concepto, estos autores resaltan la importancia de la imposición personal ante los diversos contextos en donde la persona se encuentre con el fin de no afectar su desarrollo personal.

La autoaceptación se encuentra íntimamente relacionada con el autoconcepto que tiene la persona de sí misma o sí mismo, al respecto, Torres, et al., (2010) definen el autoconcepto como “el conjunto de tres factores de actitudes en referencia al yo, apuntando principalmente al pensamiento, a los sentimientos y a la conducta” (p.299). Esta definición presenta características centradas en las percepciones de cada persona, incluyendo los tres aspectos mencionados anteriormente sobre los pensamientos, los sentimientos y la conducta; de manera que la combinación de estos elementos ayuda a determinar el grado de autoaceptación que tenga la persona.

De esta manera, para efectos de la presente investigación y bajo la construcción de estos autores antes consultados, se entiende a la autoaceptación como la presencia de una percepción personal positiva de forma integral a lo largo de la vida acerca de sí misma o sí mismo y su historia.

#### **2.3.4. Autonomía**

La cuarta dimensión se refiere a la autonomía como uno de los seis aspectos importantes en relación con el bienestar, la cual suele relacionarse con la dimensión del dominio del entorno. Al respecto, Ryff (1989) señala que existe un énfasis considerable en la

literatura sobre cualidades tales como la autodeterminación, la independencia y la regulación del comportamiento desde dentro, siendo estos los aspectos principales a valorar.

En relación con esto, Ryff (1989) plantea que esta dimensión se asocia con un proceso de evaluación interna, en el cual la persona no mira a las demás para su aprobación, sino que realiza una evaluación de sí misma según sus estándares personales. Lo anterior implica una liberación de las convenciones sociales, en la cual la persona ya no se aferra a los miedos, creencias y leyes colectivas de las masas, brindando una sensación de libertad en relación con las normas que rigen la vida cotidiana.

A continuación, se mencionan las características del polo positivo y negativo en que se puede manifestar la autonomía según Ryff (1989):

**Tabla 4.**  
*Manifestaciones de la autonomía.*

---

<b>Características del polo positivo</b>	<b>Características del polo negativo</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>● Presencia de autodeterminación e independencia.</li><li>● Capacidad de resistir las presiones sociales para pensar y actuar de ciertas maneras.</li><li>● Presencia de regulación interna.</li><li>● Evaluación de sí misma o sí mismo según estándares personales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Excesiva preocupación por las expectativas y evaluaciones de las demás personas.</li><li>● Se toman decisiones importantes con base en juicios de otras personas.</li><li>● Ajuste a las presiones sociales para pensar y actuar.</li></ul>

---

**Fuente:** Elaboración propia con base en Ryff (1989).

Como se muestra en la tabla, en esta dimensión la autora propone que una persona con un nivel alto de autonomía tiene autodeterminación, agrega además que tiene la capacidad de resistir la presión social, de manera que puede pensar y actuar de manera independiente. Álvarez (2015) considera que la independencia es uno de los factores que atribuye a la

autonomía, definiendo la misma como "la aptitud para decidir por una misma, para no dejar en manos de otras personas elecciones relevantes" (p.17). De manera que ambos conceptos hacen un énfasis en la capacidad de la persona para tomar acciones desde su propio ser, sin embargo, esta autora agrega que existe una parte externa en la independencia, y por ende en la autonomía.

(...) la independencia tiene un aspecto externo en la medida en que nos habla de la posición que el sujeto ocupa respecto de su entorno y del tipo de relación que tiene con las personas con las que interacciona, es decir, este segundo sentido de independencia toma en cuenta el contexto y las relaciones, el trasfondo de significado del que se nutre la capacidad emocional, cognitiva y conductual de la persona (Álvarez, 2015, p.17).

Es así, como la independencia se debe comprender desde una reflexión personal unida a la aptitud para tomar distancia del entorno, en donde se toman decisiones basándose en las preferencias, pero tomando en cuenta las relaciones. Sin embargo, hay algunas propuestas teóricas corrientes que indican que la independencia no es un elemento central en la autonomía. Deci y Ryan (2013) plantean que la autonomía significa ser '*self-governing*' lo que se traduce literalmente a autogobernarse, es decir, "gobernar a través del funcionamiento del yo integrado" (p.29). Ellos hacen una diferenciación en la concepción de la autonomía como una actitud independiente y aquella que se refiere a la volición o acciones voluntarias.

Investigaciones recientes de Soenens y sus colegas han examinado la diferencia entre la autonomía definida de estas dos formas, como la volición y la independencia. Por ejemplo, Soenens et al. (2007) encontraron que, cuando el apoyo de los padres para la volición y para la independencia se utilizan para predecir el bienestar de los adolescentes, la promoción de la volición es significativa para el desarrollo del bienestar

de los adolescentes, pero la promoción de la independencia no lo es (Deci y Ryan, 2013, p. 30).

Resulta importante en este punto detallar el significado de volición, al ser este una parte importante del concepto de autonomía planteado por Deci y Ryan (2013). La volición es entendida por estos autores como la capacidad para tomar decisiones a pesar de que existan obstáculos. Es decir que esta se asocia con fuerza de voluntad y perseverancia, dado que no es únicamente la intención, sino que es necesaria la ejecución, siendo esta necesaria para todos los comportamientos dirigidos a objetivos, incluidas las acciones morales. Por lo que la autonomía, desde lo que plantean estos autores, está muy relacionada con el proceso de toma de decisiones y la ejecución de acciones.

Lo anterior, no dista del tercer factor que describe Álvarez (2015) las opciones relevantes. Este es un componente externo al sujeto que le da la posibilidad de evaluar aquello relacionado con el contexto y las relaciones que se tiene con éste. De manera que estas opciones deben ser suficientes para que se pueda ejercer la autonomía, ya que ésta "consiste precisamente en la capacidad para tomar decisiones que afectan significativamente la vida del sujeto y que por tanto deben reflejar las preferencias de la persona" (Álvarez, 2015, p.7). En este punto se resalta que la autonomía tiene que ver con el proceso que realiza la persona, más que con el resultado de su elección.

Por otra parte, Ryff (1989) aporta que cuando una persona está preocupada por satisfacer las expectativas de las demás personas y está en constante revisión de las evaluaciones, tiene un bajo nivel de autonomía. Lo anterior deja ver como estos autores concuerdan en que la autonomía no significa dejar de lado lo externo de las demás personas, por el contrario, es tomar decisiones adoptando estos factores, pero tener la volición e

independencia para realizar las acciones de acuerdo con las necesidades y preferencias personales.

Para realizar esta reflexión, es necesario hacer uso del tercer factor mencionado por Álvarez (2015), la racionalidad. Esta contribuye a la autonomía en el sentido que permite a la persona desarrollar la compleja tarea de reflexionar, en la que es necesaria la capacidad de evaluar, calibrar, sopesar para finalmente asignar un orden de prioridades. Según la autora este orden "responderá a pautas que revelan la disposición moral y emocional del sujeto" (p.5), comprendiendo entonces la importancia en relación con la clarificación de los valores personales. En caso contrario, la persona sería propensa a conformarse a las presiones sociales, donde se piensa y actúa de cierta forma para agradar a la mayoría, sin tomar en cuenta la moral propia.

De aquí se puede extraer que la persona autónoma regula su comportamiento desde adentro, donde la motivación intrínseca tiene un papel importante. Deci y Ryan señalan que esta "es inherente al organismo y se manifiesta a medida que los individuos de cualquier edad hacen lo que les interesa sin la necesidad de productos o contingencias" (2013, p.25). De manera que la racionalidad con la que se toman decisiones está permeada por la motivación intrínseca, en tanto la persona desde su propio ser se ve motivada a realizar una acción de cualquier tipo a partir de su reflexión y evaluación.

Finalmente, Ryff (1995) aporta que una persona con una autonomía alta tiene la capacidad de regular su conducta desde el interior, evaluándose en primera instancia a partir de los estándares personales. Es por esto por lo que la autonomía no es únicamente el tomar una decisión de forma independiente, por el contrario, esta implica una reflexión propia de los intereses y necesidades, a partir de las opciones que se dan en el medio. Deci y Ryan (2013) lo

describen como "respaldar reflexivamente las propias acciones y sentir una sensación de volición y elección sobre lo que uno está haciendo" (p.28).

De modo que, para la presente investigación, la autonomía se entiende como la capacidad de una persona para tomar decisiones y ejecutarlas desde un proceso de reflexión racional, en la que se hace uso de la independencia y la volición, para no dejarse guiar únicamente por la presión social o demandas del entorno, sino que se tomen en cuenta las opciones y se realice una evaluación de los propios intereses y necesidades.

### **2.3.5. Propósito en la vida**

La quinta dimensión corresponde con el propósito en la vida. La cual según Ryff (1989) se basa en perspectivas existenciales, especialmente en los planteamientos de Víktor Frankl en el año 1959 relacionados con la búsqueda de sentido a la vida frente a las adversidades. La autora menciona que el estudio del propósito en la vida no se limita a situaciones de sufrimiento u oscuridad, sino que también han existido diversos aportes teóricos que resaltan su importancia en la participación de las personas como capaces de dirigir su propia vida.

Un aspecto interesante, es que Ryff (1989) señala que las teorías del desarrollo de la vida plantean la importancia de los propósitos y objetivos cambiantes que caracterizan las diferentes etapas de la vida. Por lo que, aquella persona que funciona positivamente tiene objetivos, intenciones y un sentido de dirección, todo lo cual contribuye a la sensación de que la vida es significativa.

Lo anterior es fundamental para la presente investigación en la medida en que se toman en consideración las etapas del desarrollo y sus características específicas como elementos fundamentales en la búsqueda de sentido y elaboración de un propósito en la vida.

A continuación, se mencionan las características del polo positivo y negativo en que se puede manifestar el propósito en la vida según Ryff (1989):

**Tabla 5.**  
*Manifestaciones del propósito en la vida.*

Características del polo positivo	Características del polo negativo
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Presencia de metas en la vida y un sentido de dirección.</li> <li>● Presencia de un sentimiento de sentido para la vida presente y pasada.</li> <li>● Presencia de creencias y/o convicciones que favorecen la identificación de propósitos en la vida; mediante fines y objetivos claros para vivir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Carencia de creencias que favorecen el descubrimiento de un sentido de vida.</li> <li>● Pocas o nulas metas y objetivos.</li> <li>● Carencia de un sentido de dirección.</li> <li>● No se encuentra un propósito en las experiencias vividas anteriormente.</li> </ul>

**Fuente:** Elaboración propia con base en Ryff (1989).

Sumado a todo lo anterior, Flecha (2019) señala que la perspectiva humanista-existencial de Yalom plantea la necesidad del ser humano de dar significado a su vida, de manera que se distingue entre el “significado” el cual expresa la búsqueda de coherencia, y el “propósito” el cual muestra la intención, la función, la meta o finalidad.

En esta misma dirección, Seligman citado por Flecha (2019) incluye en su Modelo el sentido de vida entre las características centrales del bienestar, en donde se reafirma la tendencia del ser humano a querer que su vida tenga un sentido y un propósito. Desde una perspectiva de trascendencia, el autor señala que una vida significativa consiste en pertenecer y estar al servicio de alguna actividad considerada como superior a la persona, es decir, más importante que su propio yo, además, la presencia de un sentido se encuentra sustentado en



las virtudes, fortalezas, creencias y convicciones personales que favorecen identificar propósitos claros para vivir, a la vez que se promueve el crecimiento y desarrollo personal.

Asimismo, Jiménez y Arguedas (2004) plantean que uno de los rasgos del sentido de vida es el sentido de propósito. Las autoras señalan que este sentido de propósito no está presente al momento del nacimiento, sino que se desarrolla a partir de las relaciones con otras personas y con la sociedad en un período histórico en particular, según los eventos, valores y normas existentes.

Las autoras anteriores realizan una síntesis según varios autores y definen el sentido de propósito como “la intencionalidad o visión que las personas tienen hacia el futuro y se caracteriza por un impulso vital o entrega a una causa” (p.12), resaltando que el tener un sentido de propósito permite a las personas situarse más allá de sus logros o derrotas del momento y ver las situaciones en su debida perspectiva.

Tomando en consideración lo señalado anteriormente, para la presente investigación, el propósito en la vida se entiende como la presencia de una intencionalidad y direccionalidad en la persona hacia la consecución de metas y objetivos, que le permitan a su vez, encontrar un sentido a su vida.

### ***2.3.6. Crecimiento personal***

La sexta dimensión hace referencia al crecimiento personal. Respecto a esta dimensión planteada en la teoría de Ryff (1989), es la que más se acerca en significado a la eudaimonia de Aristóteles, ya que el crecimiento personal se ocupa de manera explícita de la autorrealización de las personas; lo cual, implica un proceso continuo de desarrollo del

potencial, enfatizando en el crecimiento continuo, así como en el enfrentamiento de nuevos desafíos presentes en diferentes períodos y momentos de la vida.

Al respecto, Rosa-Rodríguez y Quiñones (2012), describen ésta como un indicador de funcionamiento positivo, mencionan que se trata de la “búsqueda continua de las capacidades existentes, talentos y oportunidades para el desarrollo personal y para realizar su potencial. Esto es, el funcionamiento positivo óptimo requiere también que la persona siga creciendo y logre al máximo sus capacidades” (p.14) de manera que el crecimiento personal es concebido como la capacidad de la persona para desarrollar al máximo su potencial, conectando con sus capacidades personales.

Siguiendo el hilo de estos autores, para que esta dimensión sea favorecida la persona debe buscar de forma constante su propia superación, lo que le permite verse a sí misma como alguien que evoluciona; un aspecto importante en esta dimensión es la flexibilidad, debido a que la persona debe estar abierta a nuevas experiencias, de manera que se facilite su adaptación a las circunstancias y encuentre en ellas una oportunidad para reinventarse, crecer y aprender.

Asimismo, relacionado con lo anterior, Ryff (1989) plantea que dentro de esta dimensión es fundamental que la persona tenga la necesidad de actualizarse, así como tomar conciencia de sus potencialidades; ya que los individuos se desarrollan y convierten continuamente, en contraposición a la existencia de un estado fijo en el que se resuelven todos los problemas. Sumado a esto, la autora señala que distintas teorías acerca del desarrollo también dan énfasis al crecimiento continuo, así como a la confrontación de nuevos desafíos o tareas en diferentes períodos de la vida, siendo fundamental en el bienestar psicológico.

A continuación, se mencionan las características del polo positivo y negativo en que se puede manifestar el crecimiento personal según Ryff (1989):

**Tabla 6.**  
*Manifestaciones del crecimiento personal.*

<b>Características del polo positivo</b>	<b>Características del polo negativo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Presencia de una sensación de desarrollo continuo.</li> <li>● Percepción de sí misma o sí mismo como una persona en constante crecimiento y expansión.</li> <li>● Apertura a nuevas experiencias.</li> <li>● Conciencia del propio potencial.</li> <li>● Capacidad para percibir mejoras en sí misma o sí mismo.</li> <li>● Cambios que reflejan mayor autoconocimiento y efectividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Presencia de una sensación de estancamiento personal.</li> <li>● Carencia de un sentido de mejora o expansión con el tiempo.</li> <li>● Presencia de una constante aburrición y desinterés hacia la vida.</li> <li>● Incapacidad para desarrollar nuevas actitudes o comportamientos.</li> </ul>

**Fuente:** Elaboración propia con base en Ryff (1989).

Se aprecia entonces como Ryff (1989) plantea que una persona con un nivel alto de esta dimensión se encuentra abierta a nuevas experiencias, para potencializarse y realizarse en estas, debido a que esto le favorece un mayor autoconocimiento y por ende mejor efectividad para enfrentar diversas situaciones de su vida; por el contrario, los bajos niveles de esta dimensión limitan la capacidad de la persona de enfrentar nuevas experiencias, así como nuevas actitudes lo cual genera desinterés en la persona y aburrimiento.

Al respecto, Romero, Brustad y García (2007), resaltan importante como parte del crecimiento personal, que la persona se plantee objetivos a corto, mediano y largo plazo debido

a que esto genera en la persona “ganar control sobre sus vidas, proporcionándoles las habilidades para dirigir su propio futuro” (p.45), esto no deja de lado la importancia de tomar en cuenta los posibles obstáculos que se puede encontrar en el camino para alcanzar sus metas, lo cual relacionado con lo que mencionaba Ryff (1989) anteriormente, es parte de la apertura a las nuevas experiencias.

De acuerdo con lo anterior, para la presente investigación el crecimiento personal, se entiende como la capacidad para cuestionarse y reinventarse mediante la voluntad que tiene la persona para desarrollarse constantemente mediante las diversas experiencias que se presentan a lo largo de su vida, permitiéndole estar constantemente en contacto consigo misma, favoreciendo el conocimiento de sí, de tal manera que se disminuya las sensaciones de desinterés y aburrimiento hacia su propia vida y se potencialicen sus habilidades gracias a los aprendizajes adquiridos.

Se aprecia cómo las distintas dimensiones del bienestar guardan una profunda relación entre sí, ya sea en mayor o menor medida; lo cual representa el carácter integral que tiene el bienestar, así como las distintas áreas del ser humano mencionadas anteriormente. En este punto, es pertinente describir la relación de la disciplina de la Orientación con el desarrollo del bienestar psicológico, lo cual se realiza en el siguiente apartado.

## **2.4. La disciplina de Orientación y el Bienestar Psicológico**

En el presente apartado se desarrolla la relación existente entre la disciplina de Orientación y el desarrollo del bienestar psicológico, el cual se ha venido definiendo a lo largo del capítulo. En primer lugar, es importante partir de una definición acerca de la Orientación como disciplina, al respecto, Frías (2015) señala que la Orientación, ha sido definida como una disciplina aplicada de las Ciencias Sociales, ubicándose también como una de las Ciencias de la Educación.

Esta autora señala que se trata de una disciplina de las Ciencias Sociales ya que su objeto de estudio es el bienestar del ser humano con base en aspectos relacionados con el alcance de su potencial; adicionalmente, es aplicada porque se trata de una ciencia fáctica pues se basa en evidencias empíricas mediante técnicas como la observación y la experimentación, para la comprobación y explicación de los fenómenos.

Desde la Orientación como disciplina, se plantea que existen tres grandes principios que guían la práctica y la acción orientadora: el de prevención de situaciones que la persona puede afrontar; de desarrollo personal y profesional; y el de intervención social; los cuales justifican su importancia. En cuanto al principio de prevención, este se refiere a la acción orientadora proactiva, que se anticipe a la aparición de obstáculos que inciden de manera negativa en el desarrollo de la persona (Frías, 2015).

En relación con lo anterior, Arguedas (2015) señala que a la educación en general y a la Orientación de forma específica se les ha atribuido una función preventiva; esto ya que actúan entre otros aspectos en elementos como: el autoconcepto de las personas, su capacidad para promover cambios, ya sea sobre las condiciones del entorno, o en sí mismas o sí mismos al desarrollar la capacidad para decidir considerando los valores personales; así como en el

favorecimiento de la creatividad, con el propósito de enfrentar la vida de una manera responsable; todo esto con el fin último de promover el bienestar propio y colectivo.

Se aprecia entonces, como desde la prevención primaria en Orientación, se buscan desarrollar habilidades para la vida, con el fin de alcanzar el bienestar integral. Es importante señalar que las acciones en prevención primaria actúan sobre las condiciones generales de vida, así como las actitudes y comportamientos de las personas, con el fin de impedir o retrasar la aparición de problemas, así como disminuir su frecuencia (Arguedas, 2015).

Por su parte, como se ha mencionado anteriormente, el bienestar psicológico según Ryff (1989) hace referencia al constante desarrollo de capacidades, relacionado con un crecimiento personal, que permita a la persona manifestar un funcionamiento positivo en distintas áreas de su vida. Esta concepción del bienestar se encuentra directamente relacionada con la disciplina de la Orientación, ya que como se ha señalado anteriormente, tanto esta disciplina, como el bienestar en su misma conformación, se enfocan en las capacidades y elementos que buscan el desarrollo favorable de la persona; por lo cual, el análisis y el favorecimiento de este conjunto de elementos desde la Orientación se vuelve vital en el desarrollo de esta.

De esta manera, el bienestar psicológico favorece la calidad de vida y el desarrollo humano, en las diferentes áreas de la persona, como, por ejemplo: el área física, social y psicológica. La Orientación se encuentra directamente relacionada con ésta última, ya que se enfoca en las áreas de naturaleza social y psicológica, así como emocional; al respecto Carrasco, Brustad y García (2007) mencionan que “el bienestar psicológico como un constructo multidimensional cuyos ejes y dimensiones abarcan formas tanto individuales como sociales respecto al sujeto, su manera de estar en el mundo, la valoración que hace y significado que

otorga a su realidad... (p.36)”; lo cual evidencia el carácter integral del bienestar, abarcando áreas de interés para la disciplina de Orientación.

Relacionando la prevención en Orientación y el carácter integral del bienestar psicológico, Alvarado (2015) señala que, en Costa Rica dentro del Ministerio de Educación Pública en la década de 1990, se empezó a implementar el denominado enfoque del “Círculo del Bienestar”, el cual inició en el área de prevención del consumo de drogas, sin embargo, fue evolucionando, de manera que se promovió su aplicación a todo tipo de situaciones de riesgo psicosocial que afectan el adecuado desarrollo de las personas.

Al respecto, Pereira (2012) plantea que, desde entonces, este enfoque sirvió como marco referencial de los programas preventivos en Orientación, llevados a cabo por el Ministerio de Educación Pública; el cual surgió como una alternativa para el desarrollo de fortalezas (resiliencia), en niñas, niños y jóvenes, para su defensa ante las presiones del medio y los factores de riesgo.

A continuación, se describen brevemente las dimensiones que comprende este enfoque según Pereira (2012):

- **Dimensión física:** se estudian los factores que la persona debe tomar en cuenta para lograr una buena condición física; favoreciendo hábitos de higiene y actitudes positivas hacia el mantenimiento y promoción de la salud.
- **Dimensión emocional:** se enfatiza el desarrollo de la autoestima, el reconocimiento y la expresión de las propias emociones, así como el disfrute y aceptación de estas.
- **Dimensión social:** promueve la vivencia de valores de solidaridad, respeto mutuo, cooperación, honestidad, así como responsabilidad con grupos como la familia, amistades y sociedad; mediante el desarrollo de la autonomía responsable.

- **Dimensión ética:** enfatiza en el análisis y clarificación de valores personales, familiares y universales; así como los valores predominantes presentes en la sociedad costarricense.
- **Dimensión vocacional:** se enfatiza en el valor del trabajo como un derecho, como fuente de satisfacción y realización personal, y como una responsabilidad con la sociedad.

Agrega Alvarado (2015) que el enfoque “Círculo del Bienestar” consiste en una propuesta de procesos de aprendizaje que buscan responder a necesidades que se pueden presentar durante la infancia y la adolescencia en las dimensiones descritas anteriormente; además, menciona la autora que la denominación de Círculo expresa la relación entre sí que se da en todas las dimensiones del ser humano, las cuales influyen en su bienestar tanto personal como social.

En relación con estos planteamientos, se puede apreciar cómo el bienestar no es entendido únicamente como un conjunto de elementos que se definen meramente de manera intrínseca, sino que, se ven delimitados por una serie de elementos externos, los cuales también son de suma importancia de tomar en consideración cuando se trabaja con esta temática; lo cual a su vez, se asocia con los principios del ejercicio profesional de la Orientación, en la medida en que se busca potenciar el bienestar de la persona, mediante distintas modalidades de intervención que responden tanto a elementos internos como externos, relevantes en sus procesos de desarrollo humano tales como el autoconocimiento, conocimiento del medio, identidad, toma de decisiones y proyecto de vida.

En esta línea, es importante resaltar que la vida de las personas se desenvuelve en distintos entornos o contextos, los cuales desde el Enfoque Ecológico del Desarrollo Humano,



Bronfenbrenner (1979) establece los siguientes: microsistema (familia y amistades), mesosistema (escuela, iglesia, barrio), exosistema (medios de comunicación, grupos sociales) y macrosistema (cultura, ideas, políticas); de manera que el bienestar psicológico de las personas se encuentra influenciado en mayor o menor medida por las características de los distintos entornos, y la relación que establece la persona con los mismos.

De esta manera, se puede afirmar que la salud y el bienestar de las personas se encuentran influenciados tanto por factores personales, como sociales. Al respecto, la OMS citado por Galli, Pagés y Swieszkowski (2017) define distintos determinantes sociales de la salud, los cuales son: el medio ambiente (factores externos al cuerpo), el estilo de vida (decisiones de la persona respecto a su salud), la biología humana (funcionamiento interno del organismo, salud física y mental) y el acceso a servicios de atención de salud.

Estos determinantes hacen referencia a las condiciones sociales y económicas que ejercen una influencia en el estado de la salud de las personas, considerando las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen. De esta manera, Galli, et al. (2017) señalan que las políticas de salud no se deben centrar únicamente en el tratamiento de enfermedades, sino también deben incorporar intervenciones sobre el entorno social.

Los planteamientos anteriores guardan estrecha relación con la disciplina de Orientación, específicamente desde el principio de intervención social, en el que según Frías (2015) la acción orientadora debe tomar en consideración las condiciones ambientales y contextuales ya que estas influyen en el desarrollo y las decisiones que toman las personas, mediante la acción de las personas orientadas hacia la modificación de las condiciones del entorno que obstaculizan su desarrollo y bienestar integral.

Tomando en consideración lo mencionado, García (2002) plantea que el bienestar psicológico incluye la congruencia entre los objetivos deseados y alcanzados en la vida, así como la satisfacción de la persona consigo misma, con la familia y amistades, con su trabajo, las actividades que realiza o el lugar donde vive, es decir, se engloban todas las características de los distintos entornos donde se desarrolla la vida de la persona.

Aunado a lo anterior, el bienestar psicológico no puede definirse en función de totalidades, es decir, no es correcto afirmar que una persona tiene un bienestar total ya que este se conforma de aspectos que pueden ser tanto positivos como negativos y que el bienestar se refiere a una predominancia de los positivos en la valoración que realiza la persona de sí misma y de su entorno, como lo menciona Piña (2017) al decir que en el bienestar se da un “predominio de afectos positivos sobre los negativos; esto se refiere a que usualmente una persona puede definir que posee bienestar cuando prevalecen los afectos positivos más que los negativos” (p.12).

Bajo esta línea de pensamiento se aprecia como el favorecimiento del bienestar y su análisis no se puede comprender únicamente desde los factores intrínsecos, o la influencia que tienen los factores externos; ya que no se puede entender el bienestar solamente como un elemento aislado y menos generalizado, ya que es necesario analizarlo en cada caso en particular en la vida de las personas como lo menciona Hernández (2008) a “...se considera que el bienestar de una persona debe ser juzgado desde su propio punto de vista y desde su propio contexto cultural...” (p.6).

Partiendo de lo anterior, es posible situar el rol de la persona profesional en Orientación en el favorecimiento del bienestar y las dimensiones que lo componen, ya que éste según Garita (2013) no se realiza desde una sola acción, sino mediante intervenciones en los

diferentes procesos del desarrollo humano, así como acciones más amplias orientadas al mejoramiento de la calidad de vida, y la promoción del bienestar físico, emocional y social, de las distintas poblaciones que se atienden.

De acuerdo con lo anterior, se amplía desde las diferentes acciones que se pueden realizar en la disciplina de la Orientación, ya que no es solo desde las acciones directas con una población beneficiaria, sino que la investigación en relación con el bienestar y sus componentes es una temática que tiene que ser central en la construcción de conocimiento desde la disciplina (Garita, 2013).

Este hecho implica dar respuestas oportunas, para que las personas logren enfrentar adecuadamente sus circunstancias vitales y favorecer el poder de acción sobre su bienestar personal. Con lo cual, puede decirse que la salud cobra relevancia como campo de intervención para la disciplina de Orientación, pues cuenta con referentes teóricos, metodológicos e instrumentales que le posibilitan rescatar las fortalezas y habilidades que posee la persona, a pesar de su problema, así como para desarrollar nuevas habilidades para enfrentar sus vidas (Bonilla, 1992, p.56).

Desde la Orientación que es una disciplina amplia, se puede abordar esta temática desde diferentes modalidades y contextos para aportar aún más al ejercicio profesional y a la disciplina como tal, como por ejemplo, en intervenciones que se centran en puntos cruciales de la vida de las personas como lo son elecciones vocacionales, conformación de proyecto de vida y búsqueda del sentido; los cuales guardan relación con las dimensiones del bienestar psicológico planteadas por Ryff (1989) como lo son en este caso el propósito en la vida, la autonomía y el dominio del entorno.

Al respecto, Correa, Cuevas y Villaseñor (2016) plantean que las personas tienden a verse influenciadas por factores como la consecución de metas, al señalar que “el bienestar psicológico se produce en relación con un juicio cognitivo acerca de los logros que cada individuo tiene, pero también influye en la conducta dirigida al logro de metas, objetivos y propósitos. La persona con altos niveles de bienestar suele trazarse metas alcanzables, de lo cual deriva a la vez, satisfacción y bienestar” (p.30).

Esto se vuelve muy importante para valorar en relación con la Orientación y el bienestar no solo en los momentos de tranquilidad de la persona sino también durante los momentos de crisis que pueda experimentar, ya que es en estos momentos donde la persona se sitúa más lejos de un sentido de bienestar; por lo cual, dentro de la disciplina de Orientación se deben generar esfuerzos para potenciar más los factores del bienestar como lo menciona García-Alandete (2014) al expresar que

Las personas sometidas a situaciones de alta adversidad, fuertemente estresantes y generadoras de desesperanza, pueden caer en un estado de vacío existencial, de depresión noógena, fenomenológica y psicológicamente contrario a la experiencia de logro de sentido, al bienestar y la felicidad, a la esperanza de un futuro en el que el sentido es una posibilidad y una responsabilidad (p.27).

La Orientación puede y debe potenciar el bienestar desde diferentes puntos de acción, ante lo cual es importante tener claridad cómo el elemento central del bienestar es que éste no es solo una variable ni ejerce influencia en una área de la vida, sino que también, lo hace en toda la vida de la persona, como lo establecen Vázquez, et al. (2009) al señalar: “Y a lo que aún es más importante desde la perspectiva de la salud positiva, ese estado de bienestar va a favorecer que la persona alcance un mayor desarrollo psicológico, social y comunitario (p.17)”.

Se aprecia entonces como existe una relación entre la disciplina de Orientación y el desarrollo del bienestar, en la medida en que desde procesos de Orientación se pueden favorecer aspectos de la persona que le permitan alcanzar el dominio de habilidades esenciales para la vida; de manera que, mediante estas, se alcance un bienestar tanto consigo misma o sigo mismo, así como con el entorno social y cultural en el que se desenvuelve.

## **2.5. Aplicación de las Dimensiones y Manifestaciones del Bienestar a la Orientación**

La Orientación se destaca como una disciplina que tiene como fin último el desarrollo integral de la persona siendo parte importante de este un elemento como el bienestar y las diferentes dimensiones que lo componen. El estudio de las características de estas dimensiones dota de herramientas a las personas profesionales de la Orientación para generar procesos que impulsen este desarrollo.

En el siguiente apartado se plantea no sólo un abordaje teórico de cada una de estas dimensiones que permiten una visión más amplia del concepto de bienestar, sino que también se favorece una relación directa entre cada una de las dimensiones con la disciplina de la Orientación.

### ***2.5.1. Relaciones positivas con otras personas***

Desde lo expuesto teóricamente, se connota que el bienestar se comprende desde una visión multidimensional, en el que las relaciones positivas con otras y otros no escapa de esta postura, Ryff (1995) previamente alude que esta dimensión conlleva de una constante interacción positiva con las demás personas del entorno, en donde estas generen en un

individuo, una satisfacción para consigo mismo, que le permita un mejor desenvolvimiento como persona, en sus diferentes espacios de vida y en donde una negativa interacción, interviene directamente en su bienestar y consigo en su satisfacción personal. Concuerdan, Sandoval, et al. (2017) y amplían el criterio sobre lo que conlleva esta dimensión "...se relaciona con la creencia de que se tienen relaciones de confianza, cálidas, de empatía y de intimidad con otros "...evalúa la capacidad de establecer y mantener relaciones sociales de calidad y confianza con otros..." (p.262).

Entonces, de esta manera, las relaciones positivas con otras personas hacen referencia a los procesos que se establecen en una interacción entre dos o más individuos, en el que el resultado de estas, a un corto, mediano y largo plazo, son favorables para todas y todos, dotando de facultades y herramientas para un óptimo desarrollo vital.

Ahora bien, surge la relevancia de externar cómo las diferentes manifestaciones pueden incidir en la aplicación para el bienestar desde la Orientación, Valle (2015, p.11) expone una serie de características que permiten comprender la necesidad de un foco de atención a esta dimensión, ya que engloba una serie de aspectos fundamentales en las relaciones positivas con las demás personas:

- Integración social: como seres humanos en constante interacción, lo social no escapa de ella, por lo cual un individuo se encuentra inmerso en la necesidad de establecer una red de socialización, para tener una satisfacción en cuanto a su sentido de pertenencia.
- Aceptación social: se entiende desde los niveles de confianza que las personas tienen hacia las otras, donde esto genera una comodidad y en especial, sentimiento de aceptación.

- Contribución social: referida en cómo se sientan las personas en torno al rol social que desempeñan y en el cómo este aporta de manera positiva a la sociedad.
- Actualización social: si la persona mantiene una confianza en el porvenir de la sociedad y de las personas con las cuales mantiene una interacción social constante, en donde esto le permite seguir adelante en su crecimiento personal.
- Coherencia social: se busca la necesidad de saber que necesita la sociedad, para con ello y desde su propio ser, intentar dar su aporte para un bien común.

Con ello, se detalla cómo la dimensión de las relaciones positivas con otras personas incursiona en diferentes momentos y espacios de la vida, donde gracias a la interacción, es que se generan estos espacios previamente mencionados y que dan como resultado un bienestar en la persona, en tanto estos aspectos provean de un sentido de pertenencia y conexión positivos para sí misma.

Ahora bien, en una relación de la dimensión con la aplicación desde la disciplina de la Orientación, se debe recalcar por qué esta es fundamental al buscar favorecer estos espacios de bienestar en las personas. Para ello, Contreras (2004), citando a Álvarez y Bisquerra (1996) aluden sobre una visión amplia de la Orientación y sus diferentes maneras de actuar para con la persona, la definen como un proceso vital para estas, que busca ayudarles en el desarrollo integral de los diversos ámbitos de la vida.

Rodríguez (2016) por su parte, concordando con lo expuesto previamente, considera a la Orientación como "...un proceso de ayuda dirigido a todas las personas, a lo largo de toda su vida, con objeto de potenciar el desarrollo de la personalidad integral..." (p.17).

De ahí que se visualiza cómo la Orientación busca desde todos los aspectos integrales del ser humano, guiar y apoyar desde sus bases teóricas y con apoyo de la investigación, todos

aquellos procesos del ser humano desde los inicios de la vida, hasta la vejez y más allá, siendo esta llevada a cabo en todas las personas que así lo requiriesen.

Por ello, al referirse a las manifestaciones del bienestar, y en este caso a las relaciones positivas con otras personas, no escapa de ser vista como un todo en la vida de una persona, como un eje fundamental de su vida, al verse inmerso en un contexto y como ser social que los seres humanos son, Castañeda y Niño (2005, p.151) señalan que las relaciones interpersonales de un ser humano son parte de su proceso de vida desde el nacimiento, y gracias a la constante interacción, con distintos agentes socializadores y en diversos momentos de su vida, permite que la persona vaya construyendo diferentes pilares de su vida que le faciliten un desarrollo integral en sus diferentes potencialidades.

Partiendo de esta premisa, es donde se puede vincular la aplicación de la Orientación hacia esta dimensión de las relaciones positivas con otras personas, ya que como se ha detallado previamente, la disciplina por su naturaleza mantiene un fuerte deber de ser una herramienta para las personas que así lo necesiten, en las diferentes etapas de su vida y para con sus diferentes necesidades que lleguen a tener en su ciclo vital.

De ahí que, se parte que para establecer la aplicabilidad de la Orientación sobre esta dimensión del bienestar es necesario su vinculación con los procesos que se trabajan desde la disciplina, en este caso, específicamente desde el autoconocimiento. Al respecto, Jiménez (2015)b, menciona que desde este proceso se busca que "...las personas puedan descubrir y desarrollar por sí mismas sus intereses, valores, habilidades y destrezas, que son parte importante para decidir..." (p.133).

Partiendo de dicha premisa, se aprecia cómo esta dimensión, en tanto busca un bienestar para la persona teniendo en cuenta que conlleva una relación positiva para con otros,



es fundamental que previo a dicho momento de vida, su desarrollo de autoconocimiento se vea potenciado, para que durante las interacciones con grupos de pares que una persona llegue a tener, pueda darse de una manera óptima e integral que favorezca al individuo en dicho proceso de relación.

En relación con lo anterior, Rosa-Rodríguez, et al. (2015, p.33) plantean cómo la Orientación pasa a ser clave en un papel activo en la vida de una persona, ya que al conocer estos aspectos importantes en las relaciones de un individuo con las y los demás, permitirá que las intervenciones, en sus diferentes manifestaciones (altas o bajas), ya sea para potencializar o favorecer herramientas a las necesidades, sean más específicas para cada persona en particular, permitiendo fomentar el incremento de las manifestaciones del bienestar, mediante la aplicación de la Orientación en esta dimensión, favoreciendo así que la persona se desarrolle integralmente.

### **2.5.2. Dominio del entorno**

Como se menciona anteriormente los procesos de toma de decisiones es una constante en la vida de las personas, que involucra una evaluación continua de los factores siendo uno de los principales el entorno en el que la persona se encuentra inmersa. A partir de la importancia del contexto y la influencia que este genera en la persona, se ubica la dimensión llamada dominio del entorno que se puede definir como el manejo de las posibilidades que ofrece el ambiente por parte de la persona, que en este caso este manejo se enfoque al elemento central del bienestar.

Tomando en cuenta la importancia del entorno que es un elemento ineludible para la vida de las personas la disciplina de la Orientación señala que este se debe de explorar y

conocer ya que aunque el fin último de la Orientación lograr el pleno desarrollo de la persona entre otros, como la eficiencia social pero que estos no se deben ver como una acción y éxito personal sino que se tienen que ver los contextos donde el ser humano está inmerso, como lo establece Frías (2015).

Dentro de esto se destaca la cualidad del ser humano de ser un ser activo en su contexto con el cual interacciona constantemente como lo menciona Molina (2008):

Todo ser humano está íntimamente ligado a un entorno. En este, la persona no permanece ajena a lo que acontece a su alrededor, sino que es un ser activo en sus relaciones con el medio, lo que favorece su desarrollo y aprendizaje. (p.292)

Para la Orientación la principal aplicación de esta dimensión del bienestar es que permite tomar la cualidad de interacción y cambio en el contexto que posee la persona para que esta realice cambios que beneficien su situación en función de bienestar, en otras palabras, la capacidad y función de la disciplina de la Orientación es que la persona genere herramientas para que interactúe con el contexto para su propio bienestar.

La Orientación valora el medio como un elemento muy importante dentro de sus procesos como lo menciona el Ministerio de Educación Política Social y Deporte de España (2009) citando a Shertzer y Stone (1972) al definir la Orientación de la siguiente manera.

(...) es un proceso de interacción que facilita una comprensión significativa del yo y del medio y da como resultado el establecimiento y/o el esclarecimiento de las metas y los valores con miras a la conducta futura... entre las metas del counseling están el cambio en la conducta, la salud mental, la resolución de problemas, la eficiencia personal y la toma de decisiones. (p.57)

Esta dimensión del bienestar se relaciona directamente con el proceso de la Orientación conocido como conocimiento del medio, este siendo uno de los pilares de los procesos de la Orientación. Ambos se relacionan directamente ya que se enfocan en la exploración de contexto, en las características, oportunidades y amenazas de este y como se menciona previamente de este conocimiento se parte para la toma de decisiones entre otros procesos importantes del desarrollo de la persona.

### **2.5.3. Autoaceptación**

Lazos (2008) menciona que, para lograr un real autoconocimiento, es importante contar con la competencia del desapego, en donde la persona consigue visualizarse desde cierta distancia; reconociendo tanto aspectos negativos como positivos. Esta concepción del autoconocimiento se asemeja a lo expuesto en Ryff (1995), refiriéndose a la autoaceptación: "*actitudes positivas hacia una o uno mismo y su propia historia.*" Concluyendo entonces, que ambos conceptos son similares, y varían de acuerdo con las percepciones teóricas con las que se abarque la temática.

Aunado al concepto consultado en Ryff (1995), Frías (2015) señala que es el autoconocimiento, uno de los procesos que nutren la carrera; esta misma premisa, incluso posiciona como el objeto de estudio de la disciplina: "...pretende promover en las personas un conocimiento personal que favorezca el logro de su identidad, así como el conocimiento del contexto, elementos fundamentales para la toma de decisiones, para construir un proyecto de vida, y así progresar en la clarificación de su sentido de vida" (p.17).

Esta percepción logra sintetizar la importancia que posee el autoconocimiento, siendo uno de los pilares de las varias temáticas que se trabajan con las personas orientadas, sin el

autoconocimiento o la autopercepción, cualquier proceso de intervención se encuentra limitado en efectividad, debido a que esto permite el desarrollo personal.

Adicionalmente, una de las formas de enlazar este concepto en relación a los procesos desarrollados en la disciplina de Orientación, se sugieren los conceptos de autoestima y autocompasión expuestos en Neff (2011), donde la autora comenta que ambas definiciones deben de considerarse como elementos de la salud mental, debido que se busca un balance y sentido real en consideración de las habilidades y debilidades que cada persona tiene.

Otra percepción sobre la autoaceptación es encontrada dentro de la disciplina de Orientación, en Pereira (1998, p.9) *“persona que está continuamente observándose y evaluándose, en un afán por conocerse.”* Mientras que, por su parte, Vidal (2018) explica que el autoconocimiento consiste en una transición desde un estado mental consciente, a un juicio de orden superior; haciendo referencia a la metacognición.

Aunado con lo anterior, Lazos (2008) menciona que mediante el deseo y/o involucramiento en su desarrollo personal, la persona es capaz de generar herramientas que fomentan el sentido del logro, con el fin de reinventarse como un objetivo personal.

Ambos autores, toman en cuenta posiciones importantes, en donde se menciona la concepción de su ser, desde una visión integral, la cual, por medio de vivencias, logra que la persona identifique su forma de actuar y pensar frente a estas.

Sin embargo, la autopercepción también considera el autoconocimiento tomando en cuenta aspectos positivos y negativos, siendo esto evidenciado en momentos como la toma de decisiones vocacionales, por ejemplo, debido a que el momento de la elección de carrera, se procura que las personas orientadas hayan pasado por un proceso en donde reconozcan con facilidad cuáles son sus habilidades con el fin de explotarlas vocacionalmente.

El párrafo anterior, permite entender que no solamente los procesos vocacionales son los únicos que necesitan como base el autoconocimiento o la autopercepción, debido a que esto también consiste en aportar un impacto en otros contextos de la vida, como pueden ser la elección de pareja; el desarrollo personal, el alcance de metas u objetivos; disposiciones ante la vida laboral, entre otras.

#### **2.5.4. Autonomía**

Como se menciona previamente Ryff (1995) resalta que una persona autónoma regula su conducta desde el interior, lo que implica una reflexión propia de los intereses y necesidades, a partir de las opciones que se dan en el medio. Desde la disciplina de Orientación se resalta que las personas deben de ser el centro de su propio proceso. Por lo que desde distintos enfoques se da un papel protagónico a la persona de manera que sea esta la que se hace responsable de su vida y de las decisiones que toma.

Además de esto se resalta que los pilares de la Orientación requieren del conocimiento personal y el desarrollo de la identidad para lograr tomar decisiones basadas en la realidad. (Miller, 1971) En estos procesos de toma de decisiones es imprescindible el conocimiento del medio, donde se vuelve imperativo determinar la viabilidad de las distintas opciones en el contexto y contrastarlas con las expectativas y metas.

De manera que se puede vincular directamente la autonomía con el proceso de toma de decisiones, siendo este uno de los procesos que se favorece desde la disciplina de Orientación.

Dónde está

“pretende promover en las personas un conocimiento personal que favorezca el logro de su identidad, así como el conocimiento del contexto, elementos fundamentales para *la toma de decisiones*, para construir un proyecto de vida y así progresar en la clarificación de su sentido de vida.” (Frías, 2015, p.17)

Es por esto por lo que la Orientación, como disciplina, no solo toma en cuenta la autonomía para el proceso de toma de decisiones, sino para el autoconocimiento y la construcción de un proyecto de vida. Este último está muy relacionado con la dimensión de propósito de vida la cual se menciona posteriormente. Por lo tanto, las personas profesionales en Orientación “por su formación tienen las herramientas para favorecer la reflexión que se requiere para la toma de decisiones” (Ureña y Barboza, 2015, p.4).

Estas autoras hacen referencia a la importancia de que se trabaje la autoafirmación, como parte del proceso de autoconocimiento, en su caso particular desde el área vocacional y profesional para la toma de decisiones, sin embargo se traslada a muchas áreas de la vida al tener en cuenta que el ser humano es un ser integral. Es importante desarrollar competencias que permitan buenas relaciones y ajustarse a dinámicas cambiantes, como lo son la comunicación asertiva, toma de decisiones, iniciativa, flexibilidad, liderazgo, innovación, entre otras.

En este sentido, los procesos de Orientación requieren de un alto nivel de autonomía por parte de las personas orientadas, donde la persona profesional debe promover de distintas maneras esta capacidad de las personas para tomar decisiones y ejecutarlas desde un proceso de reflexión, en el que es necesario un conocimiento de quien es la persona y cuál es su contexto (Álvarez, 1995).

Además, se resalta cómo los procesos de toma de decisiones requieren de una evaluación constante, no la decisión en sí misma, sino del proceso para llegar a esta decisión. En este proceso de evaluación se refuerza la dimensión de la autonomía, las personas deben identificar aquellos aspectos por mejorar en su proceso de toma de decisiones, fomentando la independencia y la volición en el proceso.

### **2.5.5. Propósito en la vida**

Como se señaló en apartados anteriores, el propósito en la vida constituye la quinta dimensión del bienestar psicológico propuesta por Ryff (1989), la cual se basa en los aportes de teorías existenciales, que remarcan la necesidad del ser humano por entender y comprender su propia existencia, así como darle un significado a la misma; las cuales son características asociadas con una personalidad saludable y por tanto, presencia de salud mental en las personas.

Desde estos planteamientos existenciales, García-Alandete (2016) señala que las personas son seres altamente auto trascendentes; lo que significa que ningún ser humano es capaz de vivir única y exclusivamente para sí misma o sí mismo, sino que vive para otra cosa que le trasciende, ya sea esto, una misión (una tarea, una vocación) u otras personas (servicio, cuidado). Frankl citado por García-Alandete (2016) menciona que “(...) toda realidad humana se caracteriza, en efecto, por su autotrascendencia, esto es, por la orientación hacia algo que no es el hombre mismo, hacia algo o hacia alguien, más no hacía sí mismo (...)” (p.121-122).

Al respecto, Frankl citado por Noblejas (2000) plantea que la autotrascendencia se alcanza mediante la conexión de la persona con tres tipos de valor: los *valores de creación* (sentido en el dar); *valores vivenciales o experienciales* (sentido al recibir); y los *valores de*

*actitud* (sentido en la adversidad). Estos tres tipos de valores permitirán a la persona encontrar un sentido a su existencia y su vida, independientemente de las circunstancias presentes en el ambiente en el cual se desarrolla.

Lo anterior es un aspecto de interés desde la disciplina de Orientación, ya que un proceso del desarrollo humano importante lo constituye el sentido de vida; debido a que éste, como plantea Arguedas (2015) enriquece a las personas en todos los ámbitos del funcionamiento humano, lo cual se puede trabajar desde distintas modalidades de intervención; por lo que se trata de uno de los componentes principales del objeto de estudio de la Orientación y, por lo tanto, de su quehacer profesional; además, la autora plantea que se trata de un proceso que es aplicable en cualquiera de los niveles de prevención como se explicó en el apartado anterior, así como con diversidad de poblaciones.

Por otra parte, en relación con la dimensión del propósito en la vida, Ryff (1989) plantea que ésta se caracteriza por la presencia de metas, sentido de dirección, así como fines y objetivos para vivir. Las anteriores constituyen temáticas de interés para la Orientación; las cuales se pueden englobar dentro de la construcción de un proyecto de vida, el cual es uno de los procesos del desarrollo humano que se abordan desde esta disciplina; respecto a esto, Del Pino et al. (2011) señalan que el proyecto de vida expresa la medida en que asumimos conscientemente nuestros ideales y realizamos una planificación de nuestro camino personal para llegar a ellos. Se dice que el proyecto de vida se empieza a configurar cuando se ha logrado un desarrollo significativo, de autorregulación, así como de conocimiento de sí mismo.

Sumado a lo anterior, para D' Angelo (2000), el proyecto de vida se expresa en planes de vida aplicados a esferas concretas del desarrollo personal, como son la familiar y la profesional; de manera que incluye el planteamiento de metas a largo plazo, así como tareas



en correspondencia con ellas. Todo esto, se relaciona con las manifestaciones de la presencia de un propósito en la vida, según lo señalado por Ryff (1989) en su teoría.

En relación con la construcción de proyectos de vida, Murillo (2018) señala que la disciplina de Orientación debe enseñarle a las personas a ser inciertas sobre lo que saben con el propósito de buscar constantemente nuevas informaciones, opiniones y criterios, debido a que la construcción de proyectos de vida requiere flexibilidad, de manera que pueda adaptarse a las circunstancias variables y dinámicas contextuales en las que se lleva a cabo. Al respecto, el autor plantea que “La Orientación debe priorizar el desarrollo de habilidades como la asimilación o integración de situaciones no planeadas como uno de los principales aspectos para el bienestar integral de las personas” (p.363).

Es importante mencionar también que a pesar de que el proyecto de vida es personal, es decir, individual, no es completamente independiente ya que se ve influenciado y a la vez influye en los planes de otras personas (Murillo, 2018), de manera que lo anterior permite comprender que situaciones como una separación de pareja o un divorcio pueden tener un impacto importante en el proyecto de vida de una persona, por lo que es un elemento necesario de considerar en la intervención que se realiza desde la Orientación.

Finalmente, en cuanto a la relación del proyecto de vida con la presencia de un propósito en la vida, Vargas citado por Murillo (2018) señala que el proyecto de vida puede ser visualizado como la puesta en práctica del sentido de vida, ya que cuando este último se logra clarificar se elaboran también los planes para vivir aquello que da propósito en la vida; sin embargo puede ocurrir que al poner en práctica un proyecto de vida este ayude a clarificar lo que le da sentido a la existencia, lo que implica realizar ajustes, a veces radicales, en lo planeado.

De esta manera, se aprecia como el propósito en la vida constituye una temática que pertenece directamente al proceso de Orientación de sentido de vida, el cual forma parte importante del objeto de estudio de la disciplina de Orientación, así como de su ejercicio profesional. Asimismo, es posible establecer una relación entre la dimensión de propósito en la vida, con otros procesos del desarrollo humano que se trabajan desde la disciplina, como lo son el autoconocimiento, la toma de decisiones y el establecimiento de metas asociadas como parte de la conformación de un proyecto de vida; los cuales son ampliamente abordados por la Orientación, ya que su principal objetivo es promover el desarrollo integral de manera óptima en las personas.

#### **2.5.6. Crecimiento personal**

Respecto a la dimensión de crecimiento personal propuesta por Ryff (1995) está se entiende como la necesidad que tiene la persona para desarrollarse continuamente a partir de las diferentes situaciones que vive en su vida para así desarrollar y fortalecer capacidades.

Arias, Portillas y Villa (2008), mencionan que el crecimiento personal al ser aquello que motiva a la persona a avanzar en su vida, tiene mucho que ver con las metas y proyectos que la misma se fija, en los cuales muchas veces se van a presentar dificultades y desafíos y son estos lo que permiten aprender a reaccionar, o sea, desarrollar habilidades, en otras palabras, esto favorece el crecimiento personal.

Para la disciplina de Orientación, esto se comprende desde el desarrollo humano el cual es un eje transversal. Según Aron y Milicic (2004) citado por Jiménez (2015)a, este hace referencia a la actualización constante de la persona tanto en el ámbito afectivo como intelectual, además considera el conocimiento de sí mismo y sí misma como parte importante

en el proceso de plantearse metas, debido a que esto permite una coherencia entre sus talentos, valores y objetivos.

La Orientación, enfatiza en el desarrollo integral del ser humano, así como los diferentes factores que le envuelven, Frías (2015) señala que la disciplina comprende a la persona como “un ser con capacidad para aprender y desarrollarse” (p.19), tomando en cuenta que se encuentra en un proceso de crecimiento personal individual.

La principal razón de esto es que en el contacto con el mundo externo que le rodea y las situaciones que se le presentan, hacen que la persona utilice “su razonamiento, sus experiencias y emociones para visualizar opciones y valorar aquella que mejor satisfaga sus necesidades o deseos” (p.20). En relación con esto, Jiménez (2015), menciona que el desarrollo personal se permea por diferentes aspectos como lo son “la cultura, clase social, género, etapa de vida, condición socioeconómica, entre otras.” (p.5).

Por tanto, en lo que respecta a la aplicación de la dimensión desde la disciplina, basándose en Frías (2015), el crecimiento personal puede abarcarse desde procesos de autoconocimiento e identidad, ya que esto le permite a la persona encontrarse consigo misma, pensarse y repensarse, de manera que ante una constante revisión va a favorecerse el desarrollo personal y por ende sus áreas: “socio-afectiva, cognoscitiva y psicomotora” (p.5).

**Tabla 7.**  
*Aplicación de las Dimensiones del Bienestar a Orientación.*

<b>Dimensión</b>	<b>Definición</b>	<b>Procesos de Orientación</b>
<i>Relaciones positivas con las personas</i>	Procesos de interacción entre dos o más personas que les permiten desarrollar y practicar habilidades que faciliten su bienestar personal, en donde la confianza, la empatía, y la lealtad son	● Autoconocimiento.

fundamentales para que estas relaciones sean un aspecto positivo en la vida de cada individuo.

<i>Dominio del entorno</i>	Capacidad de la persona para ajustarse, adaptarse y ser capaz de propiciar cambios en su entorno, así como la habilidad para conocer y aprovechar de la mejor manera las oportunidades que éste le brinda para su desarrollo.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Conocimiento del medio.</li><li>● Toma de decisiones.</li></ul>
<i>Autoaceptación</i>	Presencia de una percepción personal positiva de forma integral a lo largo de la vida sobre sí misma o sí mismo y su historia.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Autoconocimiento.</li><li>● Identidad.</li></ul>
<i>Autonomía</i>	Capacidad de una persona para tomar decisiones y ejecutarlas desde un proceso de reflexión racional, en la que se hace uso de la independencia y la volición, para no dejarse guiar únicamente por la presión social o demandas del entorno, sino que se tomen en cuenta las opciones y se realice una evaluación de los propios intereses y necesidad.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Autoconocimiento.</li><li>● Identidad.</li><li>● Conocimiento del medio.</li><li>● Toma de decisiones.</li></ul>
<i>Propósito en la vida</i>	Presencia de intencionalidad y direccionalidad en la persona hacia la consecución de metas y objetivos, que le permitan a su vez, encontrar un sentido a su vida.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sentido de vida.</li><li>● Proyecto de vida.</li><li>● Autoconocimiento.</li><li>● Toma de decisiones.</li></ul>
<i>Crecimiento Personal</i>	Capacidad para cuestionarse y reinventarse mediante la voluntad que tiene la persona para desarrollarse constantemente mediante las diversas experiencias que se presentan a lo largo de su vida.	<ul style="list-style-type: none"><li>● Desarrollo humano.</li><li>● Autoconocimiento.</li><li>● Proyecto de vida.</li></ul>

---

**Fuente:** Elaboración propia.

Asimismo, los procesos de autoconocimiento, permiten que la persona como tal tenga mayor claridad de sí, sus habilidades y aspectos por fortalecer, por lo que va a establecer proyectos de vida acordes a su identidad, de manera que cuando se le presenten dificultades ante estos o desafíos de cualquier tipo en su vida, tenga las herramientas para afrontar la

misma de manera consciente, libre y responsable, de modo que logre percibir las circunstancias como experiencias para seguir desarrollándose. Además, estas herramientas encontradas, desarrolladas y fortalecidas, mediante procesos de autoconocimiento, son esenciales para que la persona afronte su vida con confianza en la capacidad que posee para tomar control ante las circunstancias que se le presenten.

Por último, como se evidencia en la Tabla 7, cada una de las diferentes dimensiones del bienestar tiene una relación y aplicación directa dentro de la Orientación. La flexibilidad de la disciplina hace que los procesos y el alcance sea más amplio dentro de una temática como el bienestar.

## **2.6. Socialización de la Masculinidad y Separación de Pareja**

En este apartado se profundiza en diversos elementos asociados al proceso de ser hombres en la sociedad actual y específicamente lo que significa la masculinidad y convertirse en hombres en la sociedad costarricense. Lo anterior a partir de una revisión de la etapa de la adultez intermedia con el fin de determinar las características y tareas que se dan durante este momento de la vida.

Además se complementa con la concepción de la masculinidad, siendo estas dos las principales características de los participantes de esta investigación. Finalmente se hace referencia a la separación de pareja, haciendo énfasis en un enfoque de desarrollo, en el que se toman en cuenta las muchas causas asociadas a la separación.

### **2.6.1. Características de la Etapa de Adultez Intermedia Masculina**

Sin lugar a duda, la edad tiene un importante valor descriptivo y referencial para las etapas del desarrollo humano, para efectos de la investigación presente se debe entender que las personas participantes se encuentran en la adultez plena, sin embargo esta misma etapa posee características con base a la llegada específica a ciertas edades; por ejemplo, el grupo de hombres entrevistados según Mansilla (2000) se entienden por ser adultos jóvenes o adultos primarios (de 25 a 39 años); adultos intermedios (de 40 a 49 años) y por último adultos tardíos (de 50 a 64 años).

Los adultos jóvenes según la autora antes señalada, integra una cierta de características a mencionar, por ejemplo usualmente se cuenta con un trabajo, y en ocasiones

también con una familia propia, la cual puede añadir una serie de responsabilidades a esta etapa que se acrecienta.

Físicamente hablando, Mansilla (2000) expone que adicionalmente, se visualizan arrugas iniciales que responden al concepto gerontológico esperado al ir finalizando esta etapa, y comenzando una nueva. Psicológicamente hablando, la autora también hace referencia, que es durante estos periodos, en donde en algunos casos, las personas inician acercándose a la inserción del mundo laboral, trayendo consigo, características como la independencia económica que juegan un papel importante en el desarrollo de la vida de las personas.

Como se mencionó con anterioridad, en esta etapa, se considera como parte de las tareas sociales esperadas de las personas, el comienzo de la propia familia, por lo que se ha incluido la paternidad como parte de las características que se encontraron en los participantes de la investigación.

La paternidad es un elemento clave en la vida de las personas participantes, y es que con la aparición de esta muchos aspectos se ven transformados, desde la relación con su pareja hasta las nuevas responsabilidades a asumir y el nuevo manejo del tiempo. A estos cambios y transformaciones es que hace referencia Fernández (2013 p.55) al mencionar lo siguiente:

La aparición del primer hijo supone una serie de nuevas actividades y roles, ya que no sólo hay que atenderlos y cuidarlos, lo que significa una gran dedicación de tiempo, que muchas veces puede ser considerado como tiempo perdido para la propia realización profesional o social, sino que hay que decidir sobre múltiples

aspectos de su educación, la manera de tratarlo, hasta la manera de vestirlo, momento de llevarlo a la guardería o al colegio, que son situaciones que irán poniendo a prueba los roles previamente consensuados por la pareja, aunque tan sólo sea tácitamente, pero que de hecho pueden ir funcionando con plena satisfacción de la pareja o pueden suponer principios de desacuerdo importantes

Tomando en cuenta todos estos cambios que conlleva el surgimiento de la paternidad en la vida de las personas se puede establecer el valor que le dan los hombres participantes ya que se establece un vínculo emocional entre padre e hijo o hija que conlleva una serie de elementos que marcan la vida de la persona como en estos casos. En relación a esto Fernández (2013) menciona que al nacer un hijo o una hija los padres establecen las bases de una relación afectiva esto a partir del aumento en las hormonas femeninas dentro de ellos en este momento.

Esta relación puede y va cambiando conforme el tiempo pasa y ambas partes crecen, al pasar por las diferentes etapas del desarrollo y mientras a cabo las tareas de las mismas en la vida de cada persona su relación se va transformando, añadiéndole a estos cambios como agentes modificadores los acontecimientos que pasen como la separación de los padres como un ejemplo.

Para explicar estos cambios que se dan Fernández (2013, p.85-87) citando a Linton (2000) establece cuatro fases del desarrollo de la paternidad que se explican de la siguiente manera:



- Primera fase: La masculinidad y la paternidad se construyen socialmente. A medida que el tiempo pasa, las expectativas y constructos de quienes son como hombres se adaptan a las necesidades sociales y culturales de sus familias.
- Segunda fase: Esta transición le agrega dimensión al carácter del hombre y ocurre cuando se enfrenta al cambio y la desorganización que un hijo trae a su vida. El nacimiento de un hijo y la paternidad trae consigo mucha incertidumbre.
- Tercera fase: La tercera transición es la habilidad de depender y de permitir a los demás que dependan de él.
- Cuarta fase: La última fase es la habilidad del hombre de formar afiliaciones con otros padres y de moverse del aislamiento a la comunidad.

Son estas fases las que proponen un desarrollo de la paternidad que se da inclusive desde antes del nacimiento del hijo o la hija. Como se mencionó previamente este ejercicio de la paternidad se ve transformado en función de muchos factores como la etapa del desarrollo de las personas, en este caso es la adultez que es importante de ahondar.

A continuación, se realiza una descripción de las principales características de esta etapa del desarrollo basados en los planteamientos de Papalia, Feldman y Martorell (2012), comprendiendo que esta es un constructo social que tiene características sujetas a cada cultura.

Respecto a esta etapa del desarrollo humano, Erikson, citado por Papalia et al. (2012) describe la mitad de la vida como el tiempo de mirar al exterior, ya que afirma que alrededor de los 40 años es el momento en el que la persona ingresa en su séptima etapa normativa de generatividad frente al estancamiento. Erikson plantea que la generatividad es el interés de las

personas adultas maduras por orientar y ayudar a la siguiente generación a que logre establecerse, es decir, la perpetuación de uno mismo por medio de la influencia que se ejerce en las personas más jóvenes.

Por otra parte, estas autoras mencionan que la teoría de Erikson señala que la persona que no encuentra una salida para la generatividad se ensimisma, corriendo el riesgo de convertirse indulgente consigo misma o de estancarse, lo que genera sentimientos de desconexión con sus comunidades debido a no poder encontrar una manera de contribuir.

La generatividad, según lo que menciona Papalia et al. (2012), es especialmente relevante durante la mitad de la vida debido a que en este período las exigencias del trabajo y la familia demandan respuestas generativas. Las autoras señalan que generalmente las mujeres muestran niveles de generatividad más altos que los hombres, pero esta diferencia suele desaparecer en la adultez tardía.

Asimismo, en relación con la adultez tardía Vaillant y Levinson citados por Papalia et al. (2012) describen que en la mitad de la vida se producen cambios importantes que van desde esfuerzos ocupacionales en los treinta a la revaloración y generalmente drástica reestructuración de la vida en los cuarenta, a la moderación y estabilidad relativa en los cincuenta.

Estas autoras detallan que es común atribuir cambios en la personalidad y estilo de vida que se producen entre los 40 y 45 años a la conocida crisis de la mitad de la vida, cuyo detonante suele ser la conciencia de la mortalidad. Según este autor, esto ocurre debido a que muchas personas se percatan de que no podrán cumplir los sueños de su juventud o que alcanzarlos no les brindó la satisfacción que esperaban y están más conscientes de su

mortalidad. Se trata de un período muy estresante el cual es desencadenado por la revisión y revaloración de la vida personal.

En relación con esto, Levinson citado por Slaikeu (1996) realizó un estudio con varones con el fin de comprender mejor la llamada “transición de la mediana edad”, de manera que la crisis de la mediana edad mencionada anteriormente, llega cuando los varones se cuestionan o desafían sus propias estructuras vitales. En este punto es importante señalar que las etapas de la vida no son simplemente una secuencia de transiciones psicológicas, ya que también se determinan por sistemas familiares, educativos y culturales.

Asimismo, Levinson citado por Slaikeu (1996) señala que la Transición de la Mitad de la Vida (TMV) sugiere un límite entre la orientación hacia el logro (estado estable de gran actividad) de la década de los 30 años y una vida redirigida en la de los 40, de manera que en esta década la mayoría de los hombres tienen suficiente experiencia como para considerar de modo crítico sus sueños y la estructura de su vida. El autor señala que el problema se presenta cuando se experimenta una sensación de disparidad entre lo que se ha obtenido mediante su sueño, estructura vital y conducta, por una parte, y lo que en realidad desea para sí mismo, por otra.

En cuanto a la TMV propuesta por Levinson, citado por Slaikeu (1996) se considera que esta brinda grandes insumos en la medida en que permite explorar aspectos internos en la vida de los hombres que se encuentran en la adultez tardía, como sus sueños, metas, aspiraciones, esperanzas y expectativas en el camino hacia la comprensión de lo que un suceso particular significa para él, como lo es en el caso de la presente investigación una separación de pareja y las manifestaciones en las dimensiones de su bienestar.

Es importante también señalar algunas de las tareas del desarrollo propias de esta etapa de adultez intermedia, tomando en cuenta que el contexto y la cultura pueden asignar más o diferentes tareas. Al respecto, Newman y Newman citados por Sugarman (2005) señalan las siguientes:

- Gestión y mantenimiento de la carrera profesional.
- Consolidación y estabilidad de una relación de pareja.
- Expansión de relaciones afectivas.
- Gestión y mantenimiento del hogar.

Se aprecia como la etapa de la adultez media trae consigo una constante evaluación de aquello que se ha logrado en la vida, así como la gestión y el mantenimiento de áreas importantes como la carrera profesional, la vida en pareja y el mantenimiento del hogar en el que se incluye la crianza de hijas e hijos en caso de que los haya.

A esto se le suman los cambios hormonales que corresponden a la etapa, lo cual se conoce como andropausia. En esta hay una serie de cambios en el área sexual, emocional, mental y física, dentro de estos se pueden resaltar aspectos como la pérdida de las erecciones, depresión, irritabilidad, disminución de la capacidad de concentración y memoria (Silva, 2006).

Estos cambios hormonales, al igual que los de las tareas del desarrollo, se han estudiado en diversas poblaciones; sin embargo Silva (2006) resalta que este no es un tema de especial interés para la población general en los países no desarrollados. Como se señala en los antecedentes, no existe una cantidad abundante de estudios en latinoamericana resaltando lo que indica Silva (2006).

Desde un enfoque de bienestar, tanto las tareas de desarrollo como los cambios hormonales tienen un impacto en la persona. Específicamente desde el bienestar, Papalia et al.

(2012), citan una serie de investigaciones realizadas por Ryff (1995, 1998, 1999 y 2004) en relación con esto durante la edad media. En este se demuestra que la mitad de la vida puede llegar a ser un estado de salud mental y relacionarse con aspectos positivos, esto a partir de estudios transversales.

Dentro de estos se resalta que las personas en la etapa intermedia suelen ser más autónomas, sin embargo, se enfocan menos en el crecimiento personal. Otra de las dimensiones que aumentan en esta etapa es el dominio del ambiente, la cual suele ser más baja en otras etapas según algunos estudios transversales realizados por Ryff en diferentes momentos (Papalia et al., 2012).

Para la presente investigación es importante partir de las características de la etapa del desarrollo en la que se encuentran los hombres participantes de la investigación. Dado que la etapa del desarrollo ejerce una influencia significativa en la evaluación del propio bienestar psicológico, por lo que para esta investigación se tomará en cuenta a hombres de 40 y 55 años. Se resalta la importancia de que todos estos deben de haber experimentado una separación de pareja; con el fin de contrastar lo que plantea la teoría, al ser esta una etapa en la que se ha consolidado la pareja, la vida en familia y el mantenimiento del hogar.

### ***2.6.2. Concepción de la Masculinidad***

Ahora bien, teniendo en claridad las características que engloban a la etapa del desarrollo de la adultez intermedia y las diversas tareas que esta conlleva para con las diferentes personas que la experimentan, centralizando, en este caso, en los hombres, es que toma una importancia significativa realizar una aproximación teórica sobre el concepto de

masculinidad, llevando un recorrido histórico de su gestación, en donde se dará una visión de lo que estos hechos han derivado en un resultado de lo que la masculinidad viene a ser.

En primer instancia, Rocha y Lozano (2016, p.16) exponen un aspecto fundamental al buscar una definición sobre la masculinidad, este es que, cuando se busque coronar un constructo sobre el concepto de la masculinidad en los hombres y en las sociedades, existen un sinnúmero de singularidades propias que relatan cómo se debe ser hombre, para las distintas culturas que engloban e inmiscuye a las diferentes personas a lo largo de la historia.

Por ello, la importancia de esbozar diferentes posturas teóricas de autoras y autores en función de esta temática se vuelve fundamental para facilitar la comprensión en cómo se construye y entiende el concepto de la masculinidad, desde una variedad de posiciones que permean cómo se percibe el ser hombre, para las personas, como para la sociedad misma, con el fin de comprender sobre la masculinidad y sus diferentes concepciones y características.

Para ahondar en ese recorrido de cómo nacen las concepciones de la masculinidad, Carabí (2006, p.3), Infantes y Delgado (2011, p.83) y Cabezas (2015, p.23) exponen que estos inicios datan de la época de los años 60 hasta los 80, donde en los países escandinavos, europeos y especialmente en los Estados Unidos, se dan movimientos colectivos de protestas; desde las manifestaciones feministas que buscaban una equidad de género, protestas para los derechos de las personas con orientaciones sexuales diversas, las cuales generaron un cuestionamiento inicial respecto de qué es lo masculino y qué no, partiendo de los hombres heterosexuales que se regían de un sistema patriarcal.

Por lo anterior, resulta de suma importancia brindar una alusión a exteriorizar sobre lo que el patriarcado viene a ser, ya que con ello se podría ahondar de una manera más precisa un entendimiento en torno al surgir de las discusiones sobre la masculinidad. Al respecto,

Vacca y Coppolecchia (2012, p.60) entienden el patriarcado como un sistema que mantiene o instruye una superioridad de un género sobre otro, en este caso un dominio de los hombres sobre las mujeres, derivando de ello una estructura social que faculta una opresión hacia lo femenino.

Por su parte, Arriazu (2000, p.307), añadiendo al planteamiento previo, expresa que el patriarcado está asociado a la manera en como una sociedad se establece, señalando que esto se debe a una intención deliberada de mantener el poder de un alguien sobre otro y que no obedece a términos sociales o biológicos.

Se aprecia cómo el patriarcado es esa constitución organizacional en la cual muchas sociedades toman como base para infundir a las personas que se encuentran inmersas en ellas, al respecto, la Fundación Juan Vives Suriá (2010, p.40) señala que se trata de valores impuestos tanto a hombres como mujeres, que determinan su accionar en distintos momentos de sus vidas, ya sea laborales, sociales, entre otros y que conlleva a la dominación del hombre ante la mujer.

Aunado a este entendimiento de cómo surge el concepto de masculinidad, aclarando que proviene de esa sociedad de dominio del hombre a la mujer, se suma a estos inicios de los debates de la masculinidad, la derrota que los Estados Unidos sufre en la guerra de Vietnam, ya que propicia aún más el cuestionamiento del cómo los estereotipos sociales del hombre fuerte quedaban devastados al verse vulnerados en dicho acontecimiento.

De ahí que, partiendo del nacimiento de las discusiones sobre la masculinidad, donde se aprecia que el mismo nace en una vertiente occidental y que de ahí fluyó para alrededor del mundo. La definición de la masculinidad tiene un origen y diferentes posturas a lo largo de la historia. Se connota como este constructo conlleva una serie de características tanto

personales como sociales, que son quienes van definiendo y esclareciendo lo que el ser hombre llega a significar, variando de sociedad en sociedad, teniendo en cuenta que existen factores en común entre las sociedades y que determinan esa construcción de la masculinidad para cada quien, donde se percibe a lo masculino cómo lo fuerte y dominante y que se asocia a lo que el hombre debe ser en su diario vivir.

Ahora bien, con una mayor claridad sobre cómo nace y se gesta el concepto de la masculinidad, entendiéndose que proviene de manifestaciones sociales y que es muy característica desde la cultura de cada hombre y de la sociedad en la cual se encuentre inmerso, es que toma vital importancia detallar parte de esas caracterizaciones sobre qué se entiende como masculinidad en diferentes culturas.

Campos (2007, p.31) desde el contexto más costarricense, parte de la premisa que la masculinidad se aprecia desde una educación que se da desde la etapa de la infancia, donde el enseñar como un hombre debe ser, desde los inicios de su etapa vital, es fundamental ya que se inculca una visión de mundo particular de cada hombre, lo que determina a posteriori su manera de relacionarse en el contexto en el cual estará inmiscuido como actor social que es, al respecto, Figueroa y Franzoni (2011) en Aguayo y Sadler (2011, p.67) exteriorizan que la masculinidad se vuelve la rutina diaria del quehacer de los hombres, que esta se vuelve un proceso cambiante con el pasar de los años.

Briceño y Chacón (2001) refuerzan el pensamiento, añadiendo una postura de que la masculinidad es esa amalgama de diferentes factores que permean lo que un hombre tiene que ser, tanto para él mismo como para una sociedad que constantemente velará por el cumplimiento de su paradigma de lo que es o no masculino:



(...) se expresa en las conductas, atributos y señales que asumen en la vida cotidiana y que le modelan un sistema de relaciones con las demás personas, con otros hombres, consigo mismos y con el entorno. En este sentido y en cuanto al modelo a seguir, se asume una imagen de hombre que se debe demostrar en todos los espacios de la vida cotidiana (...) (p.11).

De ahí que, se aprecia como las posturas sobre la definición de la masculinidad son múltiples, todo conforme al ojo de quien las ve, teniendo una similitud de pensamiento donde se logra comprender que la masculinidad es un proceso que se construye desde los primeros años de vida; que los hombres deben de ser de cierta manera y que si se salen de dicha línea, se cuestionaría la ausencia de su masculinidad.

Hernández (2014, p.44), Cruz (2014, p.52) en el Instituto Politécnico Nacional (2014) concuerdan con que la masculinidad se va definiendo en los hombres en torno a las propias creencias e influencias que cada uno de ellos va recibiendo conforme va desarrollándose y experimentando las etapas de la vida.

Lo cual deja entrever que la masculinidad no es estática en la vida de los hombres, sino que es continua; estos mismos autoras y autores, aluden que los valores que cada hombre tenga, realzan su visión sobre lo masculino, determinan su accionar en la sociedad y con las demás personas de su entorno, dando como resultado distintos conceptos de masculinidades en torno a cada creencia, actitud y conducta que cada hombre adopte para sí mismo y las influencias que la sociedad.

De acuerdo con Nascimiento y Segundo (2011, p.50-60) en Aguayo y Sadler (2011) van de la mano con lo mencionado previamente, externando que son distintas masculinidades las que pueden existir, dependiendo de cómo perciba “el ser un hombre” cada persona “...porque

existen diferentes masculinidades que se vinculan a diferentes formas de ser hombre, y que constituyen al mismo tiempo una experiencia subjetiva y una experiencia social y culturalmente construida...” (p.52).

Teniendo de esta manera que la definición conceptual teórica de la masculinidad es una tarea laboriosa, que se viene detallando desde tiempos antiguos y que no tiene que pasar desapercibida, más bien, debe ser reforzada constantemente, debido a que, como seres humanos en crecimiento integral, se connota que los hombres constantemente están en aprendizaje de “cómo ser hombres” y esto es algo que no se detendrá conforme el tiempo, ya que cada etapa de vida es distinta, con diferentes tareas del desarrollo, lo cual, demanda indudablemente aprender a ser hombre para adaptarse y desarrollarse de mejor manera.

Esta postura se ve fortalecida por el pensamiento de Salas (2005), que ejemplifica con claridad que el aprender a ser hombres, para los hombres, no es una tarea sencilla “...para los hombres “ser hombres y ser así percibidos por otros” es una tarea que les demanda gran parte de su energía vital y ante la cual ponen en juego una gran cantidad de recursos y mecanismos...” (p.96).

Por ello la importancia de los estudios desde la masculinidad y desde el bienestar, direccionados bajo la mirada de la Orientación, radica en que la disciplina, está llamada a atender los procesos del desarrollo de cada ser humano, donde brindar el acompañamiento en los diferentes aspectos de la vida de las personas es fundamental para favorecer las herramientas necesarias para hacer frente a las necesidades que presenten.

Salas (2005, p.59) puntualiza fuertemente que la concepción de lo masculino en los hombres data meramente desde lo social, que si bien es cierto lo biológico influye, es importante el aspecto social en el cual se encuentra inmersa la persona para que esta forje su

propia masculinidad, por lo que como disciplina de ayuda, se demanda estar al tanto de los procesos vitales.

Asimismo, Faur (2004) es quien rectifica que la edificación de la masculinidad en el hombre es un proceso vital de cada quién, que transita por todas sus diferentes etapas de vida, tomando en cuenta los diferentes factores que intervienen en la persona y por ende, en su contexto y que la clave es estar alerta a todos estos agentes socializadores, desde una perspectiva de desarrollo integral del individuo. Al respecto señala que:

Esa construcción se desarrolla a lo largo de toda la vida, con la intervención de distintas instituciones (la familia, la escuela, el Estado, la religión, los medios de comunicación, etc.) que moldean modos de habitar el cuerpo, de sentir, de pensar y de actuar (...) (p.54).

Ahora bien, entendiendo que la definición de la masculinidad es variada, en tanto cada hombre como individuo esté lleno de creencias, busque entender y determinar su propia manera de ver el mundo, sus propios valores e ideales sean esa muleta de apoyo que lo ayude a caminar por la sociedad, teniendo así que cada uno de esos pasos irán determinando la masculinidad con la cual se quiera ver y en especial sentirse identificado, debido a que en tiempos actuales, es necesario que se comience a romper el estereotipo del “hombre fuerte” comprendiendo que la masculinidad y su concepto es propio de cada hombre y este la ejercerá según sus valores y construcción que haga de la misma, conforme se desenvuelva en su contexto, dando así que la masculinidad es tan variada como hombres y personas en el mundo, tal cual lo afirman Ramírez y Cervantes (2013) que reiteran que cada hombre debe ir decidiendo cómo quiere ser

(...) Los hombres al asumirse consciente o inconscientemente como sujetos genéricos pueden (re)crear la concepción dominante de la masculinidad, contraponerse a ella o encontrar acomodos para evitar, en lo posible, cuestionamientos a una práctica genérica que no cumple a cabalidad con esta concepción. Todas esas prácticas son significadas, valoradas y sancionadas socialmente, en particular por el grupo de relaciones primarias y secundarias (...) (p.201).

ASECEDI (2009, p.26) externan sobre la concepción de la masculinidad, que los prejuicios y presunciones de que todos los hombres, por el hecho de ser hombres, son o deben ser de determinada manera, siendo estos pensamientos estereotipados el esquema de masculinidad ampliamente aceptado por la sociedad.

Por su parte, autores como Campos (2007, p.31), González y Macari (2011, p.80) en el IV Coloquio Internacional de Estudios sobre Varones y Masculinidades (2011) traen a escena el término de “masculinidad hegemónica” el cual viene a ser esa contraparte sobre “el ser” contra el “deber ser” del hombre en la sociedad, es esa manera de ser que “se espera” de un hombre y que ha sido sobrellevado en el transcurso de la historia, por las diferentes culturas y contextos, que de acuerdo con Schöngut (2012, p.48) su significado alude a la interacción de diferentes piezas en un sistema social y es fundamental que el concepto de masculinidad se vea adoptado por las personas y las distintas sociedades.

Partiendo de la previa postura, es que un conglomerado de hombres en las sociedades actuales se rigen bajo este tipo de masculinidad, la hegemónica; por lo que a continuación se esbozan las características de esta, con el fin de brindar una amplia discusión del concepto de masculinidad desde diferentes posturas y el apreciar cómo se acepta “ser hombre” en diferentes espacios, resulta de suma valía para entrelazar como lo personal de cada hombre,

sus decisiones de cómo ser hombre, sus valores, se funde en cómo la sociedad le inculca ese pensar, sentir y actuar.

Autores y autoras como Gilmore (1994), Faur (2004, p.50) y Shimek y Bello (2014, p.27), exteriorizan que la masculinidad hegemónica está permeada de diversos roles o mandatos que se imprimen como necesarios de interiorizar para ser un “hombre verdadero” en general, y basan su concepto de masculinidad en que el hombre es fuerte e invulnerable en el contexto en que se desenvuelva, sin derecho a sentirse mal ni tampoco a verse menos que las demás personas.

La ASECEDI (2009, p.27) enumera una serie de características en relación con los diferentes mandatos que esta masculinidad demanda a los hombres:

- Dominación sobre el género femenino, el hombre debe ser más sobre las mujeres e inclusive, sobre sus pares masculinos.
- El hombre tiene que ser valiente en todo momento y si tiene dificultades para resolver problemas, se debe solucionar con violencia.
- Ser fuerte, tanto física como emocionalmente.
- Los hombres tienen, bajo la masculinidad hegemónica, un instinto de competitividad, donde no se puede ser menos que otro.
- Ser el procreador, protector y responsable de su familia y allegados y allegadas, ese mito del “ser y hacer” que hace a un hombre.

De igual manera y complementando la postura anterior, Moore, Moore y Gillette (1993) refieren que existen una serie de arquetipos que son parte importante de esos mandatos a los cuales los hombres están obligados a sobrellevar, teniendo en cuenta que cada uno de estos

arquetipos puede vivenciarse de distintas formas, tanto positivamente para el hombre como negativamente, todo como se menciona, con base en mandatos específicos para cada quien:

**Tabla 8.**

*Arquetipos de la masculinidad.*

<b>Arquetipos</b>	<b>Vivencia Positiva</b>	<b>Vivencia Negativa</b>
El Rey	Posee cualidades y aspectos de orden y de la razón desde un pensamiento racional, buscando la integridad en la psique masculina. Mantiene las emociones caóticas y las conductas que no se pueden controlar. Se le permite ser el fertilizador y es el hombre fuerte y vital.	Se presenta de dos formas, desde el tirano como el hombre con miedo, odio y envidia porque mantiene amenazas para lo que considera su reino. Cuando no está en el centro de la atención, no mantiene una tranquilidad y se vuelve destructor. De igual forma, con el débil, es la demanda del hombre cuando carece de tranquilidad y de seguridad interior, llevándolo a la paranoia. Lo que conlleva a que si le adoraron demasiado y no ayudan al niño a formarse fuera del arquetipo pueden conseguir que no se baje del trono.

El Guerrero	<p>Mantiene el ideal de controlar su agresividad al llevar sus pensamientos con raciocinio, mediante el discernimiento, ya que siempre se mantiene alerta. Es un hombre estratega y táctico para adaptarse a las situaciones de la vida.</p> <p>Desde esta postura, el guerrero sabe que puede derrotar a cualquier otro oponente con medios convencionales y con base con su propia fuerza y habilidad.</p>	<p>Se presenta de dos maneras, el sádico que mantiene una vivencia de forma cruel debido a la vulnerabilidad en el campo de relaciones, el hombre bajo la influencia del Guerrero necesitó urgentemente tener bajo control su mente y sus sentimientos.</p> <p>De manera masoquista, en donde proyecta la energía del Guerrero en los demás y hace que un hombre se considera importante cuando es poseído por el masoquista este es incapaz de defenderse psicológicamente, dando el permiso a los demás que le presionó hasta exceder los límites de lo tolerable manteniendo su propio respeto sin mencionar su salud psicológica y física.</p>
El Mago	<p>Es especialmente el arquetipo de la conciencia y la intromisión, pero también del conocimiento de cualquier cosa que no sea inmediatamente visible o de sentido común.</p>	<p>Su primera postura se da desde el manipulador en primer instante, en donde no sólo lastima a los demás con su frío cinismo respecto del mundo y los valores humanos o con sus tecnologías subliminales de manipulación, sino que también se lastima así mismo.</p> <p>En un segundo momento, se manifiesta en la edad adulta es un legado de la infancia, del polo pasivo del niño precoz: el tonto. El hombre poseído por el “inocente” comete dos clases de pecado, el que comete verdaderamente y el de omisión.</p>
El Amante	Los hombres de aquí tienen el	Desde este arquetipo, se da en dos visiones,



ideal de prototipo del juego y desde el adicto y el impotente, donde quien exhibición, sano, donde el se rija bajo este arquetipo está eternamente placer sensual y el propio inquieto, es el hombre que está siempre cuerpo lo viven sin vergüenza. buscando algo.

La conexión del amante no es De igual forma, pueden experimentar un de carácter intelectual, se sentimiento que puede derivar en tristeza y efectúa mediante el soledad.

sentimiento, por último quiere vivir el mundo de la experiencia sensual en su totalidad.

El hombre que está en contacto profundo con la energía del amante percibe su trabajo y las personas que le rodean mediante su conciencia estética.

---

**Fuente:** Elaboración propia con base en Moore, Moore y Gillette (1993).

Entendiendo así que la masculinidad hegemónica y los arquetipos de la masculinidad tienen una relación determinante, ya que ambos conceptos dictan qué mandatos y caminos deben asumir los hombres en sus contextos, exigiéndoles ciertos estatutos que deben de comprender y llevar a cabo, para que se les considere verdaderamente hombres, no obstante, es cada uno de ellos, conforme a sus valores y creencias, quien adopta para consigo mismo, la manera en cómo pretende llevar la masculinidad durante las etapas de su vida, de forma que sus decisiones y maneras de actuar, permean la visión de la sociedad sobre lo que un hombre debe ser.

Figuroa y Franzoni (2011) en Aguayo y Sadler (2011) brindan una aproximación sobre cómo se da el proceso de construcción social de la masculinidad, aluden que, el resultado de un sistema social en constante interacción entre sus partes, desde los inicios familiares del hombre hasta sus diferentes relaciones, es el fruto de cómo se concibe la masculinidad para determinada sociedad y para las personas

(...) El padre es el modelo que tienen los hijos de ser hombre y la forma de relacionarse con las mujeres. En la adolescencia, la mayor relación social fuera del espacio familiar permite que la masculinidad se asocie a fuerza, competencia, sexualidad y el modelo de identidad masculina que prevalece en el entorno social. Por su parte, en la edad adulta la masculinidad se centra en la función de proveedor, responsable y autoridad. Dependiendo del mayor o menor arraigo de estos atributos, será la relación de género con la pareja, los hijos y el entorno social más amplio (...) (p.68).

Todas las actuaciones de los hombres bajo este tipo de masculinidad hegemónica siempre tendrá una manera de ser juzgado por las diferentes personas inmersas en la vida de los hombres, quienes son, como se ha relatado previo, quienes ponen la pauta para describir el concepto de masculinidad, siendo los hombres quienes adoptan dichos roles o buscan un camino distinto conforme a sus creencias y a su sentir de lo que su propia masculinidad debería de ser, teniendo para ello una necesidad de una serie de privilegios que le favorezcan poder adoptar su propio concepto de lo masculino, haciendo la salvedad que estos mandatos, también les pueden ser impuestos.

Estos espacios de debate sobre el rompimiento de los mandatos sobre la masculinidad hegemónica, Ibarra (2011 p.40) en el IV Coloquio Internacional de Estudios sobre Varones y Masculinidades (2011) ejemplifica que dichas acciones se dividen en diferentes esferas

personales para un individuo, tanto la pública, que alude a que los hombres mantienen este pensar hegemónico, por no sentirse menor o no aceptado, pero hace una especial alusión a que desde un ámbito privado, los hombres cada día más, comienzan a romper esquemas con respecto con acogerse a la hegemonía de su masculinidad, sino que buscan distintas maneras de sentirse hombres, buscando una equidad sobre el ser con el deber ser.

De acuerdo con esto, la socialización de la masculinidad se connota como un espacio que ha tenido múltiples aportes en el transcurso de la historia, donde se aprecia que esta viene construyéndose gracias a movimientos sociales de antaño, que permitieron crear espacios para argumentar y problematizar sobre las masculinidades que se vivían durante la época, lo cual da la base para las construcciones del concepto que se dan al día de hoy.

De ahí que, con la revisión teórica de diferentes espacios confirma esta postura, refiriendo la masculinidad desde una esfera más personal, mostrándose como una postura más íntima, de cada hombre y de cada quien, como perciba lo masculino, tanto así como de relacionar que estas valoraciones se dan desde diferentes esferas que intervienen en el contexto en el cual el hombre se desenvuelva.

De esta manera, se entiende el concepto de masculinidad como un constructo subjetivo de cada persona, en el que interactúan diferentes factores, que se moldea a lo largo de la vida, diverso entre las diferentes culturas y dinámico en el transcurso del tiempo, mediante las diferentes fuerzas socializadoras que tenga el hombre con su contexto, es la persona en sí misma quién determina cómo vivirá y adoptará lo que es masculino, los roles que optará y sus actuaciones en función de las relaciones con sus pares en el contexto en el cual se encuentre y de las herramientas con la que este cuente para hacer suyo lo que considere cómo masculino en un mundo de múltiples conceptos de lo que la masculinidad viene a ser.

### **2.6.3. La Separación de Pareja desde un Enfoque de Desarrollo: Un Fenómeno Multicausal**

Las relaciones de pareja son consideradas como una de las más significativas en la vida de las personas, ya que se da un vínculo importante más allá de la familia de origen (Mauriera, 2011, citado en García y Ilabaca, 2013). En concordancia con esto, Vargas (2016) resalta que la conformación de una pareja es descrita como un hecho trascendental en la vida de las personas, además afirma que aproximadamente, más del 90% de la población establece una pareja sentimental, de manera que puede considerarse esto como una necesidad del ser humano.

Estas poseen un carácter significativo, debido a que dos seres se encuentran afrontando tareas del desarrollo, aunado a las demandas sociales, laborales e incluso familiares, compartiendo también proyectos en conjunto; nutriendo entonces, un vínculo afectivo. Donde el proceso de conformación que se permea de diferentes aspectos, en los que se hace una transformación del vínculo de la pareja con el paso del tiempo debido a que este se encuentra sujeto a diversos elementos constitutivos que cambian (Navarro, 2014).

De esta manera se comprende que la conformación de la pareja tiene una serie de beneficios y motivos para las personas. Autores como Vargas (2016) y García y Ilabaca (2013) mencionan dentro de estos la protección mutua, sentimientos de aceptación, amor y confianza, seguridad, venciendo sentimientos de soledad por la individualidad, alcanzando un equilibrio en su vida.

De manera que cuando las personas pierden estos beneficios dentro de una relación de pareja puede haber una crisis. Villegas y Mallor (2012) describen que una crisis “representa

una fractura en la organización de un sistema. Esta fractura puede dar lugar a una reorganización más amplia y compleja del sistema o amenazar la viabilidad y continuidad del mismo.” (p.107). Dependiendo de la manera en que la pareja afronte la crisis logrará una reorganización del vínculo; un mantenimiento de la crisis en el que la pareja se distancia de manera permanente; o la muerte del vínculo, donde desaparece por completo el vínculo. Este último caso es el que se conoce como separación.

Estas crisis que lleva a la separación de pareja son distintas en cada caso, Papalia (2012) menciona algunas circunstancias por las que las parejas en edad intermedia optan por separarse: el abuso físico, verbal, emocional o sexual; diferencias importantes de valores o estilos de vida en esta etapa; desamor; infidelidad o también las expectativas profanadas. (p.525)

Jiménez (2013) mencionan la asignación social que adquieren los hombres en el ámbito familiar, al obtener la responsabilidad de ser proveedores dentro de su hogar; esto motiva al hombre a visualizar esto como su único deber familiar, “por ello, en su imaginario, no debe existir problema alguno en el hogar, mientras ellos provean” (p.55). Cuando no se cumple con este rol, menciona la autora, el hombre se encuentra propenso a desarrollar una crisis de identidad, donde no se cuenta con las posibilidades de cumplir con “una función” socialmente asignada, suelen presentarse algunos de los arquetipos mencionados anteriormente en la tabla 8, estos varían de acuerdo a la situación y también a la personalidad del hombre.

En relación con la concepción de hombre y su rol familiar, se deben incluir preceptos legales en relación a esto, según Ramírez (2011) respecto al tema de las pensiones alimentarias y el sistema judicial, se presentan casos en los que algunos jueces y juezas, basan sus fallos en preceptos machistas, poniendo siempre al padre, como único proveedor, y

a la madre, como la única y exclusiva persona capaz de velar por el cuidado, bienestar e intereses de sus hijas o hijos.

Legalmente hablando, ante una separación, se puede tomar en cuenta si el padre o madre quien no obtuvo la custodia, pueden visitar al menor cada equis cantidad de tiempo, así como también se suelen pautar días específicos a la semana o incluso horas máximas mensuales que deben cumplir ambas partes, así como cualquier otro aspecto que sea necesario exponer por medio de este proceso conciliatorio; vale la pena mencionar, que en ocasiones las parejas deciden estos arreglos por su cuenta, por lo que contar con ayuda legal es una opción, sin embargo no es obligatoria, o la única elección que exista para llegar a estos compromisos.

Debido a las condiciones antes expuestas, la separación como se mencionó con anterioridad, significa un cambio para el ecosistema familiar que venía funcionando bajo cierta dinámica, es por esto que al momento de la separación, algunas relaciones entre padres o madres que salen de la vivienda se vean alteradas; esto en respuesta también a las causas que ocasionaron el evento.

Por otro lado, Fuentealba (2011) menciona: “La paternidad comprendida como participación activa de los varones en la crianza de sus hijas/hijos, es un componente esencial en el logro de géneros, cuestión inexcusable para el desarrollo sustentable de cualquier sociedad” (p.54). Nuevamente el autor agrega: “Concebir la paternidad como algo prescindible, solo provocará el aislamiento de los hombres y posiblemente niñas y niños carenciados de una imagen paterna, con dificultades en su identidad y daño emocional en ellos” (p.54).

En relación con esto, Olavarría (2004) en Fuentealba (2011) aportan lo siguiente: “La maternidad es algo natural y esperado para las mujeres, en cambio los hombres pueden optar por la paternidad” (p.117); esto desde el punto de vista social, ha sido una de los principales preceptos para la legislación de las leyes antes mencionadas.

Los enunciados anteriores hacen referencia a la visualización de la paternidad como un aspecto opcional y pasajero, lo cual responde también a una sociedad patriarcal lo cual influye en los esquemas familiares, y la responsabilidad vincular de sus integrantes. Sin embargo, las consecuencias de la ausencia paterna, posee alteraciones directas en relación a la autopercepción de las hijas y los hijos involucrados en este tipo de relaciones (Fuentealba (2011).

Para esto se utiliza el término de padrectomía, expuesto en Salazar (2017), en donde se expone que estos son los casos en donde “la relación psicofísica estable entre un papá, progenitor o no, y sus hijos se separa impidiendo un contacto físico habitual, disponibilidad afectiva recíproca, cooperación en el proceso de custodia y la garantía del pleno desarrollo de las potencialidades de los hijos” (p.12).

Debido a las pensiones antes mencionadas, socialmente se ha permitido que el padre al pagar su cuota mensual en ocasiones considere esto como el cumplimiento con su único compromiso para con sus hijas/hijos; esto se relaciona con la desparentalización, concepto explicado en Ramírez (2011), el cual se entiende por ser un impedimento de libre vinculación entre aquel padre o madre, que ha salido del antiguo hogar familiar, por lo que las relaciones con sus hijas o hijos se ven limitadas, obstaculizadas o destruidas.

Si bien es cierto, la desparentalización no se da en todos los casos, es una de las razones por las que hijas e hijos no logran relacionarse libremente con su padre o madre que no sea responsable de su custodia; aumentado el prejuicio de que estas figuras que se vuelven físicamente externas, poseen un rol únicamente económico dentro de la vida de sus hijas e hijos.

Aunque en estos casos lo siempre recomendado es tratar de conciliar (ya sea con ayuda legal, o por sus propios medios) la crianza compartida entre ambos progenitores, según expone Ramírez (2011), se debe de tomar en cuenta antes de esta situación la razón de la separación, en caso de que este no se relacione con los hijos o hijas involucrados (como casos de violencia intrafamiliar, abusos de cualquier tipo, entre otros), el autor incita a que se evite a toda costa la desvinculación con el progenitor que ya no vivirá con el resto de su familia, debido a que esto puede interpretarse como abuso a la menor o al menor.

Vale la pena también mencionar, que ante el cambio que la separación acontece, y nuevamente recalando las razones que llevan a la pareja a tomar esta decisión debido a que este es un evento de naturaleza multicausal. Calviño (2016) menciona en respuesta a estos cambios, emocionalmente suceden una serie de situaciones que pueden alterar la relación natural existente entre el padre o la madre que abandona el hogar, el autor expresa: “la ausencia de contacto físico diario, el distar atravesado por la imposibilidad de estar juntos compartiendo espacios domésticos; la ausencia sentida del otro sin tener el recurso de acercamiento inmediato; la falta del accionar cotidiano; la lejanía” (p. 131).

Lo anterior son los cambios inmediatos por los que pasan las hijas e hijos que vivencian esta nueva dinámica; debido a que nuevamente Calviño (2016) menciona que lo anterior llega



a tener una implicación directa en la hermenéutica de la hija o el hijo, tanto como en el padre que se mantiene alejado, siendo esta una de las implicaciones más directas en relación a la separación.

El autor también menciona que para tratar de modificar este tipo de distancia, se considera tener como buenas aliadas las diferentes tecnologías de la comunicación, sin embargo estas no pueden reemplazar el vínculo que también necesita de los encuentros físicos. Calviño (2016) menciona que “el uso de tecnologías para la disminución de la distancia subjetiva no es solo un camino lleno de posibilidades. Lo es también lleno de retos” (p.140).

Adicionalmente agrega, que dichos mecanismos pueden ayudar a establecer nuevos vínculos, siempre y cuando se defiendan y mantenga el contacto periódico como “un ejercicio de la paternidad a distancia” (p.143).

Otro aspecto importante a señalar que aporta el autor, es que la distancia existente, sin importar que tanta sea, no impide ni tampoco omite a que el padre deje de serlo, es decir, es una condición a la que no se debe renunciar, ni entenderlo de esa forma, aunque socialmente, sea aceptado o entendido “ser padre no lo logran todos. Pero no es la distancia quien hace la diferencia” (p.145).

En relación a lo anterior, Celis (2016) expresa que existen dos competencias parentales básicas que sin importar la relación de los progenitores, se debe de cumplir en relación con sus hijas o hijos, estas son: capacidad de vinculación (apego) el cual es la habilidad de los padres para crear vínculos con los hijos, respondiendo a sus necesidades con un compendio de

recursos emotivos, cognitivos y conductuales. Mientras que la empatía es la capacidad para percibir las necesidades del otro y sintonizar con ellas (p.290).

La autora así manifiesta que ambos términos son claves para fomentar una alianza sólida entre padres, madres junto con sus hijas o hijos; demostrando por medio de una serie de acciones apoyos, y cuidados esperando por el bienestar de estos. Celis (2016) hace énfasis en las nuevas y diversos conceptos en relación al término familia, por lo que resalta que no es necesario que ambos padres se encuentren en una relación para que estos se encuentren en armonía consigo mismos y el resto de la familia.

Lo anterior introduce al término coparentalidad, la autora antes mencionada lo define como “los progenitores interactuando de manera positiva cooperando entre sí, y manteniendo una relación de apoyo mutua centrada fundamentalmente en la crianza de los hijos” (p.298). Además, la autora agrega: “la cooperación entre la pareja de progenitores para la crianza de los hijos se considera uno de los factores que más contribuyen al desarrollo armónico de los niños, aún producido el divorcio” (Celis, 2016, p. 299).

Al ser la coparentalidad una de las formas de crianza sugeridas para parejas que se encuentran separadas, debido a que ambas figuras se encontrarán dentro de la siempre es importante destacar que esto puede variar de acuerdo al logro de ese mutuo acuerdo, respeto y empatía que conlleva este tipo de toma de decisiones; en donde se cumpla con ambos aspectos que se toma en cuenta al momento de la conciliación, sea ésta por medios legales, o informales.

Otra de las razones mencionadas es el abuso, donde Almendros, et al. (2009) señalan que “la violencia de pareja es un serio problema de salud pública con repercusiones sociales e individuales” (p.434). Esta experiencia puede tener una afectación en la toma de decisiones de la persona, siendo complejo que la separación se dé inmediatamente.

Losada y Jursza (2019) mencionan que sin importar si el abuso es físico, mental o emocional al darse dentro del ámbito familiar tiene una afectación. De manera que se hace referencia a la violencia familiar como “toda acción u omisión realizada por un miembro sobre otro del mismo ámbito familiar, que cause dolor o sufrimiento tanto físico como psicológico que incide de manera desfavorable en el desarrollo evolutivamente esperable de la persona” (p.2806).

Es necesario considerar que las consecuencias así como las razones de la separación de pareja, varían entre cada persona y situación, según lo mencionan Zamora, Álvarez y Peña (2020). De manera que la visualización de la separación será diferente para cada persona y caso, por lo que hay diversos enfoques.

En el caso de Casado, Venegas, Paéz y Fernández (2015) definen la separación como “uno de los hechos más estresantes en la vida de una persona” (p.9), dado que puede traer la culminación de proyectos y afectación de la identidad. Desde esta visión la separación es un proceso doloroso, generalmente indeseable e inesperado.

García e Ilabaca (2013), agregan que en algunos casos la separación no solo es una experiencia difícil de afrontar, sino que también la describe como “una de las más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos(...)” (p.3). Siendo algunas de las consecuencias insomnio, pérdida de apetito, incapacidad para concentrarse, llorar sin razón

aparente e inclusive el recurrir a alcohol, drogas tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente.

Se resalta que estas posturas visualizan la separación de forma no tan positiva, caracterizada como un evento que causa desequilibrio cognitivo y emocional en la persona, siendo así un evento estresor. La separación se ve relacionada con sentimientos de fracaso y culpa en la persona, así como una afectación en la autoestima de la persona.

Sin embargo, esta no es la única forma de ver la separación, ya que desde un enfoque de desarrollo, la separación puede ser dolorosa, pero también una oportunidad en donde se busca el bienestar de la persona nuevamente, afrontando los retos que conlleva ese camino. Slaikou (2000) visualiza dicho momento, como una situación que busca poseer como finalidad mejorar, empeorar, o regresar a un nivel de funcionamiento previo.

González y Revuelta (2001) que se debe entender que el proceso de crisis es *“una experiencia puntual que refuerza al individuo a reconsiderar en un plazo breve de tiempo el sentido de su vida.”* De manera que estas experiencias pueden servir para replantear una postura previa y avanzar hacia que se adecue a las necesidades y expectativas actuales de la persona. Donde las vivencias pueden permitir experimentar el duelo y que como resultado de este proceso se dé una oportunidad para potenciar la creatividad con el fin de avanzar de la crisis.

Las situaciones de cambio de acuerdo con cada una de las etapas de desarrollo que se presentan se visualizan como un reto para la persona, en donde pone en práctica conocimientos que ha adquirido en otros momentos de su vida, con el fin de superar el momento de dificultad; estos usualmente requieren cambios en el ámbito familiar o individual para afrontarlas (Fonseca, 2015).

Aunado a lo anterior, Frankl (2012) expone que el ser humano se caracteriza por buscar el equilibrio, cuando en alguna situación en donde su estado “normal” (común) se pierde trata de recuperarlo para volver a su estabilidad. Este autor continúa describiendo cómo las personas viven con cierta intencionalidad, debido a que se encuentran en una constante persecución de objetivos. Lo anterior implica que cuando se da una pérdida de equilibrio hay un esfuerzo en recuperar lo que la persona considera como adecuado, poniendo en práctica mecanismos homeostáticos.

De manera que la necesidad inherente del ser humano en restablecer o volver a la cotidianidad le permite afrontar y crecer en medio de las crisis. Donde estas generan oportunidades, siempre y cuando la persona entienda el evento e inicie a reorganizar su vida.

Slaikeu (1988) en Raffo (2005) resalta el acompañar a la persona para que visualice la crisis como una oportunidad, esto por medio de terapia brindada por profesionales de ayuda. En estos espacios se brinda a la persona la oportunidad de visualizar los aprendizajes adquiridos hasta el momento y se construyen metas, tareas o desafíos por superar. Todo esto con el fin de que la persona atraviese transite por la crisis obteniendo beneficios y logrando el bienestar.

Con el fin de potenciar la crisis como experiencia positiva, se utiliza en la intervención en crisis profesional el enfoque de desarrollo, el cual según es planteado por Jiménez, Chinchilla y Arguedas (2018) mencionan que su objetivo se ubica en “el desenvolvimiento integral, que posibilita en las personas la toma de decisiones y el afrontamiento de la crisis con soluciones positivas” (p.329).

Esta visión de desarrollo, potencia los aprendizajes que la persona experimenta desde el acontecimiento, sin embargo, no en todas las ocasiones se logra alcanzar este estado que adicionalmente, potencia el bienestar.

Tomando en cuenta que la separación puede concebir una crisis en las personas, la visualización del evento como una oportunidad, contribuye a potenciar aspectos de la personalidad como la creatividad, estabilidad, entre otras, con el fin de regresar a un estado de bienestar.

Melillo (2001) en Díaz (2006), explica lo siguiente: “la manera de interpretar las crisis y de responder a ellas es una fuente de construcción tanto individual como colectiva de la cual se derivan procesos de aprendizaje y fortalecimiento, cuya explicación ha tomado fuerza bajo el concepto de resiliencia” (p.3).

Es por medio de la resiliencia, que la persona logra sobreponerse ante los desafíos, en donde se transforman las experiencias de adversidades por aprendizajes, y se encuentra determinada por varios factores, de acuerdo con Lösel (1994) en Jiménez y Arguedas (2004), la resiliencia es producto de la interacción de factores protectores internos y externos al individuo, los cuales son identificados por estos autores como: competencias sociales, resolución de problemas, autonomía y sentido de vida.

Más allá de los términos en que se dé la separación, es importante mencionar que los eventos que producen la crisis son tomados por la persona dependiendo de diversas variables, por ejemplo: las condiciones bajo las que este evento se haya dado; niveles de autoestima de las personas involucradas; género; las relaciones con las demás personas; e incluso estatus socioeconómico.

La deconstrucción, o el decaimiento de la relación de pareja posee muchas aristas, las cuales también dependen de cada pareja, sin embargo, la decisión de la separación puede traer beneficios múltiples a ambas partes, e incluso también a las hijas o hijos en caso de que se encuentren involucrados.

Esta visión responde al enfoque de desarrollo desde la óptica de la disciplina de Orientación, en donde se busca como objetivo potenciar al ser humano y las diferencias individuales (Jiménez, 2015). Adicionalmente, la autora propone que al experimentar situaciones conflictivas puede “manifestar dificultad para enfrentarlos...debido al poco desarrollo y la limitante de expresión de sus potencialidades tales como: capacidad de amor, confianza en sí misma, es decir, limitaciones en relación con la inteligencia emocional” (p.120).

Aunque el “rompimiento” o separación de pareja puede simbolizar un evento traumático para uno o ambos integrantes de esta, también puede significar más adelante un estado de bienestar, en donde las dimensiones que se han mencionado con anterioridad que lo integran, se desarrollen con el fin de potenciar el ser de cada uno, viviendo de forma individual, reencontrando y resignificando los procesos venideros en la vida de cada uno.

## Capítulo III: Marco Metodológico

En el presente capítulo se describe la metodología mediante la cual se llevó a cabo el presente Seminario de Graduación; haciendo referencia al tipo de investigación, enfoque, caracterización de las personas participantes, los escenarios, las fuentes de información, técnicas de recolección y análisis.

Para ello, se realizó una integración de las fases de investigación propuestas por Barrantes (2014), Hernández, Fernández y Baptista (2014) y Sandoval (2002), las cuales son las siguientes:

**Figura 2.**

*Fases de la investigación.*



**Fuente:** Elaboración propia.

### 3.1. Fase I: Formulación

En la primera fase se describe el problema, así como el enfoque y tipo de investigación.

#### 3.1.1. Problema de investigación

Para explicitar la formulación del problema de interés del presente Seminario de Graduación, conviene destacar diferentes planteamientos teóricos que permitan entender este



elemento dentro de los procesos investigativos, con el fin de aportar mayor claridad metodológica respecto al problema al que se pretende dar respuesta. En primer lugar, según Pardo (1997) citado por Bauce (2007, p.116) el problema de investigación hace referencia a una interrogante planteada ante una determinada situación, que requiere obtener una respuesta mediante un proceso metodológico determinado.

En relación con lo anterior, Pasek de Pinto (2008) alude que el significado y la importancia del problema en una investigación radica en poder añadir conocimiento a los vacíos teóricos existentes, al respecto menciona que "...involucra un vacío en el conocimiento y, en consecuencia, es preciso llevar a cabo un procedimiento sistemático para darle respuesta..." (p.146).

De esta manera, se entiende que el problema en una investigación llega a ser la duda o pregunta que se tiene ante alguna necesidad o vacío teórico en diferentes estudios científicos sobre determinado tema en específico, todo con el fin de dar respuesta y ampliar la gama de conocimientos.

Las condiciones sociales, sanitarias y económicas en las que se vive actualmente resaltan la importancia de la promoción de la salud mental, siendo el bienestar psicológico un tema de interés de salud pública (Mora, 2020). Como parte de los cambios sociales, se encontró que en Costa Rica ha habido un aumento en el número de separaciones y divorcios en los últimos años (Chinchilla, 2019); de manera que una parte importante de la población costarricense se enfrenta a procesos de separación de pareja.

Asimismo, se encontró que el estudio de la separación y el divorcio se ha centrado mayormente en la experiencia de mujeres (Núñez y Ramírez, 2015; González, 2016) y

población adulta joven (Barajas, et al. 2012; Sánchez-Aragón y Retana-Franco, 2013; Barajas y Cruz, 2017); además, los estudios muestran que los hombres son quienes presentan mayores inconvenientes asociados al proceso posterior a la ruptura de pareja (Casado, et al. 2001; Navarro, 2014).

En relación con lo anterior, la sociedad costarricense permeada por un sistema patriarcal, le asigna diversos mandatos y roles a los hombres basados en estereotipos machistas respecto a cómo deben ser; los cuales determinan en gran medida su accionar en diferentes contextos en los cuales se desenvuelven, así como su respuesta ante situaciones y experiencias específicas; generando un peso importante en la vida de cada uno de los hombres (Navarro, 2014).

De esta manera, surge el interés en problematizar en torno a cómo se manifiesta el bienestar psicológico en la población masculina de adultez intermedia y su relación con la vivencia de una separación de pareja; surgiendo el siguiente problema de investigación:

¿Cuáles son las manifestaciones en torno a las dimensiones del bienestar psicológico, en hombres de adultez intermedia, que han experimentado separación de pareja en un rango de 3 a 7 años después de la separación?

### **3.1.2. Enfoque de investigación: Cualitativo**

El presente estudio se planteó desde el paradigma naturalista, siendo abordado desde el enfoque cualitativo. Este paradigma según Hernández, et al. (2014) se caracteriza por el estudio de los fenómenos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales, y en su cotidianidad. De esta manera, se vincula con los planteamientos del enfoque cualitativo, el cual

según Sandoval (2002) permite conocer y profundizar en la realidad de las personas siendo esto el objeto de conocimiento. Asimismo, este autor plantea que este enfoque se centra en el estudio de la vida de la persona desde su cotidianidad y experiencias, ya que esto es la base de la “construcción, constitución y desarrollo de los distintos planos que configuran e integran las dimensiones específicas del mundo humano” (p.15).

Partiendo de dicha premisa, resulta conveniente caracterizar este enfoque para las investigaciones, con el fin de comprender la utilidad para el presente estudio. Según Bedregal, et al. (2017, p.373) el enfoque cualitativo se centra en la persona que es partícipe de la investigación, para con ello tener una visión más profunda sobre las creencias, valores y vivencias en relación con determinada temática, que en este caso viene a ser las manifestaciones del bienestar en los hombres. Báez (2015) refuerza el criterio previo añadiendo que desde lo cualitativo, los productos se dan desde la experiencia de la persona partícipe “...el conocimiento se obtiene como consecuencia de la experiencia, es un conocimiento directo, no mediado, porque se produce *in situ*...” (p.242).

Por su parte, Monje (2011) añade a la caracterización del enfoque cualitativo su propósito de informar nuevo conocimiento mediante personas profesionales, al respecto menciona que “...la investigación cualitativa, se plantea, por un lado, que observadores competentes y cualificados pueden informar con objetividad, claridad y precisión acerca de sus propias observaciones del mundo social, así como de las experiencias de los demás...” (p.32).

Asimismo, Vasilachis (1992) señala que este enfoque es de uso tradicional en las Ciencias Sociales, ya que como se menciona previamente, se centra para la recolección de información en aspectos como la observación de las personas participantes en su propio

entorno así como de la interacción que se da con ellas. Igualmente, resalta la importancia del compromiso con el trabajo que se realiza, ya que este es considerado un fenómeno empírico, que se define desde la historia de cada participante.

A partir de lo anterior, se aprecia cómo el enfoque cualitativo permite ampliar el conocimiento en relación a las distintas dimensiones del bienestar psicológico en las personas, ya que proporciona bases metodológicas para entender las diferentes manifestaciones desde la propia vivencia de cada persona participante; específicamente en este estudio que buscó comprender su manifestación posterior a la vivencia de una separación de pareja, donde estos hombres han enfrentado distintas situaciones y este evento ha sido parte de su realidad en un momento determinado de su vida.

### ***3.1.3. Método de investigación: Fenomenología***

En cuanto al método de investigación, el presente estudio responde a la fenomenología, la cual según Hernández., et al. (2014, p.515) esta se da en un diseño centrado en la persona, en sus experiencias y visión del mundo. Además, Fuster (2019) connota la importancia del pensamiento anterior, donde añade que la fenomenología busca dar sentido a la objetividad y subjetividad de las personas al señalar que "...se enfoca en las vivencias y destaca el sentido que envuelve lo cotidiano, el significado del ser humano, es decir, la experiencia que somos" (p.207).

Por su parte, Sandoval (2002) señala que la fenomenología es "la defensa del carácter específico de la realidad humana, que la hace irreductible a las categorías de análisis de la

realidad física cuya esencia son los objetos o cosas materiales.” (p.31).

De ahí, se comenzó a exteriorizar como el método de investigación fenomenológica se adapta a los postulados de esta investigación, en donde al buscar las manifestaciones del bienestar de los hombres ante el evento de separación de pareja, las experiencias personales de dicho proceso fueron fundamentales para comprender cómo se vivenció cada una de las dimensiones en cada uno de ellos.

Hernández, et al. (2014) ampliando su postura sobre la fenomenología, señalan que en estos estudios las personas encargadas de generar el conocimiento, constantemente deben de mantenerse cuestionando cada información que va recopilando con el fin de interpretar de mejor manera “...¿cuál es el significado, estructura y esencia de una experiencia vivida por una persona (individual), grupo (grupal) o comunidad (colectiva) respecto de un fenómeno?...” (p.515), tal cual lo consolida Monje (2011) afirmando que la fenomenología ratifica que el conocimiento se encuentra permeado tanto por características personales como sociales de la persona que observa y estudia, de modo que pretende comprender las vivencias desde el sentido que le da la persona a cada una de las experiencias vividas.

Partiendo de las características de este método de investigación, se resalta que la fenomenología, desde lo aludido por Creswell (1998), Álvarez-Gayou (2003) y Mertens (2005) citado por Hernández, et al., (2014) resumen a la fenomenología en los siguientes principios:

- Busca describir y comprender los fenómenos desde la realidad de la persona y la perspectiva construida a nivel colectivo.
- Se centra en el análisis del discurso y también en la búsqueda de los posibles significados ante determinada situación.
- La persona que investiga confía en su intuición y en las estructuras universales para

poder aprehender la experiencia de quienes participan en la misma.

- Quien esté encargado o encargada del estudio, debe contextualizar las experiencias por: temporalidad, espacio, corporalidad y el contexto relacional, o sea, los lazos que generaron dichas experiencias.

De ahí que, se aprecia cómo la fenomenología se centra en la subjetividad y los propios significados que una persona le otorga ante alguna situación de vida. La comprensión de esta es la base que nutre los estudios desde el método fenomenológico, por ello es que los intereses de esta radican en la comprensión de la realidad adoptada por las personas partícipes en relación con un tema o situación específica.

## **3.2 Fase II: Diseño**

Para la fase de diseño de la investigación, se desarrollan una serie de apartados que explican los lineamientos seguidos en cuanto a las personas participantes, la manera en la que se accedió al campo y los escenarios en los cuales transitó el proceso investigativo y en los que se encontraban los participantes, todo con el fin de obtener las herramientas para el proceso de recolección de información y su respectivo análisis.

### **3.2.1 *Personas participantes***

En cuanto a las personas partícipes de la investigación, se seleccionaron un total de seis hombres heterosexuales, entre las edades de los 39 a los 53 años de edad, equivalente a la etapa de la adultez plena según Mansilla (2000), así como también las características de la adultez intermedia explicados en el capítulo referente al marco teórico.

Posteriormente, los criterios de inclusión de las personas participantes para con la investigación fueron ligados a los objetivos de la misma, estos parten de las dimensiones del bienestar posterior a una separación, por lo que se estableció que los hombres que participen, mantengan un tiempo determinado de separación de su pareja entre los 3 a 7 años de separados o divorciados, esto con base a la teoría citada en el referente teórico de la presente investigación, todo con el fin de mantener una misma línea con los criterios de inclusión y exclusión y la teoría presentada que fundamenta su selección.

### **3.2.2 Acceso al Campo**

En lo referente acceso al campo para la investigación, Sandoval (2002, p.80) expone que para los estudios de orden cualitativo, el trabajo se divide bajo cuatro momentos: el ingreso al contexto de las personas participantes, establecer los objetivos de lo que se pretende investigar, elección de las personas participantes para la recolección de la información, tanto así como la manera en la cual se trabaje los insumos que estas personas lleguen a brindar.

Adecuando los momentos señalados anteriormente a la presente investigación, es conveniente mencionar que este Trabajo Final de Graduación se desarrolló durante el periodo de confinamiento vivenciado a causa de la pandemia por el Covid-19 por lo que los acercamientos realizados con los hombres participantes se dieron por medios digitales, de manera que esto permitió salvaguardar la integridad del equipo investigador y los entrevistados, así como acatar las medidas sanitarias propuestas por el Ministerio de Salud y la Universidad de Costa Rica, por tanto uno de los principales factores o criterios que influyeron en la aceptación de hombres participantes es el haber contado con accesibilidad a plataformas digitales, debido a que fue por este medio que se llevaron a cabo los encuentros con ellos.

Asimismo como respuesta al impacto de la pandemia producida por el Covid-19, se realizó un muestreo de avalancha o bola de nieve, esto con el fin de no limitar las zonas de residencia de los posibles hombres participantes. De esta manera, en primer lugar se contactó al director del Instituto Costarricense de Masculinidad, Pareja y Sexualidad (Instituto WEM); y se le comentó el propósito de la investigación, con el fin de reclutar hombres que cumplieran con los criterios de inclusión señalados anteriormente.

El director realizó un contacto con distintos hombres que participan en grupos de apoyo del Instituto, que estuvieran interesados en colaborar en la investigación; logrando concretar la participación de tres hombres. Los otros tres participantes fueron referidos por personas allegadas al equipo investigador, quienes facilitaron contactos de hombres que cumplían con el perfil que se buscaba; de esta manera, tres de los participantes provinieron de diversas partes de la Gran Área Metropolitana como San José y Alajuela; y tres de ellos fueron referidos por el Instituto WEM, provenientes de zonas como Cartago y Heredia.

Respecto al proceso de lectura y reconocimiento del consentimiento informado, se dio como se mencionó de manera previa, por medio de una llamada telefónica y de la herramienta de WhatsApp. Por lo cual se consideró vital el acceso de tanto las personas participantes como las personas investigadoras el acceso a herramientas y plataformas virtuales.

### **3.2.3 Escenarios**

Ahora bien, teniendo una claridad sobre los procesos que se tomaron en cuenta para la elección de las personas participantes así como del acceso al campo, resulta de suma importancia hacer alusión correspondiente a los escenarios en los cuales estaban inmersos las personas partícipes; al respecto Sandoval (2002, p.30) señala que conocer los escenarios de



las personas participantes de una investigación cualitativa permitirá entender los diferentes significados y vivencias únicas que cada quien ha experimentado en una constante interacción con diferentes influencias de su contexto. De ahí que, para los efectos de la investigación, fue necesario que los hombres participantes contaran con acceso a plataformas digitales, ya sea por medio de un celular, computadora o tableta, debido a que las entrevistas se plantearon para realizarse bajo la modalidad virtual.

Otro aspecto que fue definido con ellos desde el inicio de esta etapa, es que tuvieran un espacio privado, debido a que se hablaron temas en relación a su separación, por lo que esto evitaría que la opinión de personas ajenas a la investigación, altere, perjudique o filtre la información que se brindó durante los encuentros con motivo de las entrevistas.

De esta manera, la importancia de tener la claridad en cuanto a los escenarios posibles y sobre la manera en el cómo influenciaron en las dimensiones del bienestar después de una separación en las personas participantes, radica en que esta fue un factor clave que puede variar de persona en persona que sea parte de los insumos de la investigación por sus diferentes realidades y desde los grupos en los cuales se reúne, por lo que la claridad que se tuvo de los escenarios fue una herramienta fundamental a la hora de los procesos de recolección de información y su posterior análisis.

### **3.3. Fase III: Gestión**

#### **3.3.1. *Técnica de recolección de la información***

Para lograr los objetivos de esta investigación, y respondiendo al enfoque de investigación cualitativa, se utilizaron las siguientes técnicas con el fin de recopilar información

pertinente:

En primera instancia, se tomaron en cuenta la recopilación de datos bibliográficos, en donde se consultaron fuentes con el fin de analizar investigaciones previas y teorías pertinentes con lo propuesto en este seminario. Al respecto, Orella y Sánchez (2006) mencionan la importancia de la investigación bibliográfica centrada en el objeto de estudio, llamándolo marco referencial con el fin de entender el alcance de la propuesta en comparación con investigaciones previamente realizadas. Agregan también que para efectos del enfoque cualitativo, se permite el apoyo de fuentes digitales en caso de ser necesario, así como también videos, artículos, ponencias, revistas digitales, periódicos, entre otras fuentes de este tipo.

Otra técnica utilizada fue la entrevista, la cual es definida según Díaz-Bravo, et al. (2013) como: “una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial.” (p. 163).

Asimismo, Díaz-Bravo et al. (2013) señalan que debido al volumen de información que se puede recopilar al utilizar el enfoque cualitativo, se debe realmente seguir el objetivo de esta, debido a que la sobresaturación de información puede llevar a las personas investigadoras, a desviarse del mismo, por lo que también mencionan la importancia de aprender a discriminar información que no es relevante para la misma.

Propiamente para la presente investigación, se implementaron entrevistas a profundidad; al respecto los autores Taylor y Bodgan (1994) señalan que este tipo de entrevistas son más flexibles y dinámicas, así como no directivas, no estructuradas, no estandarizadas y abiertas. Asimismo, estos autores señalan la siguiente definición de las entrevistas a profundidad:

“Por entrevistas cualitativas en profundidad entendemos reiterados encuentros cara a

cara entre el investigador y los informantes, encuentros éstos dirigidos hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto de sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras” (pp.194-195).

De esta manera, se aprecia cómo mediante las entrevistas a profundidad resulta primordial conocer las perspectivas que tienen las personas respecto a su vida, ya sea en general o en algún ámbito en específico.

Finalmente, relacionado con las entrevistas en profundidad, Taylor y Bodgan (1994) señalan que siguen el modelo de una conversación entre iguales, y no de un intercambio formal de preguntas y respuestas, por lo que el rol de la persona investigadora implica no sólo obtener respuestas, sino también aprender qué preguntas hacer, cuándo hacerlas y cómo hacerlas. De esta manera, estos autores señalan que hay diversos modos de guiar las entrevistas a profundidad, en este caso en particular con los hombres participantes se utilizaron las preguntas descriptivas, las cuales consisten en pedirle a la persona que describa, enumere o bosqueje acontecimientos, experiencias, lugares o personas de su vida.

Por otro lado, para la elaboración de la técnica de entrevista a profundidad se utilizó la tabla de consistencia (anexo 2), la cual Pérez y Ortiz (2016), la definen como un cuadro horizontal que permite presentar y resumir elementos importantes para la realización de la investigación, ya que por medio de este se comprende y evalúa la coherencia en la conexión de la metodología del problema que se va a investigar.

Siguiendo el hilo de los autores mencionados anteriormente, se tiene que las principales características de este cuadro son favorecer la medición y evaluación entre la relación y los

elementos claves para el estudio; permitir una visión panorámica de los principales elementos de la investigación; y ser un instrumento que se elabora desde el inicio del proceso y llega a consolidarse al terminar el mismo; propiamente en esta fase de la investigación, esta tabla fue un gran aporte, ya que permitió visualizar la coherencia entre el objetivo general y los específicos, la pregunta de investigación y el referente teórico, además facilitó la elaboración de las preguntas generadoras que se iban a utilizar en el proceso de recolección de la información y posteriormente en el análisis. Esta técnica de entrevista, según Díaz-Bravo et al (2013), tiene la ventaja de que la sistematización de la información se puede dar de forma ordenada, respondiendo a las categorías previamente confeccionadas.

### ***3.3.2. Validación de la técnica de entrevista a profundidad***

Como parte de la rigurosidad metodológica, se llevó a cabo un proceso de validación del instrumento elaborado para la realización de las entrevistas a profundidad con los participantes. A continuación se detalla este proceso:

#### ***3.3.2.1. Revisión de personas expertas***

Como se mencionó en el apartado anterior, se diseñó una guía de preguntas que permitieran obtener información sustancial en relación con los objetivos de la investigación. Esta primera versión del instrumento, fue revisada por tres personas profesionales expertas en temáticas relacionadas con bienestar y masculinidad. Los criterios para la elección de las personas profesionales mencionadas fueron: su formación académica, el grado académico, experiencia en el trabajo con hombres y separación, y el perfil profesional que ha desarrollado

a lo largo de su carrera. A continuación se detallan los atestados de cada uno de estos profesionales.

La primera persona experta es docente de la Escuela de Orientación y Educación Especial, e investigadora en la Universidad de Costa Rica. Ella es especialista en el trabajo en Orientación relacionado con el desarrollo humano. Además cuenta con una amplia experiencia en trabajo con personas adultas.

El segundo de ellos es profesional en Psicología del Instituto Costarricense de Masculinidad, Pareja y Sexualidad (Instituto WEM). Además cuenta con experiencia en distintas áreas laborales como psicología clínica, trabajo con grupos, trabajo comunitario, entre otros, en los que ha trabajado con población masculina. En el área de investigación es egresado de la maestría en investigación psicológica y cuenta con investigaciones de género enfocada en masculinidad y separación de pareja.

Finalmente, la tercera persona experta es profesional en Orientación del Centro de Orientación Vocacional-Ocupacional (COVO) de la Universidad de Costa Rica. Es máster en tecnologías de la educación y licenciado en Orientación. Parte de sus funciones dentro de un equipo interdisciplinario, es velar por el bienestar estudiantil, desde un punto de vista integral. De manera que todas las personas expertas tienen experiencias en distintas áreas, lo cual significa que diferentes personas hicieron una revisión y aportes interdisciplinarios para la investigación.

Para validar la técnica de entrevista a profundidad se le envió a cada persona experta una carta en la que se detallaron los objetivos de la investigación, la metodología, a quien se aplicaría, así como su rol dentro de la revisión de la entrevista a profundidad. Además se les entregó un documento con los objetivos específicos, las preguntas de investigación, un

resumen del referente teórico y la operacionalización, la entrevista a profundidad en sí y un espacio para hacer sugerencias y correcciones. Se le dio a cada persona un periodo de tres semanas para devolver los documentos con sus anotaciones.

### **3.3.2.2. Evaluación de las preguntas seleccionadas**

Una vez que las tres personas profesionales enviaron los documentos con sus comentarios y observaciones, en conjunto el equipo investigador realizó una lectura de las mismas, comparando las recomendaciones realizadas. Asimismo, como parte del proceso de validación, el equipo investigador realizó una evaluación de cada pregunta, tomando en consideración los aportes y observaciones que brindaron las personas expertas.

Para lo anterior, se utilizó una tabla de validación, suministrada por la directora del presente Seminario, en la cual se calificaron los siguientes criterios para cada una de las preguntas del instrumento:

- **Claridad:** la pregunta no es ambigua, se enfoca en un aspecto único, evita criterios subjetivos y es comprensible a la persona lectora.
- **Pertinencia:** la pregunta es necesaria para obtener la información que responda a los objetivos de la investigación y es adecuada a la categoría que está indagando.
- **Consistencia:** la pregunta es secuencial y mantiene el tema común, no se desvía de la temática entre la pregunta anterior y la siguiente en la entrevista.
- **Relevancia:** la pregunta es recurrente y asertiva con relación a la temática, es un tema necesario de abordar debido a que se presenta frecuentemente en la investigación.
- **Coherencia:** las preguntas llevan un orden lógico y relacionado entre sí de acuerdo con la categoría.

Los criterios anteriores se calificaron para cada pregunta en una escala numérica de 1 a 3, donde 1 fue la calificación más baja y 3 la más alta, la tabla final con la calificación de cada pregunta se encuentra completa en el anexo 3. Es importante señalar que el uso de la escala numérica dentro de la metodología cualitativa sirve únicamente de referencia para emitir un criterio final que resume lo sugerido por las personas expertas.

Esta tabla fue de gran utilidad ya que permitió sintetizar la información de los criterios para cada una de las preguntas de la entrevista a profundidad, de manera que en base a esta evaluación realizada se incorporaron las sugerencias de las personas expertas, y se realizaron distintas correcciones entre estas: se redujo la cantidad de preguntas de la guía significativamente, se modificó la redacción de algunas preguntas, específicamente las relacionadas con las dimensiones del bienestar, debido a que las personas expertas señalaron el uso de lenguaje técnico, entre otras; las cuales se integraron en una segunda versión del instrumento.

### ***3.3.2.3. Aplicación de pruebas piloto***

Siguiendo con el proceso de validación, la segunda versión del instrumento, se aplicó de manera virtual como una prueba piloto, a tres hombres adultos, que tenían un perfil semejante a los participantes de la investigación; esto con el propósito de evaluar la redacción y el entendimiento de cada una de las preguntas. Para esto, el equipo investigador trabajó en parejas, permitiendo de una mejor manera tomar anotaciones respecto a los comentarios realizados por los hombres durante la aplicación piloto del instrumento.

En conjunto el equipo investigador revisó los resultados obtenidos en las pruebas piloto,

las cuales permitieron realizar algunas modificaciones al instrumento, entre estas: la realización de la entrevista en dos momentos, se modificó el orden de las dimensiones, así como también se reordenaron las preguntas de la guía de la entrevista a profundidad para que tuviera un sentido más lógico y tuvieran mayor relación entre sí, entre otras; dando como resultado una tercera versión final del instrumento de la entrevista a profundidad, el cual fue el que se aplicó a los seis hombres participantes de la investigación.

### **3.3.3. *Recolección de la información***

Acorde con el enfoque de la investigación, los objetivos y el tipo de información que se pretendió captar, así como las características de las fuentes de información, Sandoval (2002) indica que es necesario indicar el medio por el cual se va a recolectar la información.

Por su parte, Hernández, et al. (2014) complementan que las investigaciones cualitativas no son secuenciales, por el contrario sus etapas se yuxtaponen dado que desde el acceso al campo se recolectan datos y se van haciendo ajustes en el propio proceso. En este sentido se resalta que la recolección de información tiene como objetivo "obtener datos (que se convertirán en información) de personas, seres vivos, comunidades, contextos o situaciones en profundidad; en las propias "formas de expresión" de cada uno de ellos" (Hernández, et al., 2014, p. 408-409).

Para la recolección de la información, se tuvo un primer acercamiento con cada uno de los participantes que cumplía con los criterios de selección mencionados previamente, el cual consistió en una llamada telefónica, con el propósito de que cada persona investigadora se presentase con el respectivo participante, solicite su participación libre y voluntaria, exponer los fines de la investigación, los compromisos que debían adquirir ambas partes, la coordinación



de las fechas, horas y medio digital a utilizar para los encuentros; además de hacer lectura del consentimiento informado (anexo 1). En este se indicó que cada uno de ellos participaba de manera voluntaria, que la información es totalmente confidencial, así como que las entrevistas serían grabadas en audio.

Las personas entrevistadoras leyeron en voz alta el consentimiento informado, y de la misma manera los hombres participantes respondieron en voz alta que se encontraban de acuerdo con lo descrito. Asimismo, se les solicitó enviar un mensaje por el chat de WhatsApp en el que escribieran que estaban de acuerdo con participar en la investigación y con lo que se planteaba en el consentimiento informado. Este chat se guardó en forma de imagen, como un comprobante de lo anterior.

Posteriormente, a cada una de las personas investigadoras se le asignó un participante para realizar dos entrevistas a profundidad en el primer encuentro se exploraron los temas de masculinidad, así como la vivencia específica de separación de pareja; mientras que en el segundo encuentro se indagó en relación a las dimensiones del bienestar psicológico propuestas por Ryff (1989) posterior a la experiencia de separación.

A continuación se presentan los datos de los hombres participantes de las entrevistas:

**Tabla 9.**

*Datos de los hombres participantes de la investigación.*

Participante	Edad	Lugar de residencia	Años de separado/divorciado	Días de entrevistas
Hombre 1	47	Barrio Cuba, San José	3 años	16/10/2020 19/10/2020
Hombre 2	39	La Unión, Tres Ríos	3 años	22/10/2020 27/10/2020
Hombre 3	45	La Unión, Tres	4 años	22/10/2020

		Ríos		26/10/2020
Hombre 4	53	San Pablo, Heredia	6 años	23/10/2020 26/10/2020
Hombre 5	43	Pueblo Nuevo, Alajuela	4 años	19/10/2020 20/10/2020
Hombre 6	39	El Roble, Alajuela	7 años	20/10/2020 26/10/2020

**Fuente:** Elaboración propia.

Los encuentros fueron de una hora a dos horas cada uno, según la cantidad de información que se logró obtener en cada uno de estos; todos se realizaron mediante plataformas virtuales. Posterior a los encuentros cada persona entrevistadora realizó una transcripción textual de las entrevistas que aplicó.

### **3.4. Fase IV: Analítica**

En relación con la fase analítica de la investigación, Hernández, et al. (2014) señalan que la forma específica de análisis varía en función del diseño de investigación seleccionado, esto ya que cada método marca lineamientos particulares para este proceso. Tomando en consideración el diseño de investigación fenomenológico planteado anteriormente, se realiza el análisis cualitativo según los planteamientos de Taylor y Bodgan (1994).

Para estos autores el análisis de datos se entiende como un proceso dinámico que busca una mejor comprensión de la información previamente recolectada, en esta fase de la investigación las personas investigadoras toman en cuenta la experiencia con los informantes y documentos para así comprender el sentido de los fenómenos a partir de los datos

recolectados. Para el inicio de esta fase ya se contaba con la transcripción de las entrevistas, de manera que se hace un análisis de dicha información.

Cabe resaltar que según estos autores el análisis de datos cuenta con tres etapas específicas: descubrimiento en progreso, codificación y relativización de los datos, las cuales se describen a continuación.

#### ***3.4.1. Descubrimiento en progreso***

Es la primera de las etapas, en la cual según Taylor y Bogdan (1994) se hizo una identificación de temas, donde el propósito fue generar conceptos y proposiciones que permitieron la explicación de los datos recolectados en la investigación. Esta etapa implicó la lectura repetida de los datos, de manera que permitió seguir las pistas y la búsqueda de temas emergentes presentes en el discurso de las personas entrevistadas, con el fin de la clasificación organizada de los datos y desarrollar conceptos y proposiciones teóricas.

#### ***3.4.2. Codificación***

Esta segunda etapa según Taylor y Bogdan (1994) implicó la reunión y análisis de toda la información recolectada. Para la codificación, se tomaron como base las categorías y subcategorías teóricas elaboradas para la construcción del instrumento en base a la tabla de consistencia que acompaña cada momento del análisis. A cada una se le asignó un valor numérico específico en el mismo orden que se incluyeron en el instrumento para su posterior identificación en las transcripciones de cada entrevista.

De esta manera, mientras se realizó la lectura de las transcripciones para la identificación de temas, las frases se fueron codificando en las categorías teóricas que se utilizaron para la elaboración del instrumento. Como resultado de este proceso, se reajustaron las categorías y subcategorías teóricas incluyendo una subcategoría emergente respecto a la vivencia de la paternidad posterior a la separación; determinando con mayor claridad las categorías y subcategorías para analizar.

En un primer momento de análisis, del contenido de las transcripciones, cada persona investigadora extrajo unidades de texto, es decir oraciones y frases con sentido completo, las cuales se agruparon en cada una de las categorías y subcategorías definidas. Esto se trasladó a una tabla, en donde se realizó un análisis descriptivo de cada categoría por hombre participante, creando en total seis tablas. Se puede ver un ejemplo de este proceso en el anexo 4.

Es importante señalar que en este primer momento del análisis se asignó un código a cada uno de los hombres participantes de la investigación, el cual consistió en la letra H (Hombre) seguida del número de participante, dando como resultado los códigos: H1, H2, H3, H4, H5 y H6.

Luego de esto, se realizó una separación de las frases por categoría, pasando a un segundo momento de análisis, lo cual permitió identificar los datos excedentes, contrastar los datos entre participantes y refinar el análisis. En este momento se realizó una tabla para cada categoría en la que se trasladaron todas las frases respectivas, incluyendo datos de todos los participantes. Se volvió a leer la información y se buscaron puntos en común y diferencias entre las entrevistas.

Posteriormente, se sintetizaron ideas principales y se volvió a realizar un análisis descriptivo, en el que se unieron las ideas principales de los seis hombres participantes, y se contrastaron los datos. Para la redacción de estos análisis descriptivos se hizo énfasis en las semejanzas y diferencias entre los relatos; realizando una comparación de los datos, que permitió la articulación de los discursos, así como dar cuenta de la presencia de tendencias en la información obtenida. Se puede ver un ejemplo de lo anterior en el anexo 5.

### **3.4.3. Relativización de los datos**

Finalmente, según Taylor y Bodgan (1994, p.171) en esta fase se realiza una interpretación del contexto en el que fueron recogidos los datos, se resalta en este sentido que no se descartan los datos, sino que se da una interpretación de los mismos en función del entorno en el cual se encuentren las personas partícipes. Para esto, se toma en cuenta lo siguiente: a) si los datos son o no solicitados, b) cuál es la influencia del observador sobre el escenario, c) ¿Quién estaba allí cuando se recolectaron los datos?, d) si los datos son directos o indirectos, y, e) las fuentes, la cuales, como herramienta principal, se toma en cuenta la técnica de recolección utilizada para la obtención de los datos, la cual mediante una serie de preguntas validadas previamente, permiten aproximarse a una recopilación oportuna para los objetivos propuestos, donde el instrumento facilita una mayor comprensión y relativización de los datos obtenidos.

Esta fase corresponde con el tercer momento de análisis, el cual consiste en un análisis interpretativo de segundo nivel. Al igual que en los dos momentos anteriores, se realizó una tabla (ver anexo 6) con el propósito de relacionar los análisis descriptivos integrados

anteriormente (nivel 1 y 2) con la fundamentación teórica que sustenta la investigación. Para la redacción, desde lo planteado por Taylor y Bogdan (1994) se realiza una introducción de cada tema extraído de la técnica de recolección de información, indicando al final el código de cada participante, que permite una mayor claridad para la agrupación de los temas obtenidos.

Además, se realiza una lectura de los temas expuestos, en donde con su relectura correspondiente, se lleva a cabo un análisis interpretativo, desde un acercamiento a la interpretación fenomenológica, en donde se formularon consideraciones finales y recomendaciones, a raíz de la interpretación coherente, crítica y reflexiva de los resultados obtenidos, enfatizando en los aportes desde la disciplina de Orientación en el trabajo con hombres de adultez intermedia que han experimentado separación de pareja, ya que como se mencionó con anterioridad al inicio de esta fase, el análisis se centra en la descripción de los datos desde el enfoque de investigación seleccionado y desde lo externado de sus vivencias de cada una de las personas participantes.

Finalmente, como cuarto momento de análisis, se formularon consideraciones finales y recomendaciones, a raíz de la interpretación coherente, crítica y reflexiva de los resultados obtenidos, enfatizando en los aportes de la disciplina de Orientación en el trabajo con hombres de adultez intermedia que han experimentado separación de pareja.

#### **3.4.4. Triangulación**

El uso de diferentes fuentes y métodos de recolección es de gran importancia para dar validez a las investigaciones cualitativas, donde la triangulación es imprescindible para la investigación cualitativa. Hernández, et al. (2014) resaltan en este sentido que “en la

indagación cualitativa poseemos una mayor riqueza, amplitud y profundidad de datos si provienen de diferentes actores del proceso, de distintas fuentes y de una mayor variedad de formas de recolección” (p.372). En este sentido, la triangulación es una de las medidas que las personas investigadoras usan para incrementar la credibilidad de las investigaciones.

Existen diversos criterios para realizar una triangulación, en esta investigación se hace una triangulación de investigadores y una triangulación de datos, resaltando, una vez más, que el objetivo es utilizar diferentes fuentes y métodos de recolección para contrastar los datos e identificar inconstancias y poder determinar si realmente lo son o si por el contrario representan expresiones diversas (Hernández, et al. 2014). A continuación se detallan los tipos de triangulación y las formas en que fueron usadas.

**Triangulación de investigadores.** Según lo que mencionan Hernández, et al. (2014) si se desea obtener profundidad y variedad de criterios para la interpretación y el análisis de los datos recolectados es importante que existan varias personas observadoras o entrevistadoras. “De esta manera se reducen los sesgos de utilizar un único investigador en la recolección y análisis de datos y se le agrega consistencia a los hallazgos” (Benavides, Mayumi Okuda y Gómez-Restrepo, 2005, p.122) En este caso cada una de las seis personas investigadoras realizó una entrevista de manera independiente y, posteriormente, se sometieron los análisis iniciales a comparación. Al final, los hallazgos y conclusiones que se dan son el producto del consenso de las personas investigadoras.

**Triangulación de datos.** En esta triangulación existen diferentes fuentes o instrumentos de recolección de los datos con el fin de hacer un contraste y verificación entre toda la información recolectada (Hernández, et al. 2014). Para esta investigación se realizaron entrevistas a seis personas distintas, como se menciona previamente, de manera que se pudo

hacer una comparación entre los datos recolectados de cada una de estas personas. A esto, se le suma la teoría investigada, la cual se revisó en contraste con lo que se evidenció en las entrevistas. En este punto es importante mencionar lo que indican Benavides, et al. (2005)

“la inconsistencia en los hallazgos no disminuye la credibilidad de las interpretaciones y, en este caso en particular, el análisis de las razones por las que los datos difieren sirve para analizar el papel de la fuente que produjo los datos en el fenómeno observado” (p.121-122).

De manera que, en esta investigación se utiliza la metodología descrita previamente con el fin de reducir sesgos y aumentar la comprensión de las manifestaciones del bienestar desde las vivencias de hombres en adultez intermedia que experimentaron separación de pareja. Siendo la triangulación una de las herramientas utilizadas para dar rigor, profundidad y credibilidad a esta investigación.



## **Capítulo IV: Resultados y Análisis de Datos**

En el presente capítulo se exponen los resultados y el análisis de la información a partir de las diferentes categorías y subcategorías identificadas. Estas se realizaron tomando en consideración los objetivos de la investigación, así como de la lectura constante de los datos obtenidos.

A partir de esto se agrupan las temáticas en tres categorías, la primera categoría titulada “Vivencias de separación desde la masculinidad”, la cual está compuesta por las primeras cinco subcategorías: mandatos sociales presentes en el proceso de separación, redes de apoyo, consecuencias, aprendizajes y paternidad posterior a la separación. La segunda categoría incluye las seis dimensiones del bienestar, la cual es titulada “Manifestación de las seis dimensiones del bienestar posterior a la separación de pareja”.

Finalmente, la tercera categoría se titula “Aportes de la Orientación” específicamente para la promoción del bienestar en hombres que han experimentado una separación de pareja, la cual se encuentra conformada por tres subcategorías: experiencias en la ayuda profesional, importancia del acompañamiento de profesionales en Orientación y aportes en las dimensiones del bienestar psicológico.

### ***4.1. Vivencias de separación desde la masculinidad***

En la presente categoría se analiza uno de los elementos centrales de la investigación, cómo lo es la vivencia de la separación por parte de los hombres entrevistados, desde la masculinidad y los valores asociados a esta. En las siguientes subcategorías se exploran aspectos relacionados con la vivencia de la separación, ahondando en puntos importantes

cómo el ser hombre en sociedad, consecuencias y aprendizajes de la ruptura de pareja, así como la vivencia de la paternidad posterior a esta.

#### **4.1. Mandatos sociales presentes en el proceso de separación**

Uno de los temas más recurrentes mencionado por los participantes es la presencia de estereotipos de género asociados con la etapa del desarrollo, presentándose distintos mandatos sociales que se espera cumplan los hombres que se encuentran en la etapa de adultez intermedia. Además, fue posible identificar que estos estereotipos de género estuvieron presentes durante y después de la vivencia de separación.

Un tema importante fue cómo socialmente se tiende a culpabilizar a los hombres por la separación de pareja; al respecto H4 señala lo siguiente: *“No, si el 80% de las separaciones de los hombres son por infidelidades, ya, infidelidades de los hombres. El 80, pongámosle del 1 al 10, el 8 es por la infidelidad del hombre y el 4 o el 5 la infidelidad de la mujer. Pero siempre, casi siempre la culpa la tenemos los hombres”* (H4).

En relación con lo anterior, H6 menciona que no solo se le culpabiliza por infiel, sino que tampoco se le permite dar su versión de los hechos, al mencionar: *“inmediatamente yo me separo y la primera versión es que tiene otra mujer, en ningún momento se me dio la oportunidad de decir que es que no tolero la agresión verbal, la agresión psicológica, que se vive como hombre, porque usted como hombre tiene que aprender a recibir eso y no expresarlo”* (H6).

Las frases anteriores reflejan distintos mandatos sociales respecto a lo que se espera de los hombres. En primer lugar, según el discurso de ambos participantes el hombre generalmente es encasillado como el culpable de la separación, y se piensa de inmediato que

la causa fue una infidelidad de su parte. Esta visión de la masculinidad guarda relación con el arquetipo del amante expuesto por Moore, Moore y Gillette (1993), en el cual, se espera que el hombre solo piense en complacer sus deseos sexuales, buscando siempre seducir mujeres, y no estableciéndose en una relación de pareja exclusiva y estable.

Además, también fue posible apreciar dentro de la vivencia de las participantes características asociadas al arquetipo del amante; esto ya que se espera que el hombre deba dominar a la mujer, ya que entre más mujeres tenga socialmente esto es sinónimo de más hombría, como expresa por ejemplo el participante H1: *“Lo ven a uno que es menos hombre por no agarrar cuánto oportunidad le salga, entonces lo que yo veo es que, entre más mujeres usted tenga es más hombre”* (H1). Es importante resaltar que el participante H1 expresa que es visto como “menos hombre” si no aprovecha la oportunidad de estar con alguna mujer; generando un peso de responder a estos mandatos para probar su hombría ante sus pares y la sociedad.

Estos mandatos niegan la posibilidad de que el hombre pueda expresar abiertamente las causas de la separación, ya que también basado en estereotipos en donde se le reprime al hombre la expresión de sentimientos (García, 2013), se le refuerza la creencia de que debe ser fuerte, y que no es posible que una mujer pueda humillarlo y hacerlo sentir mal. Además, se aprecia como los mandatos sociales funcionan como un mecanismo para invisibilizar la violencia psicológica y física que pueden sufrir los hombres dentro de una relación de pareja.

Por otra parte, H2 y H6 concuerdan en que los mandatos sociales respecto a la masculinidad pueden contribuir a comportamientos que limitan el crecimiento de la relación, llegando a la conclusión de esta. Al respecto H2 menciona que al cumplir con los mandatos sociales se cae en concepciones erróneas sobre el amor y las relaciones de pareja, al señalar:

*“Los hombres partimos de una concepción de amor desde la posesión, por ejemplo yo a una mujer la amo, entonces usted mujer es mía, usted es mi esposa, mi novia, mía, y la tenemos como eso”, agregando además “nosotros estamos acostumbrados a que el amor es posesión, es como usted es mía y quiero que haga lo que yo quiero” (H2).*

En el caso de H6 se muestra lo anterior, pero desde la perspectiva de la pareja y cómo esta puede esperar que el hombre se comporte de cierta manera, por lo que los mandatos sociales limitan la comunicación y por lo tanto la posibilidad de diálogo para tratar los problemas de pareja: *“yo no podía expresarme como hombre, porque yo decía “mira qué te parece”, “no, vas a empezar con tus varas, usted sí es chiquita, usted si es marica, usted si es güila, cómo va a hablar” qué vamos a hablar nada... por el mismo concepto de que soy hombre y no tengo por qué hablar, no tengo porque expresar, que eso hubiera ayudado un montón, hubiera arreglado un montón de cosas” (H6).*

Lo anterior es muy importante de retomar para la promoción del bienestar desde la disciplina de Orientación, ya que las experiencias de los participantes reflejan dificultades relacionadas con la presión que tiene sobre ellos el machismo; generando un malestar en la vivencia tanto durante la relación de pareja, como durante el proceso de separación. En relación con esto, se encontraron mandatos sociales respecto a la masculinidad que influyen en el período inmediato posterior a que se da la separación de pareja.

Respecto a lo anterior, H1 y H2 externalizan que la vivencia de la separación es muy distinta en hombres y mujeres, ya que al hombre “no se le permite” expresar lo que siente, de manera que el dolor causado por la separación es un hecho vergonzoso debido a los prejuicios sociales, aspecto que se evidencia en la siguiente frase: *“A la mayoría de los hombres no les gusta que sepan eso porque un hombre no puede sufrir por una mujer” (H1); además agrega el*

*mismo participante: "Ellas lloran, ellas gritan, pero el hombre no, ¡MENTIRAS! (muestra disgusto), tal vez yo no grité, ni lloré, ni nada de eso pero por dentro estaba despedazado"* (H1).

En el caso de H5, menciona que su hermana tenía temor de que se refugiara en el alcohol, al expresar lo siguiente: *"mi hermana fue mi apoyo, yo de hecho a ella se lo conté un mes después, y ella vino a verme y todo y el principal temor de ella que yo me pusiera a tomar como loco, pero yo le decía que no, yo no soy un carajillo de 20 años yo soy una persona adulta y no me va a dar por ese lado"* (H5).

Las frases anteriores reiteran la presión que genera en los hombres el cumplir con los mandatos y estereotipos asociados a la masculinidad que no les permite expresar libremente el dolor que sienten al terminar una relación de pareja. Lo anterior se explica cómo se ha mencionado anteriormente, desde los mandatos sociales del hombre fuerte, valiente y superior (ASECEDI, 2009); de manera que desde la lógica patriarcal y machista para el hombre no está permitido sufrir y mucho menos si es por una mujer. Por otra parte, se aprecia cómo generalmente se piensa que la manera de afrontar el dolor causado por la separación es buscando un refugio en el consumo de alcohol.

Esto es interesante ya que se tiene noción de que el hombre también puede sufrir por una separación de pareja, pero socialmente se espera que la manera de afrontamiento sea el desconectarse de lo que siente. Lo anterior reafirma la importancia de validar la emocionalidad de los hombres, y naturalizar en ellos la búsqueda de apoyo y conexión con sus sentimientos, tema que se aborda con detalle en la siguiente subcategoría.

Relacionado con esto, fue posible identificar en el discurso de los participantes la presencia de estereotipos asociados con el carácter que socialmente se espera de los hombres,

en donde H2, H3 y H6 señalan que se espera que el hombre sea fuerte, además asociado a esta característica H6 menciona que se espera que el hombre sea buen líder, entre otras características como por ejemplo: *“un hombre protector, un hombre que da seguridad, el hombre que da fortaleza, el que se sostiene, el que siempre echa pa lante”* (H6).

El estereotipo de hombre fuerte guarda relación con el arquetipo del guerrero mencionado por Moore, Moore y Gillette (1993), en el cual se establece que bajo esta forma de vivenciar la masculinidad al hombre se le exige proteger, ser posesivo, y mostrarse fuerte, siempre listo para actuar y adaptarse ante cualquier situación. Bajo esta misma línea, los participantes plantean que se espera que el hombre tenga un carácter fuerte, y que esto sea evidenciado en su forma de trato hacia la mujer y sus hijos, como expresa H3: *“tenemos que dominar a la mujer, tenemos que hablar a los hijos regañándolos, no hablar desde la asertividad, no hablar desde la empatía”* (H3). Desde este arquetipo de guerrero plantean los autores anteriores se le brinda al hombre el mandato de controlar sus “territorios”, incluyendo a la mujer, sus hijos; además de que se espera un comportamiento agresivo acorde con su rol de protector.

Finalmente, en cuanto a la presencia de mandatos sociales respecto a la masculinidad y la separación, se encontró que la separación de pareja puede ser visualizada como un fracaso en las tareas asignadas a los hombres de su edad, aspecto que se evidencia en la siguiente frase de H3 *“mi culpa de sentir que yo había, que yo había fracasado en lo que se supone que el hombre debe hacer, que es mantener su matrimonio. Eso me golpeó más, eso me golpeó más que la misma infidelidad”, además agrega “ese patriarcado que nos indica, tenés cierta edad, ya te está dejando, tenés que casarte, tenés que tener hijos, tenés que aguantar y casarte y todo, verdad”* (H3).

En este caso, se visualiza como hay mandatos sociales que mezclan la masculinidad con la etapa del desarrollo; ya que se vive la separación como un fracaso en las tareas asignadas a los hombres en adultez intermedia; debido a que se espera que haya una consolidación y estabilidad de pareja (Newman y Newman citados por Sugarman, 2005). De manera que en esta vivencia en particular el fracasar con estos mandatos sociales fue un golpe más duro que inclusive la infidelidad por parte de su pareja, lo que evidencia la importancia que tiene para los hombres el mantener una imagen social que corresponda con estos mandatos.

Al respecto, los participantes H2 y H6 señalan que se espera que el hombre sea proveedor, trabajador y que mantenga económicamente el hogar; lo cual en esta etapa del desarrollo gira en torno a la consolidación de una familia, ligado a tener una casa propia, como por ejemplo expresa el participante H6: *“he luchado por ahí, del concepto de hombre, es del hombre proveedor, creador de un hogar, de una casa, de una familia porque de un pronto a otro tengo mucha presión de qué por qué no me caso, porque ya son muchos años de relación de pareja y por qué no formó un hogar”* (H6).

Se aprecia, como la etapa del desarrollo trae consigo distintos estereotipos y mandatos respecto a la masculinidad, en la que se espera que los hombres en la adultez intermedia hayan consolidado, no solo una relación de pareja estable, sino también una familia con hijas e hijos. Estos mandatos generan presión a los hombres que no cumplen con estas expectativas, y más aún en el caso de aquellos que experimentan una separación de pareja durante esta etapa, ya que no solo se enfrentan al impacto emocional que genera la pérdida, sino también al estrés que puede generar el no cumplir con estos mandatos sociales.

Por su parte H6, señala que esta presión que se vive en la adultez intermedia por consolidar una familia se encuentra relacionada con el estereotipo de hombre proveedor; en el

caso de H2 agrega como el dejar esas cargas ha sido positivo en su vida; *“me siento con mucha paz y tranquilidad, la verdad es esa, deshacerme de cargas y concepciones sociales de lo que es un hombre y de lo que tiene que ser un hombre a mí me ha ayudado mucho por ese lado”* (H2).

En este caso, se aprecia como la formalización de relaciones de pareja durante la adultez intermedia, implican una serie de mandatos para los hombres, fundados en el estereotipo de hombre proveedor, quien es visto como el que tiene que facilitar las condiciones materiales para que se pueda formar un hogar. Es importante rescatar, que en este caso los participantes señalan haberse liberado de ese estigma y estereotipo de hombre proveedor; lo cual se relaciona con los planteamientos de Levinson citado por Slaikeu (1996) quien indica que durante la transición de la mitad de la vida, la experiencia le permite a los hombres visualizar de manera crítica sus sueños y estructura vital; tomando en consideración lo que desean para sí mismos; permitiendo de esta manera el cuestionamiento de estos mandatos sociales.

Se aprecia cómo la separación de pareja se trata de un proceso marcado por la presencia de múltiples estereotipos de género y mandatos sociales, que generan presión en los hombres de adultez intermedia, que influyen en la manera en que viven y afrontan esta situación; de manera que es importante analizar otros elementos como la búsqueda de redes de apoyo, las consecuencias y aprendizajes que deja esta experiencia, así como la vivencia de la paternidad posterior a la separación.



## **4.2. Redes de apoyo y separación**

Dentro de la vivencia de la separación se pudieron visualizar las diferentes redes de apoyo con las que contaron los hombres participantes. La familia, es la primera red y la que mencionan todos los entrevistados, siendo esta la que les brindó un apoyo durante el proceso de separación e inclusive posteriormente, como se denota en las siguientes frases: *“ehh para mí fue por supuesto que la familia, la familia cercana, eso fue un gran apoyo, ehh me supieron guiar, me supieron entender, supieron estar ahí para mí”* (H2).

Al respecto, Díaz (2006) resalta que la manera en la que se experimentan las crisis, en este caso la de separación, se ven altamente influenciadas por la construcción que se hace a nivel colectivo, siendo la familia un agente clave en este caso. Uno de los participantes destaca principalmente a su madre quien fue un gran apoyo en el proceso de separación como se aprecia en esta frase *“conversé bastante con mamá, ella me ayudó, me ayudó mucho porque ella se conectó mucho conmigo en el sentido de decirme ok, usted se está divorciando, la está pasando feo, pero vea lo que hice yo. O sea yo me quedé con su hermano y con usted chiquitillos, no tenía donde quedarme muerta. Y vea donde estoy, soy gran profesional, los gradué a ustedes, vivo ahora, bueno ahora está con una pareja, tiene su casa y tiene su carro”* (H3).

Es importante mencionar, como esta clase de apertura con familiares puede ser particularmente difícil para los hombres, esto dado que la sociedad espera que los hombres no expresen sus emociones. En este sentido, García (2013) menciona que estas tareas se les dan exclusivamente a las mujeres, ya que ellas son quienes deben de caracterizarse por ser dependientes y sentimentales, de manera que si se les concede el permiso de ser expresivas, emocional y vincularse desde lo afectivo.

Los hombres por otro lado deben de ser estables emocionalmente y no llorar, en palabras de H2: *“primero, nos crían así, y lo primero que nos dicen es que los hombres no lloran, y ya no podés llorar de alegría, de miedo, diay ya te amputaron tu capacidad de expresar emociones, es que el hombre no llora, es que el hombre no se queja, es que no es así, no es asa...”* (H2). Sin embargo, se resalta como la expresión de la afectividad es condenada en ambos espacios; al hombre no se le permite del todo, mientras que a la mujer se le permite con la condición de que sea vista como débil.

Sin embargo en las entrevistas se pudo evidenciar como muchos de los participantes se apoyaron en sus familias y lograron expresarse de manera abierta. De manera que a pesar de que muchos siguen reconociendo esto como una problemática en la sociedad ellos han logrado romper estos patrones y buscar ayuda dentro de su contexto. Inclusive algunos de ellos buscaron apoyo no solo en sus familiares sino en otros espacios, por ejemplo grupos de apoyo.

Espacios como el instituto WEM, brindan un aporte que parece fundamental en el proceso de separación. Las personas participantes que asistieron a este tipo de grupo destacan su gran crecimiento personal y los aprendizajes que obtuvieron de estas experiencias. H2 resalta que *“cuando ya muchas cosas en mi vida habían cambiado, estaba más avanzando en WEM y es que hubo un momento, que en una sesión me dijeron esto que yo te dije, que yo soy de dar y ella de recibir y que uno se come al otro y eso a mí me terminó de hacer entender, yo dije puta si yo no hubiese estado en WEM, si yo no me hubiera conocido como yo era, sino yo me hubiera visto en ese espejo, si yo hubiera aprendido a valorarme”* (H2).

Respecto a lo anterior, Raffo (2005) resalta que el acompañamiento en procesos de crisis permite que las personas participantes visualicen la crisis como una oportunidad, de

manera que se facilitan los espacios de crecimiento. En el caso de H4, él resalta como el ir a los grupos de apoyo para hombres, le aportó en su desarrollo como persona y le ha ayudado a crecer y alejarse de estereotipos que le causaron problemas en el pasado, logrando mejorar sus relaciones con su familia, pareja e inclusive su expareja.

En contraposición, los hombres que tuvieron una limitación de la expresividad, resaltan que esto afecta las relaciones, principalmente las de padres e hijos, por ejemplo: *“A nivel social, al hombre se le castra la capacidad de amar, o de sentir o de expresar respecto al nacimiento de un niño o el amor que tiene hacia sus hijos”* (H6). De manera que algunos hombres que deseaban participar en la crianza de sus hijos e hijas se encontraban ante la disyuntiva de cumplir con los roles tradicionales y ser padres amorosos.

En este sentido, se vuelve evidente la diferencia con aquellas personas que recibieron apoyos de personas profesionales y pares que están experimentando situaciones similares, resultando estos en un apoyo fundamental durante el proceso de separación. Como es el caso de H3 quien menciona que sus compañeros dentro del grupo de apoyo no tenían miedo de ser honestos con él y le ayudaban a ver las áreas de mejora. Lo anterior es un reflejo de lo que mencionan Jimenez, Chinchilla y Arguedas (2018) quienes mencionan que los apoyos profesionales y de parte de los pares funcionan para que las personas puedan tomar decisiones y afrontar de manera positiva las crisis, de manera que tengan un desenvolvimiento integral.

A partir de lo anterior, se vuelve evidente como las redes de apoyo son clave para que las personas logren experimentar cualquier situación de crisis, sin ser la separación una excepción. En este sentido, se resalta cómo los hombres deben ir en contra de los estereotipos para comunicar sus emociones y tener la libertad de expresarse, dado que la sociedad les

suele imponer el rol de “hombres fuertes”. En este sentido, los que logran dejar estos estereotipos y buscan ayuda, ya sea en la familia, sus pares, con personas profesionales o grupos de apoyos, tienen mejores relaciones, pueden cultivar sus relaciones y sentirse acompañados tanto durante como posterior al proceso de separación.

### **4.3. Consecuencias de la separación**

La separación de pareja se trata de un proceso que puede causar crisis en las personas y tiene consecuencias en la vida de éstas, independientemente de su causa; al respecto, Casado et al. (2015) resaltan que la separación puede significar el final de sueños y proyectos, tanto personales como familiares.

Este es el caso de algunos de los hombres entrevistados, el participante H6 percibe la separación como un fracaso en su sueño de tener una familia, como señala en la siguiente frase: *“yo tuve un sueño, que era tener familia, ese constructo, arquetípico que existe de hombre que llega a la casa, abre la puerta y sus hijos lo abrazan, y lo di todo para tener mi familia, cuando me separé, lloré porque fracasé en ese arquetipo”* (H6). Esto se relaciona con lo que menciona Jiménez (2013) ya que señala que al hombre se le otorga socialmente la responsabilidad de ser proveedor en su hogar por tanto cuando no se cumple este rol esto le puede generar una crisis.

En esa misma línea, otros participantes mencionan también como al separarse de sus parejas esto significaba el no cumplir con ciertas expectativas sociales, lo que les daba una sensación de fracaso; al expresar por ejemplo: *“A mí me criaron, yo lo he visto y también es mi pensamiento (...) yo me casé, o sea, es para toda la vida, (...) no se dio, entonces es un fracaso que he tenido”* (H1). Esta sensación de fracaso no se da en todas las personas entrevistadas,

de manera que las consecuencias de la separación fueron distintas, como se amplía a continuación.

Al respecto, Zamora, Álvarez y Peña (2020) indican que la vivencia de la separación y sus consecuencias varían según la persona y la manera en que se dé la ruptura. En el caso de H1 y H5, mencionan que al aún tener sentimientos por su expareja se les ha dificultado el duelo por la separación y esto ha traído consecuencias a nivel emocional, al expresar: *“como que después de eso cambió y yo me encerré un poco en mí mismo y con el tiempo la soledad hace falta, hoy por hoy no siento que sea como un ogro pero no me hace falta relacionarme mucho”* (H5).

En contraposición, H2 y H6 señalan que para ellos la superación de la crisis por la vivencia de la separación fue un proceso relativamente rápido, dado que habían vivido el duelo dentro de la relación; por ejemplo H2 menciona que pudo priorizar su bienestar a partir de la separación; *“parecía que éramos compatibles, pero no lo éramos, o por lo menos para mí no era saludable y si la mae quería seguir viviendo en ese mundo que pensaba que tenía derecho a todo, bueno, allá ella, yo me dediqué a ser feliz”* (H2). En relación con lo anterior, es evidente como poco a poco se fueron perdiendo los beneficios de estar en pareja, como la protección mutua, sentimientos de aceptación, confianza y seguridad (Vargas, 2016), por lo que el finalizar la relación de pareja es percibida como una decisión liberadora para estos hombres, que significó terminar con dinámicas poco saludables para ellos.

La finalización de la relación de H6 con su pareja, fue similar a la del participante anterior, menciona que visualizó sus necesidades integrales: *“entendí por lo cual terminé mi relación fue que perdí mi esencia, me perdí yo, entonces no reía, me encorvé, me sentía muy*

*viejo” Agrega además: “yo me fui porque yo quise irme, porque ya esa persona no me aportaba algo positivo en mi vida, por salud mental me fui” (H6).*

Lo anterior se relaciona con los planteamientos de Lösel, citado por Jiménez y Arguedas (2004), quien plantea que la decisión de la ruptura de una relación de pareja puede traer beneficios múltiples a ambas partes, e incluso también a las hijas o hijos en caso de que se presenten. En este caso, ambos participantes manifiestan cómo la decisión de terminar la relación implicó una mirada hacia sus propios intereses, su bienestar y su salud mental; de manera que a pesar de las dificultades que se presentan posterior a una separación de pareja, estos participantes pudieron iniciar un proceso de cambio en beneficio de sí mismos, tema que se analiza con más detalle posteriormente.

De esta manera, se aprecia cómo los hombres entrevistados vivieron distintas consecuencias a partir de la separación, donde sus sentimientos hacia su expareja, así como quién tomó la decisión de terminar la relación, son aspectos que tienen un papel importante. Además, se muestra cómo las expectativas sociales generan en los hombres sensaciones de fracaso al no cumplir con los roles de proveedor y jefe de familia. Sin embargo, es importante rescatar que aquellos hombres que logran resignificar su separación y superar esta sensación de fracaso logran potenciar su bienestar y crecer como personas.

#### ***4.4. Separación desde el enfoque de desarrollo en Orientación***

La separación de pareja, puede ser un proceso doloroso pero a su vez, desde un enfoque de desarrollo estos procesos permiten el desenvolvimiento de manera integral, lo que posibilita el afrontamiento de situaciones en crisis (Slaikeu, 2000; Jiménez, Chinchilla y Arguedas, 2018). En la separación, esto equivale a una oportunidad para encontrar un nuevo

equilibrio, donde los hombres participantes señalan que la misma les ha permitido crecer como personas, aprendiendo del proceso y sus respectivas crisis que podían salir adelante: *“Saber que podía vivir solo, no solo sino... es que, que, esa vivencia solo no es tanto que me vaya para un apartamento solo y me pague todo, sino es estar solo sin una persona”* (H3), puesto que como lo menciona González y Revuelta (2001) este tipo de crisis es experiencia que refuerza a la persona para encontrar un nuevo sentido de su vida.

Es por esto por lo que desde un enfoque de desarrollo la separación por más traumática y dolorosa que sea, puede ser una oportunidad de crecimiento. Esto tomando en cuenta lo que plantean Zamora, Álvarez y Peña (2020), quienes consideran que la vivencia de la separación va a variar según la persona. De manera que se rescatan distintos aprendizajes

Por un lado, H2 rescata que esta vivencia le ha permitido crecer en diferentes aspectos de su vida, principalmente en el amor propio, ya que menciona: *“a mí me cambió completamente la vida, darme la oportunidad, darme ese espacio, darme ese amor a mí mismo, (...) es tan importante porque es lo que le termina de ayudar a alguien a sobrellevar la situación”* (H2).

Otro aspecto que señala Slaikeu (2000), desde el enfoque de desarrollo, es que la separación conlleva a la persona a enfrentar nuevos retos, ya que dependiendo de cómo sea percibida puede mejorar los niveles de funcionamiento. En relación con esto, algunos hombres mencionan que a partir de la experiencia tuvieron un crecimiento personal respecto a la manera en cómo se relaciona con las demás personas. Por ejemplo, *“Sí, si uno de los aprendizajes principales, creo que yo veo yo es tratar de hablar. Si ya se sabe que la separación mía, es tratar de hablar cordialmente, sentarse poder hablar, si hay la necesidad, si no la tiene*

*perdonar, pues que no la perdone pero que no la agarre con uno... Entonces lo mejor es la comunicación y ojalá la cordialidad” (H4).*

Otro elemento en el que se visualiza el crecimiento que se dio a partir de la separación, es la capacidad de ver la situación con paz y seguir con sus vidas. En relación con esto, el participante H6 menciona: *“me sentí bien conmigo mismo cuando logré llegar a este análisis de que me sentía bien en mis partes, en que yo sentía que yo estaba cumpliendo, pero no me sentía querido” (H6).*

Finalmente, la mayoría de los hombres hacen una resignificación de su concepción de ser hombres, donde la experiencia de separación al replantearse su percepción propia los motiva a revisar su concepción de masculinidad. A modo de ejemplo, H2 menciona que su concepto de ser hombre cambió cuando comenzó a conocerse más a sí mismo, lo cual anteriormente se rescata es uno de los aprendizajes que se dieron de su separación. Esto lo llevó a romper con estereotipos de lo que un hombre deber ser y actuar, al expresar: *“El proceso inició cuando yo me conocí y yo dije yo soy así y así y así y claro, por esas situaciones es que yo he sufrido tanto, porque yo no sabía que era así porque yo ponía a todos por delante, siempre era el último y cuando cambié eso, e hice caso, cuando me comí las frutas antes del desayuno, entonces me puse a mi primero” (H2).*

Los participantes han vivenciado un proceso personal distinto que les ha permitido cambiar su concepción personal acerca de lo que significa ser hombre, mediante la experiencia adquirida por la separación y su crecimiento personal a lo largo de la vida. Donde en lugar de las concepciones machistas y patriarcales previas logran rescatar elementos como los siguientes: *“El hombre debe ser cortés, debe ser tolerante, debe ser respetuoso, el hombre debe promover relaciones equitativas a nivel de relación de pareja, de igualdad en todos sus*



*géneros*" (H6).

Es evidente cómo el proceso de crisis le permite a la persona replantearse nuevas posturas y avanzar, permitiendo adecuarse a las nuevas necesidades y expectativas actuales de cada uno (González y Revuelta, 2001). Se puede visualizar como la separación, a pesar de tener consecuencias ha traído aprendizajes a los hombres tanto en el ámbito personal como social. Por ejemplo, su crecimiento personal y la reconstrucción del concepto de masculinidad gracias a la ruptura de estereotipos y la resignificación de elementos como el respeto y la equidad. Estos cambios no se deben únicamente a la separación, sino que se ve una relación importante con la madurez adquirida en la etapa de desarrollo en la que se encuentran. De manera que, estos logros se adquirieron a partir de la búsqueda y transformación personal, en medio de una crisis, para fortalecer el conocimiento de sí mismos o bien, a conocimientos adquiridos mediante la búsqueda de ayuda profesional, que les permite reflexionar y hacer rupturas de mandatos sociales impuestos.

#### ***4.5. Paternidad posterior a la separación***

Finalmente, como último punto de análisis de la presente categoría, es importante rescatar la vivencia de la paternidad posterior a la separación de pareja, dado que a pesar de que no estaba dentro de los objetivos originales de la investigación, se consideró como emergente en relación con los hallazgos. Esto es algo que la mayoría de los participantes mencionan en distintos momentos, resaltando la importancia que tienen tanto en los padres como en los hijos e hijas ya que la dinámica familiar debe de cambiar con la separación, y por ende hay un cambio en roles y relaciones.

El primer elemento relevante se da desde la manera en que se comunica la separación,

donde hay una diferencia cuando los padres le resaltan a sus hijos e hijas que desean seguir teniendo un papel activo en sus vidas. Por ejemplo: *“a pesar de la separación yo le dije a él (su hijo) yo sigo siendo tu padre, me separo de tu mamá, no me separo de vos ni de tú hermano”* (H6); *“hay ex parejas, pero no hay ex hijos”* (H3).

Fuentealba (2011) menciona que la paternidad no es más que la participación de un hombre en la crianza de sus hijos e hijas, siendo este un elemento muy importante en el sentido de logro como hombre, lo que se evidencia en muchos de los participantes. A pesar de que la sociedad no les da un rol activo a los hombres en la crianza necesariamente, muchos sienten la necesidad de asumir este rol y de clarificar a sus hijos e hijas.

Sin embargo, la separación es un evento con múltiples consecuencias y repercusiones directas en la autoestima y autopercepción del padre. Villegas y Mallor (2012) indican que la separación representa una fractura en la organización de un sistema, al señalar que *“esta fractura puede dar lugar a una reorganización más amplia y compleja del sistema o amenazar la viabilidad y continuidad del mismo”* (p.107). Por lo que en algunos casos, se vuelve complejo el continuar una relación con los hijos e hijas. Ejemplificando lo anterior, el participante H1 reflexiona que junto con la separación su hijo está en una etapa de vida en la que se dificulta acercarse, al mencionar: *“mi hijo está en la universidad y ya no es lo mismo, ya no es el mismo acceso”* (H1).

Para Ramírez (2011), una de las situaciones que deben evitarse, es justamente que se permita la desvinculación entre padres e hijos, debido a que con el tiempo, las mismas relaciones son difíciles o incluso imposible de recuperar. Comprendiendo que el vínculo no debe darse únicamente en las etapas de la infancia o adolescencia, ya que aunque la edad es un factor influyente en la elaboración emocional del duelo, las funciones paternas no se darán

únicamente en edades específicas.

Aunado a lo anterior, es importante resaltar que existe una tendencia a ver a los padres en un rol proveedor únicamente, sin embargo es importante que más allá de un aporte económico los padres mantengan una relación. Calviño (2016) menciona que estos cambios provocados por la separación implican: la ausencia de contacto físico diario, el distar atravesado por la imposibilidad de estar juntos compartiendo espacios domésticos; la ausencia sentida del otro sin tener el recurso de acercamiento inmediato; la falta del accionar cotidiano y la lejanía. Todo esto debido a la modificación de rutinas entre la familia, sin embargo es importante que los padres hagan ese esfuerzo para mantener un vínculo.

El participante H4 comparte: *“Una cosa es que me vean como papá proveedor y otra cosa es que me vean como padre, que me vean con cariño, que quieran sentarse conmigo a comer, que quieran platicar, que me pregunten, que me digan papi me siento triste, me siento esto, necesito esto, necesito que me apapache porque me duele esto, pa estoy nerviosa tengo un examen”* (H4). De manera que, se evidencia que este contacto no es solo importante para los hijos e hijas, sino también para los padres.

Uno de los retos para los hombres es justamente la visualización social existente con su posición, debido a cómo lo ilustra la frase de H4, en ocasiones se puede ver al padre como como proveedor económico únicamente. Fuentealba (2011), hace referencia a esto: “Concebir la paternidad como algo prescindible, solo provocará el aislamiento de los hombres y posiblemente niñas y niños carenciados de una imagen paterna, con dificultades en su identidad y daño emocional en ellas y ellos” (p.54).

Es decir, comprender que la figura paterna es opcional sobre la de la madre que es obligatoria y fundamental, únicamente genera aliento a un precepto machista que alimenta los

prejuicios y consecuencias para las personas involucradas una vez la separación ocurra. Siendo este uno de los muchos arquetipos sociales con los que tanto hombres como mujeres se deben enfrentar ante una situación como la mencionada.

En ese sentido los participantes de la entrevista presentaron experiencias diversas en relación con este tema. Por ejemplo, H3, H4 y H5 mencionan que se han mantenido cercanos desde su rol activo de padres, los cuales han buscado fomentar la cercanía que han tenido, y que esto se mantenga, velando así por el bienestar de sus hijos o hijas; como lo expresa el participante H3 en la siguiente frase: *“A mis hijos los veo cada 15 días y ahora se quedan más. Antes por ejemplo venían un sábado y se iban un domingo, ahora vienen sábado y se van lunes, martes, miércoles, entonces compartimos un poco más”* (H3).

Lo anterior, denota como es esperable, que en un primer momento, el mismo evento cause una serie de cambios en el entorno familiar, y que posteriormente esto cambie llegando a ser más cómoda y frecuente la convivencia. Donde con el tiempo se logra llegar a un ajuste de los roles y rutinas familiares, en donde existe apego. Comprendiendo esto como “la habilidad de los padres para crear vínculos con sus hijos, respondiendo a sus necesidades con un compendio de recursos emotivos, cognitivos y conductuales” (Celis, 2016, p.290).

Sin embargo, de acuerdo con las entrevistas, no todos los hombres logran mantener estas relaciones de apego, por diversas razones que acontecen durante la separación, este es el caso de los participantes H1 y H6, donde sus relaciones con sus hijos han sido tensas desde la separación. Esto debido a que las partes involucradas consideran que el rol paterno se centra únicamente en el cumplimiento con el pago mensual de su pensión alimenticia, esto se ejemplifica con la siguiente frase: *“Es una relación más de dinero, prácticamente es de papi ocupo (...) después de que ella y yo nos divorciamos se ha basado mucho en el dinero”* (H1).

Esto no quiere decir que el alejamiento de padres con hijas o hijos se debe entender únicamente como algo decidido, debido a que existen situaciones en donde la separación se da en respuesta a eventos violentos como agresiones, abusos, o demás para alguna de las partes involucradas. Es por esto, que es importante en primera instancia, navegar por las razones que conllevan a dicha decisión, y con base a los hechos realizar las recomendaciones profesionales correspondientes.

En este caso, la mayoría de los hombres evidencian un interés por tener una relación con sus hijos, tal y como se muestra en las distintas experiencias compartidas en las entrevistas, debido a que a pesar de la separación con las parejas no se desea tener esta misma separación con las hijas e hijos. Esto sin dejar de asumir un rol proveedor, tanto por voluntad propia como por exigencia legal, de manera que se puede ver como se rompen ciertos esquemas, mientras que otros se mantienen.

Tomando en consideración lo expuesto en las subcategorías anteriores, es posible apreciar cómo las vivencias de la masculinidad, separación y paternidad se encuentran muy marcadas por la presencia de estereotipos y mandatos respecto a lo que se espera de los hombres. Sin embargo, muchos de los hombres han aprendido con el tiempo y su crecimiento personal dejar algunos de estos estereotipos de lado.

Se visualiza además, cómo el proceso de separación de pareja es distinto en cada caso y evidencia cómo los hombres también pueden sufrir agresiones y maltratos dentro de la dinámica de una relación, sin embargo los mandatos sociales invisibilizan estos hechos en la vida de los hombres, por lo que muchos requieren de tiempo o procesos de ayuda para poder reconocer estas agresiones. Asimismo, se evidencia cómo la separación de pareja no representa un obstáculo en la vida de los participantes para continuar ejerciendo su rol de

padres en la actualidad.

## **4.2 Manifestación de las dimensiones del bienestar posterior a la separación de pareja**

En este apartado se busca profundizar en las formas en las que se manifiesta cada una de las dimensiones del bienestar en los hombres participantes. De manera que se presenta la manera en que cada uno de ellos vivencia cada dimensión y la manera en la que se puede clasificar. Esto con el fin de identificar en qué áreas es necesario fortalecer a las personas con el fin de aumentar el bienestar y de la misma manera cuáles son altas y se debe procurar mantenerlas de esta forma.

### **4.2.1. Relaciones positivas con otras personas**

En primer lugar como parte de los aportes que los hombres realizaron en torno al bienestar, hacen alusión a la dimensión propiamente de las relaciones positivas, que externalizan las distintas relaciones interpersonales que ellos tienen con diferentes personas y que estas relaciones les llegan a generar algo positivo en sus vidas, favoreciendo esto, parte de las características del polo positivo que Ryff (1989) menciona, siendo estas el poder generar relaciones satisfactorias con otros de manera positiva, interesarse por las demás personas y poder tener espacios sanos que faciliten a los hombres expresar sus sentimientos y emociones de una manera segura.

Una concordancia que los hombres mencionan acerca de sus relaciones positivas con otros viene a ser las que ellos mantienen con su familia, debido a que externalizan que, desde su proceso de separación, las relaciones positivas con sus familias han ido mejorando hasta un

punto donde estas les generan aspectos positivos a ellos, desde confianza y seguridad, hasta apoyo en situaciones complejas, tal cual lo ejemplifica de la siguiente forma, uno de los participantes: “...tenemos una relación muy cercana, muy buena realmente, es positiva porque nos queremos y apoyamos mucho, porque nos vemos bastante, con mi familia, me he acercado mucho a ellos...” (H2).

De ahí que, Valle (2015, p.13) para reforzar el planteamiento anterior, señala acerca de este tipo de relación que el vínculo entre las personas es fundamental, donde la confianza y seguridad que estas relaciones les dan a los hombres, hace que esta se considere positiva, ya que puede acudir a ella cuando el hombre la necesite, siendo esto el soporte para mantenerse en una manifestación positiva del bienestar, tal cual se aprecia en lo que expresan los hombres respecto a sus familias, quienes son los pilares desde su proceso de separación.

De igual forma con la familia, los hombres partícipes mantienen una similitud de pensamiento, su mayoría a excepción de solo uno, en que mantienen una relación positiva con su expareja, en donde los beneficios que se aluden es que buscan entenderse entre ellos por el bien de sus hijas e hijos, en donde tener esta sana relación les genera un bienestar en torno a poder tener esa cercanía con sus hijos, siendo esto externado por uno de los hombres partícipes: “...el ambiente positivo es tener la capacidad de llegar a la casa, saludar, hablar, escucharnos, de contener, de sostenernos en algunos momentos, poder hablar, de compartir paseos, compartir anécdotas, los eventos que son de los chicos” (H6).

Ante ello, Rosa-Rodríguez, et al. (2015, p.33) añaden sobre esta dimensión, que estas son especialmente relaciones interpersonales que generan algún aspecto positivo para la persona, lo que permite, en este caso, a los hombres separados de pareja, establecer vínculos de confianza con otras personas, de forma que esto favorezca un alto porcentaje del polo

positivo del bienestar de esta dimensión, que en este caso, se produce gracias a que su relación con su expareja, resulta favorable y de bienestar para la vida personal, el tener espacios para resolver distintas situaciones de sus hijos de forma pacífica y armoniosamente, permite a los hombres partícipes establecerse en ese polo positivo desde las relaciones positivas con otros.

De igual forma, como parte de esta dimensión, los hombres partícipes externan acerca de las amistades que mantienen, específicamente esas personas que aportan a su vida espacios y momentos de tranquilidad donde la confianza es un aspecto fundamental en esas relaciones, ya que ellos mismos aluden que estas relaciones se pudieron obtener mediante los procesos de ayuda acerca de la separación de pareja en el WEM, como lo alude uno de los participantes con dichas amistades: *“...Y después con unos dos o tres amigos de WEM que la relación es significativa, más que con mi hermano; de consultar cosas, preguntarles dudas, cuando tengo sentimientos extraños, o cuando tengo dolencias, tristezas, alegrías, compartimos mucho...”* (H3), en donde desde ese tiempo, mantienen un lazo en donde, con base en su experiencia en común, forjan esa amistad que se alinea a lo que el polo positivo respecta en cuanto a la dimensión de las relaciones positivas con otros.

Fumero, Navarrete y Santamaría (2009, p.43) ante ello, refieren que la confianza en las personas y sus relaciones de interacción con otros, permite una mayor facilidad para expresar sus sentimientos y pensamientos hacia el otro, facilitando una transacción entre uno con el otro, tal cual se aprecia en lo externado por los hombres, donde esos amigos ganados en el WEM son vitales en sus relaciones, tanto así que muchos facilitan estos espacios de confianza a los que se hacen alusión, ya habiendo pasado sus procesos de separación y con distintas situaciones que experimentan en la vida, desarrollando este polo positivo del bienestar.



A su vez, parte de esa construcción de relaciones positivas se da desde distintos entornos en los cuales las personas se inmiscuyen, uno de los mencionados por los hombres resulta ser el laboral, al externar que muchas de sus amistades se forman desde la constante interacción en el mundo del trabajo, ejemplificado por uno de los hombres participantes, de la siguiente forma: *“...Soy muy unido con mis empleados, porque yo almuerzo o ceno y a veces traigo frescos o los invito un café, me gusta que sienten a la par mía y que me cuenten si hay algo, que pase en el camino o que yo vea que esté mal...”* (H4).

Rosa-Rodríguez, et al (2015, p.40) refuerzan este planteamiento, en el que las relaciones positivas se ven reforzadas desde la interacción y desenvolvimiento en distintos contextos de la persona y que estas derivan en bienestar, tal cual el ejemplo que ellos ponen sobre sus relaciones en el contexto laboral.

De ahí que, resulta de suma valía analizar el por qué a los hombres sus relaciones laborales se les facilitan, tal cual aluden durante sus participaciones, para ello Ibarra (2011, p.40) parte de las distintas esferas que las personas tienen en su diario vivir, la pública que mantiene ese pensamiento hegemónico de los hombres de que no deben mostrar sus sentimientos y emociones, donde el ser más fuerte es lo que socialmente se acepta, y de igual forma, se presenta la esfera privada, donde los hombres rompen sus paradigmas de lo que un hombre debe ser, expresando sus ideas y opiniones de una manera más libre por los mismos espacios de confianza que sienten en estos entornos, con ello, se aprecia el por qué los hombres mantienen una mayor facilidad de entablar relaciones positivas con otras personas en un ámbito privado, y esto se da porque en dichos espacios no hay esos enigmas de lo que un hombre “debería ser”, se permiten momentos en los que el hombre puede ser libre de elegir y sentirse a gusto donde quiera, de ahí que las relaciones en sus ambientes laborales se

refuerzan aún más por la constante interacción que tienen con las demás personas del mismo entorno, propiciando estos espacios de confianza y bienestar.

De manera que, se aprecia como las relaciones positivas con otros se dan desde un polo positivo alto para los hombres partícipes, ya que estas se han establecido para un bienestar en la persona, donde los frutos de las mismas son diversos, desde propiciar espacios de confianza y calidez para la expresión de sentimientos y emociones y así romper con los esquemas que le impiden a un hombre externarse, hasta poder volverse una red de apoyo para distintas situaciones de vida que estos hombres atraviesan, siendo estas un pilar fundamental para la descripción de sus manifestaciones del bienestar.

#### **4.2.2. Dominio del entorno**

Al analizar la información perteneciente a la dimensión de dominio del entorno se retoma que esta se considera como la capacidad de controlar el entorno o ambiente en el que se encuentra la persona y aprovechar de una manera positiva las oportunidades que este le brinda según lo señalan Rosa-Rodríguez, et al. (2015). En relación con la definición anterior se encuentra que los hombres participantes resaltan una serie de ajustes o cambios en tres principales entornos de sus vidas, estos son ajustes en el entorno laboral, personal y familiar. Para fines de la presente investigación se retoman los aspectos relacionados a lo personal y social.

Como uno de los puntos centrales dentro de la vivencia del dominio del entorno se encuentran los ajustes que los hombres realizaron en el entorno personal, dentro de estos se encuentra una concordancia entre lo que menciona los entrevistados H1 y H2 quienes expresan la habilidad o actitud de cambiar cosas en su entorno y enfrentar situaciones si está

dentro su poder como se señala en esta frase: *“si está dentro de mí, o sea si fue una situación mía pues lo que trato de hacer es resolverla, conversando con las personas con las que pude haber tenido el problema, ehh si no soy yo, el del problema y en realidad no tengo una posibilidad de intervenir, pues lo que hago es alejarme un poco hasta que la situación se calme”* (H2).

En contraposición a esto H3 destaca el hecho de no intervenir en situaciones que encuentra difíciles o fuera de su alcance, indica que cuando en el dominio de entorno lo sacan de su zona de confort se siente expuesto y no le gusta que las cosas no estén bien, como se ve en la siguiente frase *“cuando a mí me sacan de, de mi zona de confort de mi zona como de como de (pausa) de este, es más que todo que sí confort, estabilidad y control eso me da pereza ...di voy a exponerme. Lógicamente yo tengo claro que con esa zona de confort yo voy a ganar cosas, pero como tengo que tomar decisiones también voy a perder”* (H3).

Aquí se encuentran evidencias de lo que Ryff (1989) define como un puntaje bajo dentro de la dimensión de dominio del entorno ya que los hombres mencionan el hecho de no intervenir más allá de los problemas o situaciones que los involucran directamente o que se encuentra cerca donde se encuentran cómodos por lo cual, se podría suponer que carecen de control del mundo exterior como lo define la autora a continuación.

La persona con un puntaje bajo en esta dimensión tiene dificultad para manejar los asuntos cotidianos; se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto circundante; es inconsciente de oportunidades circundantes; carece de sentido de control sobre el mundo exterior (p.1072).

Por otra parte, como punto a resaltar dentro de la dimensión del dominio del entorno se encuentran los ajustes que realizaron los hombres en el entorno social, en este punto se

encuentran algunos puntos de inflexión iniciando con los aportes de H1 y H6 quienes mencionan diferentes aspectos de la vida de una persona separada y como estos logran cambiar o enfrentarse a cambios en su entorno en relación con la separación. Al respecto, H1 enfatiza en los aspectos de su vida como un hombre separado donde resalta la capacidad de elegir un elemento fundamental para ajustarse al entorno, esto se aprecia en la siguiente frase donde el participante señala que la separación no es fácil pero que se tiene que acostumbrar a su condición de separado: *“La cosa es decidir ir enfrentando y tomar las cosas como van viniendo y así como usted se acostumbra a estar con alguien, di acostumbrarse a ya no estar con alguien”* (H1).

De igual manera, H6 destaca que cuando algo no le gusta en el ambiente su ex pareja y él tienen una relación positiva ya que éstos dialogan cuando hay alguna situación particular e intentan llegar a acuerdos evitando conflictos, esto se expone en la frase *“cuando hay diferencias simplemente... somos adultos, no tenemos por qué estar de acuerdo en todo, lo hablamos y no cambia nada, o sea, no te gusta lo que dije, está bien, no estoy de acuerdo con vos, está bien, entonces simplemente se dialoga, se acepta y se continúa”* (H6).

De igual manera, en concordancia con H6, el participante H3 menciona tener una interacción positiva en diferentes entornos familiares o con diferentes personas clave dentro de su familia gracias a la utilización de herramientas tal y como mostrar un rol activo y consciente, como se destaca en la siguiente frase *“mi mamá pues diay, es una señora de 64 años, a veces tengo que adaptarme, a que yo soy el que soy llamado de tratar de adaptarme porque con ella es difícil... si no me conecto desde el amor me es difícil de manejarlo, igual con mis amigos, igual con mis hijos, igual con mi novia”* (H3).

Gracias a esta información, se ve cómo los participantes H3 y H6 poseen un alto desarrollo dentro de la dimensión del dominio del entorno ya que tienen la capacidad de en los diferentes entornos familiares manejar esto para que tengan las mejores condiciones posibles, así como utilizar herramientas que les permite aprovechar las oportunidades que el entorno les brinda, como lo establece Ryff (1989) cuando define el máximo anotador de la dimensión del dominio del entorno.

El máximo anotador tiene un sentido de dominio y competencia en la gestión del entorno; controla una gama compleja de actividades externas; hace un uso eficaz de las oportunidades circundantes; capaz de elegir o crear contextos adecuados a las necesidades y valores personales (p.1072).

A nivel general, se muestra como los hombres experimentan cambios no solo en un entorno, sino que este se puede ampliar a los diferentes espacios donde estos se desenvuelven, y se aprecia como la mayoría de los hombres participantes se encuentran o poseen habilidades para enfrentar y cambiar el entorno que le rodea mostrando un adecuado desarrollo de la dimensión de dominio del entorno.

#### **4.2.3. Autoaceptación**

Para efectos de este análisis, la autoaceptación se entenderá como la presencia de una percepción personal positiva de forma integral a lo largo de la vida acerca de sí mismo y su historia. Ante un evento como la separación, en el que se encuentra la persona una vez más consigo misma, aspectos como el autoconcepto, o incluso la forma en que las personas se visualizan a sí mismas, pueden traer cambios importantes, es por esto, de importancia indagar en primera instancia las características que los participantes gustan de sí mismos

En el caso de H4, él particularmente se visualiza como una persona con una capacidad de rescatar lo positivo de las situaciones, especialmente las difíciles, como lo fue el logro de su sobriedad: *“...y esos 20 años de sobriedad, yo creo que espiritualmente, vuelvo a lo mismo, unos 20 años que me regaló El Señor, porque si yo no estuviera aquí, ya me hubiera matado, y ¿ya? Y ya...y ya me hubiera muerto, si no hubiera sido porque tomé la decisión y a la par confié mucho en Dios, de que yo sabía de qué él estaba a la par mía y él no quiera, él quería sacarme de ahí, porque él sabía de qué yo por dentro había un hombre, no había un mal hombre; entonces en esa parte, en esa parte si sé que me siento contento de que me siento tranquilo”* (H4).

Lo expuesto por los diferentes participantes, hace eco en lo encontrado en Lazos (2008), debido a que el autor expone que por medio del involucramiento en su desarrollo personal, la persona es capaz de generar herramientas que fomenta en sentido del logro, con el fin de reinventarse, como se evidencia con la frase compartida por H4, al encontrar las herramientas emocionales necesarias para lograr recuperar su sobriedad.

Además, este testimonio, visibiliza la importancia que aporta Ryff (1989) refiriéndose a la autoaceptación, y que se considere también la historia de vida de la persona, tomando en cuenta aspectos de su vida pasada, debido a que esto caracteriza el funcionamiento psicológico positivo.

Agrega la autora además, que es la relación existente entre las actitudes positivas hacia uno mismo, y su propia historia, ejemplifican la vivencia armoniosa de las características personales, aceptando de una forma más sencilla, tanto aspectos positivos como aquellos por mejorar.

Por su parte, H1 rescató durante la entrevista, que en su caso *“me gusta ser vanidoso, siempre estoy cuidando detalles de mi físico para yo sentirme bien como veo; soy una persona tranquila, dependo mucho de mí para sentirme bien; también soy muy observador y analítico, porque me gusta mucho serlo”*; añade además que también *“me gustan hacer, de cooperar, de ayudar, o sea esas son las características”* (H1).

Mientras que el participante H3, comparte: *“soy un hombre muy interesante, que soy un hombre muy capaz de amar, soy un hombre capaz de identificar y sentirme en confort con mi sexualidad, de que hay otras mujeres que valoran mucho eso...ehmm, muy empático, muy empático, muy sentimental, ehh fiel, colaborador”* (H3). Una de las características de la autoaceptación que se encuentra relacionada con las frases que fueron expuestas, es la autoestima, mencionado en Neff (2011), debido a que se deriva de pensar que se cuenta con habilidades o aptitudes para realizar distintas tareas.

De la misma forma en que los participantes compartieron aspectos positivos de sí mismos, también se contó con la oportunidad de explorar aquellas características por mejorar que también los identifica. Ahora, con el fin de entender de una mejor forma el polo negativo señalado por Ryff (1989), el cual se entiende como la visión negativa, se vincularán sus características con algunas expresiones al respecto de cada participante.

En el caso de H1, H2 y H3 concuerdan en que poseen cualidades que consideran importante mejorar, lo ilustra el participante H2: *“...me valoro muchísimo, esa es una realidad, entonces digámosle que dentro de esa concepción, sé lo que valgo y sé lo que soy, me tengo en un muy alto autoestima... sin embargo, estoy claro y lo tengo muy presente que hay aspectos de mí, personales y en mi interior, mi forma de actuar y comportarme en ciertas*

*situaciones que tengo que mejorar, por mi bien y por el bien de mis relaciones con las personas que quiero y que están en mi vida y que son importantes” (H2).*

En el caso del participante H2 específicamente, su vivencia se relaciona con sentimientos de insatisfacción consigo mismo, debido a que este comenta que él posee muchas inseguridades. Consecuentemente, H3 aporta que en su caso: *“De vez en cuando me vuelvo bastante, “es que gastaste, es que no tenías que hacerlo... (sonidos fingiendo regaño), me cuesta mucho no ser tan duro, soy muy duro conmigo y a veces eso sí me preocupa y a veces me pone triste” (H3).*

Por su parte, H2 menciona que en su caso quisiera ser más flexible consigo mismo cuando no logra que las cosas salgan como a él le gustan. Asimismo, la preocupación por ciertas cualidades personales, inconformidad que se manifiesta en un deseo por ser diferente, caracteriza los aportes de H2 y H3, debido a las pocas flexibilidades consigo mismos.

La autocompasión permite visualizar la imperfección, esto según Neff (2011), quien agrega que uno de sus principales pilares es el reconocimiento; encontrando así una relación o incluso afectación directa en otros conceptos como la autoestima y el amor propio. Incluso, la autora mencionada, también aporta dos conceptos que se contraponen, y a la vez se acompañan, los cuales son la auto bondad y el auto juicio; en cuanto al primero se refiere al cuidado y entendimiento propio, como fue el caso de H2 y H3 quienes comentan esto, donde ellos exponen su gusto por el cuidado personal, y además sus atributos emocionales.

Mientras que el auto juicio es entendido por aquellos procesos de juzgamiento propio, que incluyen también aquellas cualidades sociales que se nos imponen, llevando a la persona a cuestionarse de forma personal, por medio de juicios de valor; este siendo el caso de todos



los participantes, debido a que se obtuvieron más participaciones para encontrar aquellos aspectos negativos con los que se identifican, en relación con los positivos.

Lo encontrado en el párrafo anterior, ilustra una deficiencia en la autopercepción, debido a que la auto descripción expuesta por los participantes sobre sí mismos, en su mayoría se enfoca únicamente en aspectos de mejora, nublando o incluso impidiendo la auto retroalimentación positiva.

Ejemplificando lo anterior, se exponen las siguientes frases: “*desearía ser más duro [...] no ser tan blando*” (H1); “*tengo que mejorar temas de control del enojo, tengo que mejorar temas de control en general*” (H2); así como “*relacionarme más o ser más abierto*” (H5).

Adicionalmente, estos comentarios también pertenecen al segundo componente aportado acerca de los polos negativos, el cual se caracteriza por ser aquella preocupación por ciertas cualidades personales, inconformidades que se manifiestan en un deseo por ser diferente de lo que se es (Neff, 2011, p.10).

Por otro lado, Torres et al. (2010) aportan que “el conjunto del pensamiento, sentimientos y conducta, posee una relación directa justamente con la visión que cada persona sobre sí (p. 299); sin la autovaloración que exponía anteriormente Neff (2011) y en relación con lo aportado por los autores antes señalados, no se llegaría a un avance, debido a que por medio de estos ejercicios de auto valoración, es cuando la persona logra encontrar aquellas características que desea verdaderamente modificar.

Sin embargo, son las vivencias y la forma en que cada persona las afronte, una recopilación valiosa de información personal, tomando en cuenta aquellas herramientas que se han adquirido en otros momentos, aunándolas con aspectos de mejora. Un ejemplo de esto, puede ser la vivencia de un evento como la separación, el cual impacta diversos ámbitos de la

vida de las personas, causando una reacción directa en su autoconcepto y por ende también en la aceptación de sí misma o sí mismo.

En el caso de H3, este participante describe la manera en que se percibió así mismo durante el proceso de ruptura: *“la parte desde la aceptación, por la parte de conocimiento de sentimientos y muchas veces por la parte de culpa”* (H3). Lo que menciona el participante anterior, es una respuesta al impacto que genera la separación de pareja como tal, es por esto por lo que se considera multicausal, y por ende generar una crisis en ambas partes, la cual se afronta en relación con las herramientas personales; en el caso de H5, aporta lo siguiente *“yo ahora soy más frío a la hora de tratar a una mujer, soy demasiado desconfiado, yo antes confiaba al 100% en mi pareja, pero digamos ahora a una persona con la que yo este yo solo le creo la mitad de las cosas, como que me endurecí un poco”* (H5).

Continuando bajo la línea anterior, se encuentra también en el participante H1, un deseo que posee una afectación directa en la forma en que se percibe así mismo, debido a la imposibilidad al momento de la realización de la entrevista de mantener a las personas que integran su familia de forma unida: *“yo no tengo el concepto de una familia integral, y, o sea, yo no la he podido hacer, a pesar de haber sido criado así, a pesar de que admiro eso y es mi ideal”* (H1).

Al respecto, González y Revuelta (2001) mencionan que una crisis se entiende por ser *“una experiencia puntual, que refuerza al individuo a reconsiderar en un plazo breve de tiempo el sentido de su vida”*. Nuevamente, se menciona que la interrupción de una pareja también afecta los proyectos en comunidad que fueron deseados por ambas partes en un momento dado, como se ejemplifica con lo expuesto por H1 anteriormente.

Adicionalmente, este evento que genera una crisis puede resultar complicado de afrontar para la persona, retomando la importancia de la autoaceptación, con el fin de visualizar si es necesario que exista una intervención de ayuda profesional, para lograr superar este escenario.

Este fue el caso de H2, quién aporta lo siguiente: *“yo pasé, sobre todo, de una relación en la que yo tenía la culpa de todo, y donde me sentía responsable por todo, al liberarme de eso, y de demás cargas esa sensación de que tenía que entregarlo todo hasta quedar vacío, cuando logré estar fuera y poder llevar un proceso en WEM, entendía que eso no era ni debía de ser así y precisamente eso fue lo que me permitió sentirme mucho mejor, más pleno ahora que antes de la separación”* (H2).

Esto se encuentra en Arguedas (2015), quién menciona que la intervención de un profesional de Orientación puede promover cambios en el entorno, o en las condiciones propias de cada persona, por medio del autoconcepto; fomentado entonces el favorecimiento de la creatividad, con el fin de enfrentar la vida de una manera responsable.

El participante H6 menciona que se encuentra en un periodo de evaluación personal: *“estoy en un momento de transición, en un momento de cambio, en el cual estoy tratando de visualizar cuáles son mis logros, cuáles son mis alcances, cuáles son mis dimensiones y el éxito personal que tengo en cada una de ellas”* (H6).

Como se menciona anteriormente, la separación es un hecho doloroso para cualquier persona que se enfrente a este evento, sin embargo, esta visión de crecimiento augura espacios positivos y de crecimiento para el participante, debido a que se encuentra realizando el acomodo debido de procesos.

Esta tarea se encuentra implícita dentro del proceso de crecimiento personal, al entender que algunas metas deben modificarse y ajustarse al nuevo estilo de vida que la persona se encuentre experimentando. Sin embargo, menciona Slaikeu (2000) que existen tres posibles resultados: “mejorar, empeorar o regresar a niveles previos de funcionamiento” (p.26).

La autoaceptación, así como las demás dimensiones en relación con estas categorías, son los pilares del bienestar para Ryff (1989), como se ha venido describiendo a lo largo de en análisis de esta dimensión, una adecuada autoaceptación mantiene una objetiva versión de sí mismo, entendiendo que esto también conlleva un impacto en las demás dimensiones y también en su bienestar.

#### **4.2.4. Autonomía**

En lo que respecta a la autonomía de los hombres entrevistados es fundamental hacer referencia al proceso de toma de decisiones, en las que las características de este proceso son determinantes. En ese sentido los seis hombres mencionan como el analizar sus opciones es una parte crucial antes de tomar cualquier decisión. H2 ejemplifica lo que la mayoría indica: *“yo medito mucho las cosas antes de hacerlas, ehh yo usualmente no tomo una decisión en el primer momento, salvo que realmente tenga que hacerlo, pero en la medida que sienta que tenga la posibilidad de revisar la situación nuevamente y ahí ver si tomo la decisión o no pues así es como lo tiendo a hacer”* (H2). Lo anterior, no dista de lo planteado por Ryff (1989) quien resalta que esta dimensión tiene una alta relación con la capacidad de la persona de ver hacia dentro para hacer una evaluación y medir sus estándares personales, para posteriormente decidir con libertad.

Sin embargo, no basta con reflexionar acerca de una decisión, es importante el proceso de medir consecuencias a futuro; *“planifico mucho, entonces me siento mucho a analizar mucho toda la situación y la pienso a futuro, siempre trato de ver hacia adelante en cualquier decisión que tome”* (H4). Siendo este uno de los polos positivos que menciona Ryff (1989), al tener las personas una conciencia de los propios intereses no solo en el momento presente, sino también en el futuro.

Es importante que se dé un proceso de análisis para hacer uso adecuado de la autonomía, dado que le permite a la persona hacer una evaluación de sí misma según estándares personales, sin embargo un exceso de evaluación puede llevar a la excesiva preocupación por las expectativas de las demás personas. Este es el caso de H3 quien resalta que *“a veces no puedo salir, me quedo enclochado y tal vez no enclochado, pensando... pensando cuál es la mejor manera, por... por no lastimar, porque sea la decisión más correcta, porque sea lo más salomónico”* (H3). Este exceso de análisis demuestra una falta de autonomía, dado que no es capaz de continuar de manera independiente con sus decisiones y busca satisfacer a otras personas.

A partir de lo anterior, se vuelve necesario identificar los distintos elementos que influyen en el proceso de toma de decisiones, se resalta que, desde la disciplina de Orientación esta está ligada con la autonomía en el sentido que se da un proceso de conocimiento personal y del contexto (Frías, 2015, p.17).

En el caso del participante H1, este menciona que *“analizar las cosas que tengo que hacer, no irme al azar, eso me ha ayudado, invertir mi dinero bien invertido, mi tiempo, o sea, darle calidad de tiempo a las personas con las que me gusta compartir”* (H1). De manera que

se ve como parte de su proceso de reflexión está relacionado con contemplar las posibles consecuencias para su contexto de las decisiones que se tomen.

En este sentido, no es el mismo peso que le dan todas las personas a su contexto, por ejemplo H2 menciona que *“honestamente influyen en la forma de como yo quiera, yo me he dado cuenta de que yo tengo la capacidad de saber o prever por dónde me va a venir un consejo de un amigo, entonces si quiero escuchar algo a favor, le digo al amigo tal y si quiero algo en contra le digo se lo digo a tal otro. ¿Cuándo no hago trampa? Cuando lo hablo conmigo mismo o lo hablo con algún compañero del WEM, que ellos también por su proceso tienen una capacidad diferente y bueno, eso es”* (H2).

En esta frase se evidencia que existen personas que influyen en su proceso de toma de decisiones, por ejemplo los compañeros del WEM, y existen otras a las que únicamente consulta únicamente para que validen las decisiones que ya ha tomado. En ese sentido, Ryff (1989) menciona que parte de la autonomía en el polo positivo es que las personas tengan la capacidad de resistir las presiones sociales para pensar y actuar de ciertas maneras, esto sin descartar su contexto. De modo que el participante logra esto al ir donde ciertas personas específicas a las cuales escucha y posteriormente reflexiona consigo mismo.

En la misma línea H4 menciona *“dejo y permito a las personas que tienen, que traen buenos aportes, pero cuando una persona que es ponzoñosa, que viene con una mala intención, con un, con un...no consejo, una mala sugerencia, le digo que vea que me parece que usted no cabe aquí, con el respeto que se merece, mejor dejémoslo así, separarme de esto y salgase de esta conversación”* (H4). Una vez más se resalta la capacidad de distinguir entre quienes pueden influenciar y quienes no dentro de su proceso de toma de decisiones, lo que evidencia un alto nivel de autonomía.

De manera muy similar, H1 indica que *“La única persona que tiene voz y voto en mis decisiones, es mi mamá: yo escucho y tomo la decisión de que hago”* (H1). El participante menciona que aunque escucha a su madre para tomar decisiones, también posee momentos en donde él decide según su propio criterio, por ejemplo: *“Me dicen a mí, mae usted puede hacer lo que se le da la gana y no lo hace, pero no lo hago porque es mi elección”* (H1). Adicionalmente, agrega lo siguiente: *“Mi mamá me ha dado cualquier cantidad de consejos, pero yo lo he agarrado a mi mamá solo los consejos que yo considero, que yo sé que me sirven”* (H1). De manera que, algunos participantes han desarrollado no solo la capacidad de escuchar a otras personas, si no el criterio para validar o descartar dichas opiniones según sus preferencias personales.

Esto requiere de un alto nivel de independencia. Álvarez (2015) por su parte detalla que la independencia es la capacidad de decidir sin dejar en manos de otros las elecciones importantes, estando esto muy acorde a lo que mencionan previamente los hombres respecto a quienes los influyen en sus procesos de toma de decisiones. La mayoría de los hombres resaltan en su discurso que no se dejan influenciar por otras personas; particularmente H1 y H4 quienes indican que sus elecciones requieren que ellos sean personas responsables, no nadie más. H4 lo ejemplifica en su espacio de trabajo de la siguiente manera: *“porque ustedes (sus empleados) nada más laboran lo que yo les digo, yo pienso, yo tengo que pensar para que ustedes laboran lo que yo les digo, (...) mi hijo todavía no ha agarrado la batuta del trabajo y eso me agüeva, pero diay tiene que esperar hasta que él se responsabilice”* (H4).

Sin embargo, estos mismos participantes, como se detalla en frases anteriores, escuchan a personas como sus madres o compañeros de grupos de apoyo, quienes les aconsejan y ellos deciden qué de esto toman. El participante H6 es el único en mencionar de

manera explícita este proceso, en el que se hace un filtro de las influencias externas en relación con lo interno; *“El proceso fue desde qué es lo que yo deseo para mi vida, qué es lo que quiero, cuáles son mis proyectos, qué es lo que estoy buscando, qué es lo que deseo, necesito (...) ¿me estoy lastimando a mí mismo? por no cumplir algo que yo quiero, entonces no hay nadie más importante que yo”* (H6).

A pesar de que H6 es el único que lo evidencia, al leer y contrastar las frases la mayoría de los hombres, se evidencia la presencia de autodeterminación e independencia, así como la capacidad de resistir las presiones sociales para pensar y actuar de ciertas maneras, esto no solo en sus decisiones sino también en relación con los mandatos sociales respecto a cómo vivir su masculinidad.

Es importante rescatar que, en lo que respecta a la autonomía, Álvarez (2015) menciona que es necesario hacer uso de la independencia, donde en medio del proceso de análisis se haga una reflexión personal, sin embargo es necesario identificar un balance entre la parte personal y las exigencias externas. H1 resalta que busca minimizar los errores, en contraposición H5 quien indica que le gusta ser justo y busca quedar bien con todas las personas a su alrededor. Algunos hombres están más dispuestos a tomar riesgos con sus decisiones que otros. Se resalta una vez más, que la autonomía tiene que ver con la capacidad personal de decidir por sí mismos, de manera que el nivel de confianza para decidir es distinto en cada uno. En el caso de los seis hombres entrevistados solo H1 menciona que no se siente cómodo tomando riesgos a la hora de decidir.

Ya sea que se tomen o no riesgos es importante que se realice ese proceso reflexivo, ya que según lo que indica Álvarez (2015) la autonomía se ve reflejada en la capacidad de tomar decisiones en momentos importantes. De manera que, no se trata de consultar o



reflexionar por cada una de las decisiones que se toman, sino que de aquellas que se consideran más relevantes teniendo un mayor impacto. De manera que todos los hombres participantes evidencian esta capacidad de escuchar y tomar en cuenta su contexto sin dejar sus preferencias personales en momento específico.

Para lograr lo anterior, los hombres utilizan distintas estrategias, en el caso de H5 menciona que ejerce esto por medio de la planificación, siendo este un paso que le ayuda a tomar decisiones en respuesta a diferentes aspectos de su vida; *“planifico mucho, entonces me siento mucho a analizar mucho toda la situación y la pienso a futuro, siempre trato de ver hacia adelante en cualquier decisión que tome”* (H5). El participante H6 por otro lado, indica que él reflexiona hasta que llega a un punto adecuado, en el que se cuestiona a sí mismo, *“tal vez es algo que yo quiero y no lo puedo hacer porque tengo un compromiso y una demanda emocional y social de fondo. Entonces estuve en un punto en el que digo “ok, ¿qué hago? ¿me quedo con mi novia? Que es buena compañía pero no me acompaña en todo lo que quiero hacer?”* (H6).

A partir de lo observado en relación con esta dimensión, se puede extraer que las personas logran autonomía en sus procesos de toma de decisiones al regular su comportamiento, donde logran hacer lo que les interesa sin la necesidad de productos o contingencias (Deci y Ryan, 2013). Además, se resalta la capacidad de hacer evaluación de sí mismos según estándares personales, escuchar su contexto sin dejarse guiar por esto, lo que demuestra la presencia de regulación interna. De manera que, se evidencia que la mayoría de los hombres participantes están dentro del polo positivo de autonomía, donde requieren apoyo en áreas específicas pero han logrado tomar decisiones congruentes con sus intereses sin dejar de lado la realidad de sus contextos.

#### **4.2.5. Propósito en la vida**

La quinta subcategoría de análisis corresponde a la dimensión del bienestar psicológico titulada por Ryff (1989) como propósito en la vida, la cual para efectos de la presente investigación se entendió como la presencia de intencionalidad y direccionalidad en la persona hacia la consecución de metas y objetivos, que le permitan a su vez, encontrar un sentido a su vida.

Al integrar las experiencias de los seis hombres entrevistados fue posible encontrar distintos temas que reflejan la manifestación de esta dimensión en la vida actual de los participantes. En primer lugar, se hizo referencia al establecimiento de metas, donde se encontró la presencia de metas específicamente en el ámbito personal, como en el ámbito económico. En el caso de los participantes H2, H3, H4 y H6 son quienes hacen referencia a metas en el ámbito personal en las que buscan el sentirse bien consigo mismos, esto se evidencia por ejemplo en la siguiente frase: *“realmente ahorita estoy en un proceso personal que me preocupa más saber que me hace sentir bien”* (H6), mientras que en el caso de H3 menciona: *“Si mejorar mi alimentación, y este, a pesar de que soy responsable ver como empiezo a distribuir mejor mi tiempo, verdad, aprovechar más mi tiempo”* (H3).

Lo anterior guarda relación con lo expuesto por Seligman citado por Flecha (2019) quien menciona que la presencia de un sentido de vida se encuentra sustentado en las virtudes, fortalezas, creencias y convicciones personales que favorecen identificar propósitos claros para vivir, lo cual a su vez promueve el crecimiento y desarrollo personal. Los participantes mencionados anteriormente manifiestan estar enfocados en un proceso personal, que implica autoconocimiento de lo que quieren para sí mismos y su vida, orientado a su bienestar,

mediante la clarificación de sus intereses, organización de su tiempo, y mejoramiento de hábitos.

Por otra parte, H1, H5 y H6 hacen referencia a metas económicas, en el caso de H5 menciona que actualmente sus principales metas están enfocadas en mejorar el bienestar económico como mejorar la estructura de su casa y cambiar de carro, esto se evidencia en la siguiente frase: *“Una de las metas principales que me he puesto y la he ido cumpliendo, casi los últimos cinco años es ir terminando mi casa [...] la otra, diay digamos ahorrar, porque lo que yo quiero es cambiar de carro [...] lo veo más enfocado en mi bienestar futuro, o sea estar lo mejor económicamente en el futuro...”* (H5); por su parte H1, menciona que una de sus metas tiene que ver con adquirir un nuevo carro o terreno para así ir mejorando su estabilidad económica; y para H6 es importante mejorar su situación económica pero a su vez también resalta que quisiera concretar ciertas metas en el ámbito académico como retomar los estudios.

En relación con las metas en el ámbito económico, se aprecia cómo éstas se encuentran más enfocadas en mejorar las condiciones de su vivienda o bien cambiar de casa; así como adquirir bienes materiales, como un mejor carro. Es posible entender estas metas tomando en consideración la etapa del desarrollo en la que se encuentran los hombres participantes, ya que durante la adultez intermedia se plantea como una de las tareas en esta etapa la gestión y el mantenimiento del hogar (Newman y Newman citados por Sugarman, 2005).

En relación con lo anterior, otro tema reflejado en el discurso de los participantes hace referencia a la presencia de distintos elementos que influyen en el propósito en la vida; el establecimiento y mantenimiento de metas, así como en las acciones llevadas a cabo para alcanzarlas. Un elemento en común entre los participantes H2 y H6 es la influencia de la etapa

del desarrollo, ya que ambos hacen referencia a que la sociedad espera que un hombre de adultez intermedia tenga acceso a ciertos bienes materiales, como por ejemplo estabilidad financiera, tener un carro, una casa propia; así como haya consolidado una familia, tenga una pareja estable. Ambos participantes cuestionan dichos mandatos sociales para los hombres de su edad, al expresar: *“Ese tipo de metas son las que nos dan la sociedad, son las que propongo yo las que deben de importar, si puedo decir que tengo una meta es lograr tener una relación diferente con la persona que tengo ahorita”* (H2).

Es importante rescatar la manera en que los hombres cuestionan los mandatos sociales que señalan qué debería haber alcanzado un hombre de su edad, de manera que se aprecia cómo su bienestar toma un lugar importante dentro del establecimiento de metas y objetivos de vida. Por ejemplo, la meta que menciona H2 respecto al establecimiento de vínculos refleja el sentido al recibir mediante el encuentro con otras personas, como se plantea en los valores vivenciales o experienciales (Frankl citado por Noblejas, 2000), por lo que permite a los hombres encontrar una intención que alimente sus deseos de mejorar aspectos de sí mismos implicados en el establecimiento de relaciones interpersonales, y convertirlo en una meta.

Otro tema encontrado en esta subcategoría, se relaciona con la intencionalidad y las alternativas buscadas por los participantes para alcanzar sus metas. En lo que respecta a la intencionalidad de los hombres entrevistados hacia sus metas, se puede observar que aunque en ocasiones se presenten dificultades para lograr sus objetivos buscan siempre la manera de encontrar soluciones, de hecho H1 menciona lo siguiente: *“un obstáculo es del alto costo que tiene la vida, entonces para yo poder solventar eso tengo que producir más o mermar mis gastos, esas dos son opciones para llegar al objetivo que uno quiere más rápido”* (H1).

En el caso de H2, menciona que similar a H1, cuando se presentan dificultades para conseguir sus metas también busca soluciones para poder alcanzarlas, sin embargo, al mismo tiempo señala que ha aprendido a ser paciente en este tipo de circunstancias, esto se evidencia a continuación: *“Yo he aprendido a ser paciente, entonces si el obstáculo está en mis manos quitarlo, por supuesto que voy a hacer todo lo posible por quitarlo, puede ser que me tome tiempo, tampoco soy infalible, pero si lo puedo quitar, y si es un tema de espera, que deba esperar un mejor momento lo que sea, pues lo hago, siempre midiendo los riesgos y consecuencias verdad”* (H2).

Respecto a lo señalado por los participantes anteriores, se evidencia una clara intencionalidad hacia la consecución de metas a pesar de los obstáculos que se puedan presentar en el camino. En relación con esto, Jiménez y Arguedas (2004) plantean que el sentido de propósito se caracteriza por una visión hacia el futuro, así como la entrega a una causa; además, el tener un sentido propósito permite situarse más allá de los logros o fracasos y analizar las situaciones con detenimiento y objetividad; como se refleja en el caso de los participantes mencionados anteriormente los cuales manifiestan mantenerse firmes con sus objetivos, a pesar del trabajo que implica alcanzar las metas, y las dificultades que se presenten.

Por su parte, en el caso de H4 menciona que aunque considera que su vida ha sido dura no se queda en ese pensar sino que sabe que puede triunfar en su vida a pesar de las adversidades y es algo que ha procurado hacer a lo largo de sus años, esto se evidencia a continuación: *“Yo le hablo a Dios, Dios yo vine a triunfar, no vine a fracasar al mundo, así que no voy a fracasar, sé que hice cosas malas... Vicios, esto, lo otro, pero sé que tú me*

*perdonaste. Pero yo vine a triunfar al mundo, soy de las personas que siempre dije yo vine a triunfar al mundo yo no vine a ser un fracasado” (H4).*

Algo similar ocurre con H3, quien menciona que una de sus metas ha sido dejar el fumado y tiene siete meses logrando esta, sin embargo señala cómo en ciertos momentos se le presentan sentimientos de deseo de volver a hacerlo pero aun así busca la manera de conectar nuevamente con sí mismo para salir adelante menciona: *“Bueno una meta que tenía y que era la de este año era la de dejar de fumar... Si ya tengo como siete meses, si, cuando tengo esos sentimientos me conecto en que no me hace falta” (H3).*

En el caso de H2, para alcanzar sus metas una de las principales acciones que está llevando a cabo es el contacto consigo mismo y asistir a más sesiones del WEM, esto se refleja cuando menciona: *“Estoy conversando mucho conmigo mismo, estoy y tengo intención de tener sesiones con WEM también para conversar ciertos aspectos que quiero mejorar de mí mismo” (H2).*

Las frases anteriores evidencian la importancia de situarse más allá de los fracasos o intentos fallidos como plantean Jiménez y Arguedas (2004), evidenciando una claridad en los participantes en cuanto a lo que desean para sí mismos en su vida; lo cual les facilita el establecimiento de metas y objetivos por lograr; así como una intencionalidad que les permite actuar consecuentemente para alcanzar aquello que desean. Asimismo, se encuentra la existencia de un deseo de superación personal; de manera, que se aprecia cómo las metas se acompañan de una intención, permitiendo generar un mayor sentido de propósito en la vida de los participantes.

Hasta este momento, se puede observar cómo todos los participantes tienen metas tanto personales como económicas, así como la mayoría presenta una intencionalidad para

alcanzarlas, de manera que buscan alternativas para enfrentar las adversidades que se les presentan en el camino, así como también establecen y concretan acciones para lograr sus objetivos. Sin embargo, en el caso de H6, él menciona que si sabe qué acciones podría realizar para alcanzar sus metas pero que actualmente no está haciendo nada para lograrlas: *“dentro de lo que cabe he ido ideando estrategias que necesito concretar, [...], entonces el plan si lo tengo, pero no lo he concretado”* (H6).

Es importante aclarar que en este caso en particular, el participante H6 manifiesta que a pesar de que sus metas actuales se encaminan hacia el ámbito económico, su prioridad y su motivación en este momento no están enfocadas en mejorar su condición financiera, por lo que esto le dificulta accionar y concretar los planes para lograr sus metas. Esto evidencia cómo en este caso en particular a pesar de que existe un establecimiento de metas, estas no necesariamente corresponden con sus motivaciones y prioridades en la etapa de adultez intermedia.

Lo anterior refleja la importancia de considerar la motivación como parte de la intencionalidad que permite accionar para alcanzar y lograr las metas propuestas. Además, evidencia cómo cada caso es particular y a pesar de que existan metas establecidas en un área, como por ejemplo la educativa o económica, estas no necesariamente sean una prioridad en la vida de un hombre de adultez intermedia, de manera que es fundamental el explorar las otras metas existentes en áreas como la personal y familiar.

En síntesis, rescatando las manifestaciones de la dimensión del propósito en la vida propuestas por Ryff (1989) en relación con los elementos expuestos anteriormente en la subcategoría, se aprecia cómo los hombres participantes: manifiestan la presencia de metas tanto en el ámbito personal como económico; así como un sentido de dirección y una

intencionalidad asociada con el desarrollo y crecimiento personal, y el mejoramiento de relaciones interpersonales.

Además, se encontró la presencia de creencias y convicciones como la importancia de centrarse en lo que quieren para sí mismos, el dedicarle más tiempo a su familia, pareja actual e hijas o hijos, lo cual favorece la identificación de propósitos, reflejado mediante el establecimiento de metas y objetivos claros respecto a lo que desean para su vida.

#### **4.2.6. Crecimiento Personal**

El crecimiento personal corresponde a la última dimensión del bienestar propuestas por Ryff (1989), según la autora está implica un desarrollo continuo del potencial de cada persona, así como también el deseo y la necesidad de actualizarse; con base a lo expresado por la mayoría de los hombres entrevistados, se tiene que a pesar de que se sienten bien consigo mismos tienen presente el deseo de crecer y desarrollarse en distintas áreas, H1 ejemplifica lo mencionado por la mayoría: *“Yo me siento bien, pero si tengo que mejorar algo o cambiar para mí bien yo lo voy a hacer, sería bueno”* (H1) de hecho siguiendo el hilo de la autora esto favorece sentimientos de autorrealización en las personas.

En relación con lo anterior, según Rosa-Rodríguez y Quiñones (2012) se refleja un funcionamiento positivo ya que se puede observar cómo hay una búsqueda constante para desarrollar sus capacidades y auto valorar lo que hacen para su crecimiento personal, de hecho esto permite visualizar algunas de las manifestaciones del polo positivo de esta dimensión propuestas por Ryff (1989) ya que señala que hay una presencia constante de deseo de desarrollarse y evolucionar.



Cabe señalar que en contraposición con lo mencionado anteriormente, el participante H5 menciona no sentir presión de realizar cambios para su desarrollo personal, tal y como lo expresa: *“Siento que tal vez sí podría mejorar pero en realidad no me siento ni presionado ni nada, me siento bien digamos conmigo mismo cómo estoy”* (H5), lo cual en base a Ryff (1989) tiene mayor relación con las manifestaciones del polo negativo de la dimensión de crecimiento personal ya que se refleja una carencia de sentido de mejora, lo cual, limita a la persona a desarrollar nuevas capacidades y enfrentar nuevas experiencias.

Sin embargo, en su mayoría los participantes señalan considerarse en constante crecimiento personal, aprovechando los diferentes momentos que se le presentan en la vida y tomando estos como oportunidades para reinventarse y desarrollarse, de hecho, la mayoría de los hombres participantes consideran que una de las principales vivencias que les permitió desarrollarse es la separación de su pareja.

Justamente en lo expresado por los participantes, se puede visualizar algunas de las manifestaciones del polo positivo de la dimensión de crecimiento personal que menciona Ryff (1989) como lo es la apertura que tienen las personas a las nuevas experiencias; donde a pesar de lo doloroso de esta vivencia, pudieron mediante su voluntad personal cuestionarse y reinventarse para enfrentar esta circunstancia de sus vidas, tomando con ejemplo a H6 él menciona: *“aprendí mucho de mi vida, no me arrepiento de lo que viví, fue un momento feo, fue un momento no agradable en muchos aspectos, tiene otro montón de cosas muy lindas, tengo dos hijos maravillosos, me consolidé más como persona, como ser humano, como hombre, mi forma de ser, me consolido más cada día, y en realidad, no fue bonito, pero creo que todo se supera”* (H6).

Lo anteriormente expuesto, es reflejo de la manifestación del polo positivo que hace referencia a la capacidad de percibir mejoras así como también una mejor efectividad y un mayor autoconocimiento a partir de la experiencia vivenciada, así como también la capacidad de resiliencia, el cual es un aspecto que les ayudó a regenerarse dentro de la crisis ocasionada por la separación, ya que transformaron unas experiencias adversas en oportunidades aprendizajes y crecimiento personal, Losel (1994) en Jimenez y Arguedas (2004), como se ve expresado en la anterior cita de H6.

De igual forma, es importante señalar que el crecimiento personal a partir de la separación es descrito por varios de los hombres como un proceso largo y a su vez destacan apoyos que tuvieron, como lo son grupos y familiares que les permitieron cultivar el crecimiento personal de cada uno, por ejemplo se resalta lo expresado por H2: *“Llegué por WEM a esos aprendizajes y por supuesto que WEM es la semilla verdad mmm yo si día a día hago un trabajo de análisis, de autoanálisis (...) todos esos comportamientos verdad que son típicos digamos en una conducta normal, yo trato de analizarlos, interiorizarlos y ver de donde provienen, y ahí es donde me voy dando cuenta realmente de quien soy y porque actuó como actuó”* (H2).

Lo mencionado por el participante H2 tiene una estrecha relación con la flexibilidad, siendo esta un aspecto que señala Rosa-Rodríguez y Quiñones (2012), debido a que le permite a la persona una mayor adaptabilidad a las circunstancias que vivencia y buscar oportunidades para crecer, en el caso de los hombres entrevistados se observa como una manera de reinventarse ante esta situación fue buscando apoyos para enfrentar la situación tanto en la familia como en grupos, como lo es el WEM.

También, cabe señalar que cinco de los participantes consideran que cambiar implica una lucha interna para sacar los aspectos positivos, y a su vez señalan que la separación por más dolorosa es una de las experiencias de las que se puede aprender, a esto H5 agrega que: *“todo lo que me sucedió y todo lo que me sucedió aquí y con el tiempo me hizo pensar que casi no iba a salir adelante sin ella (...) ese mismo proceso, ese mismo golpe que me lleva me hizo llegar a ese pensamiento que tengo hoy”* (H5), con esto visualiza como el crecimiento personal es continuo y a su vez le permite ganar control sobre sus vidas a partir del desarrollo de nuevas habilidades que les favorezca dirigir su futuro (Romero, Brustad y García, 2007).

Otro aspecto importante, es que a pesar de la dificultad para identificar aprendizajes es necesario que una vez reconocidos, se pongan constantemente en práctica, como resaltan H4, H5 y H6, quienes consideran es una forma de dejar ir el pasado, perdonar y asumir las cosas con sabiduría, a través de las nuevas herramientas adquiridas, que les han permitido desarrollarse, como expresa H4: *“es que he tratado de cambiar todas las áreas, sea mi manera de hablar, sea mi manera de dirigirme hacia las personas, sea con mi tono de voz, sea con mi tiempo fuera. (...). El tiempo fuera ni siquiera lo conocía, (...) retomo con más calma, con más sabiduría”* (H4); además, esto refleja lo que señalan Rosa-Rodríguez y Quiñones (2012) sobre cómo la persona en sí misma es quien debe estar en constante búsqueda de su propia superación si verdaderamente desea desarrollarse, ya que es una decisión personal el crecer o estancarse.

En relación con lo anterior, uno de los principales aspectos en los que se menciona ha habido un crecimiento personal a partir de la separación y les ha generado sentimientos de autorrealización, es el amor propio, el cual, se ha manifestado en diferentes áreas de su vida por ejemplo en el aspecto físico H1 menciona: *“Después de que me divorcié yo dije, voy a*

*dedicarme a mí, voy a verme en un espejo y ver cómo hago para sentirme mejor*” (H1); lo anterior, como lo mencionan Rosa-Rodríguez y Quiñones (2012) son decisiones que mueven a la persona a la constante superación lo cual, le va a permitir incrementar su sensación de bienestar.

De igual forma, el participante también menciona cambios realizados para desarrollarse en el área personal, por ejemplo menciona que luego de la separación ha aprendido lo siguiente: *“A quererme más, a perdonarme también, a meditar, analizar todo el montón de cosas, errores y defectos que yo he hecho para tratar de corregirlos”* (H1); asimismo señala que, esto le ha ayudado a fortalecer su autoestima y su motivación y a pesar de haber sido un momento difícil de enfrentar pudo conectar con sí mismo y fortalecer su potencial como lo resaltan Rosa-Rodríguez y Quiñones (2012) siendo un aspecto importante para manifestar positivamente esta dimensión.

Similar a la experiencia de H1, los participantes H3 y H4 mencionan que luego de la separación descubrieron su valor personal, permitiendo descubrir el valor de sí mismo y por ende no depender de otra persona para sentirse bien consigo mismo, un ejemplo que refleja lo anterior es la siguiente frase: *“Descubrí que yo valgo mucho y que valgo mucho y a veces las personas le ponen un valor a uno y no lo permito”* (H4), esto es un reflejo de lo que Ryff (1989) explica de las manifestaciones del polo positivo de la dimensión del bienestar, ya que puede observar cómo luego de una situación tan difícil como lo es la separación estos participantes mencionados anteriormente pudieron generar cambios que les brinden una mayor efectividad en la vida, evitando así sensaciones de desinterés y aburrimiento.

También en el caso específico de H1, H4, y H6, hacen referencia a acciones que han tomado o están llevando a cabo para su crecimiento personal, donde resaltan aspectos como

tomar conciencia de sí mismos para poder crecer, un ejemplo de esto es el siguiente: *“reconocer realmente si lo que estoy haciendo realmente me hace feliz como tal o, no lo soy”* (H6).

De manera que, se puede visualizar como ellos para poder desarrollarse además de tomar conciencia de sí, reflejan un elemento fundamental para esta dimensión que menciona Ryff (1989) y es la necesidad de actualizarse para poder superarse y no por el contrario estancarse careciendo de un sentido de mejora como lo es en el caso de H5 quien menciona que luego de la separación ha encontrado paz y seguridad dentro de su hogar pero a su vez señala que no ha realizado acciones para fortalecer su crecimiento personal: *“No he tomado ninguna acción, o sea yo antes era más sociable, ahora no, he estado ahí en mi casa, día a día hasta cierto punto siento seguridad, siento tranquilidad y siento paz digámoslo así, más bien no he desarrollado si no que me he echado para atrás en ese aspecto”* (H5), lo cual según la autora refleja manifestaciones del polo negativo como lo es la sensación de estancamiento y la incapacidad para desarrollar nuevas actitudes y comportamientos lo que podría generar en las personas desinterés y aburrimiento.

Cabe añadir, que otro aspecto al cual hacen referencia dentro de la dimensión de crecimiento personal es al área social, aludiendo a cómo su crecimiento en el área personal les ha favorecido en lo social, por ejemplo en el caso de H4 menciona que los cambios en el ámbito personal para su crecimiento también tienen un impacto en el área social y esto le hace sentirse bien consigo mismo, lo cual se evidencia en la siguiente frase: *“Me ha hecho muy bueno, he hecho cambios en mi vida y cambios para mejora, para construirme yo y para reconstruir a las personas que están alrededor mío [...] darles una buena imagen y de una buena persona, de una buena imagen puedo sacar buenos resultados, que son personas que*

*yo sienta que les agrado, para que ellos sientan un cariño hacia mí y yo sentir un cariño hacia ellos” (H4).*

Esta frase del participante visualiza la manifestación positiva del polo de la dimensión de crecimiento personal, donde Ryff (1989) señala que las personas estamos en crecimiento y en expansión, puesto que al crecer en el área personal esto va a impactar positivamente en donde la persona interactúe y con quienes interactúa, permitiendo establecer relaciones positivas que aporten a cada parte, un ejemplo de esto es la relación con su ex pareja, ya que menciona: *“El dolor se va terminando si sabemos trabajarlo, no tenemos que odiar a nadie ¿por qué voy a odiar a una persona que yo amaba? [...] Pero si hacemos las cosas con armonía, podemos poner todas las reglas sobre la mesa, a ver qué nos sirve, que no nos sirve y dejo que todo nos va a salir bien. Y así de simple” (H4).*

Por último, en el área social, H1 es un ejemplo de una persona con un funcionamiento positivo según Rosa-Rodríguez y Quiñones (2012) ya que este refleja la búsqueda de crecimiento mediante la reinención de sí mismo, ya que menciona que actualmente está replanteándose la manera como lleva las relaciones sociales, menciona: *“La tolerancia es algo que tengo que mejorar mucho, porque hay personas [...] que uno no le entiende...” (H1),* así como también más adelante menciona: *“Hay que aprender a dar sin esperar recibir, que también es muy difícil como ser humano eso, aprender a conocer la satisfacción, a sentir yo la satisfacción de lo que es dar por dar” (H1).*

De esta forma, se puede concluir que en su mayoría los hombres entrevistados tienen un funcionamiento positivo, ya que continuamente se encuentran en la búsqueda de su crecimiento personal en las diferentes áreas de su vida mediante un cuestionamiento continuo de sí mismos, así como aprovechando las oportunidades que se les presentan en la vida para

reinventarse como ejemplifican explícitamente desde lo vivenciado por la separación, así como también se puede señalar que en su mayoría los hombres entrevistados vivencia las manifestaciones del polo positivo de la dimensión de crecimiento personal propuestos por Ryff (1989) ya que hacen referencia a la presencia del deseo de desarrollo continuo, reflejan apertura a nuevas experiencias, así como la capacidad para percibir mejorías en sí mismos y los cambios positivos en su autoconocimiento y efectividad ante las situaciones de la vida.

De manera que, al revisar las dimensiones en conjunto es evidente que las personas tienen distintos niveles en los polos positivos y negativos de cada dimensión, donde en la mayoría se puede ver que se acercan más al polo positivo de cada una.

### **4.3 Aportes de la Orientación**

Al ser la presente investigación realizada desde la disciplina de la Orientación, esta toma un papel fundamental; de manera que en función de toda la información obtenida de los hombres participantes se destacan diversos puntos o áreas donde las personas profesionales en Orientación pueden y deben de aportar al desarrollo de esta.

En la presente categoría de análisis, se ahonda en las experiencias en relación con la ayuda profesional, la importancia de profesionales en Orientación para el trabajo con personas que están atravesando o que han atravesado un proceso de separación recientemente, y finalmente los aportes de la disciplina en cada una de las dimensiones del bienestar psicológico.

#### **4.3.1 Experiencias en la ayuda profesional**

En primera instancia se busca destacar las razones por las cuales los hombres tienden a no buscar ayuda profesional, dentro de los discursos de los participantes se enfatiza en cómo la presencia de machismo y los estereotipos de hombre fuerte y que no pide ayuda, genera una dificultad para acercarse a servicios de apoyo profesional, al respecto el participante H1 señala lo siguiente: “...*imagínate qué difícil hacer una charla para hombres divorciados, porque el machismo no le permite un hombre llegar a una reunión de esas...*” (H1).

En relación con la intervención profesional en Orientación, Bonilla (1992, p.56) externa que es sumamente crítica al intentar abarcar la mayor cantidad de ámbitos posibles, ya que posee el referente teórico y metodológico que sustenta sus labores, lo que hace posible que a la persona o grupo de personas a las que se le brinde el acompañamiento, pueda ir desarrollando diversas habilidades de vida, como las concepciones personales de la masculinidad y los procesos de crisis.

De igual manera, algunos de los hombres participantes como H5 y H6 señalan que no buscaron ayuda profesional ya que les cuesta abrirse con otras personas, lo que hace que traten de resolver sus problemas o dificultades por su cuenta, como expresa el participante H5: “*Yo nunca busqué ayuda profesional porque... ¿cómo le digo? Yo soy muy malo para abrirme con la gente, yo soy mucho de guardarme lo mío, más si es malo, entonces me lo dejé para mí*” (H5).

A diferencia de los anteriores participantes, H1 expresa en reiteradas ocasiones que en su caso no buscó ayuda profesional ya que considera que no la necesitaba, esto ya que él tenía claridad en sus ideales y los pasos a seguir al momento de la separación, al mencionar: “*Yo no necesitaba contárselo a nadie para yo saber qué era lo que tenía que hacer, yo sé lo*



*que tenía que hacer*" (H1). En ese sentido, se resalta que no todas las personas requieren de un acompañamiento profesional, sin embargo, es importante que las razones por las que no se busque sean estas y no prejuicios o miedos en relación con el proceso.

Es aquí donde la Orientación como disciplina integral en relación con la atención del ser humano adquiere una mayor relevancia en los procesos de atención, ya que su visión a nivel emocional, social y ético le permite abarcar estas situaciones desde diferentes ámbitos. De acuerdo con Pereira (2012) esto se ejemplifica mediante un enfoque que abarca distintos ámbitos de la persona, como el emocional, social y ético.

Desde lo planteado previamente, se aprecia como la Orientación como disciplina gracias a su integralidad en la visión puede trabajar con los hombres desde la sana concepción de masculinidad, hasta los procesos de crisis. En ese sentido, algunos hombres expresan sus motivos para no acudir por ayuda profesional, y que con los diferentes fundamentos y formas de intervenir, se destaca como la Orientación aportaría diferentes herramientas para solventar distintas situaciones que aquejan a las personas.

De igual manera, es importante resaltar la experiencia de aquellos que sí lo hicieron. Se hace referencia en este apartado a la experiencia de los participantes H2, H3 y H4, quienes comparten la experiencia en los grupos de apoyo para hombres del Instituto WEM, al cual comenzaron a asistir a partir de la vivencia de la separación.

A partir de esta vivencia, tanto H3 como H4, señalan que los grupos de apoyo aportan beneficios tanto en relación con su vivencia en el proceso de separación como también a las otras áreas de su vida ya que, lograron adquirir nuevos conocimientos mediante los procesos vivenciados. En relación con esto, H3 menciona que uno de sus principales aportes de la terapia grupal ha sido poder tomar las diferentes circunstancias de la vida como una

oportunidad, esto se evidencia en la siguiente frase: *“pero yo sí puedo decir que por lo menos me ayudó (la terapia en grupo) a, me ayudó por lo menos a aprender (pausa) a ver las cosas como oportunidad”* (H3).

También, H3 y H4 mencionan que los apoyos profesionales con una modalidad grupal les permite sentirse más acompañados ya que pueden aprender de otras vivencias, expresarse y poder comprenderse a partir de los otros participantes, esto se evidencia cuando H3 menciona: *“Y pues no establece una terapia o una serie de sesiones para que sea una terapia, pero sí que ellos me escuchen y yo poder, pues, encaminar un poco de lo que yo estoy sintiendo y ellos me guíen, verdad”* (H3).

Cabe resaltar la importancia de los apoyos a nivel grupal que de igual manera como alternativa se pueden generar desde la disciplina de la Orientación, donde gracias a la modalidad grupal o personal-grupal se facilita el compartir de experiencias. En relación con esto, Garita (2013) expone que los apoyos profesionales que la Orientación puede brindar, no se centran en un solo ámbito ni intervención en la persona, sino que el rol del profesional en Orientación debe abarcar los distintos procesos del desarrollo humano, con el fin de obtener un crecimiento personal, emocional y social de la persona, con ello abarcando lo más posible las distintas situaciones del individuo. De manera que las personas crecen y se desarrollan de manera integral, no únicamente en el área relacional por la separación.

La Orientación como disciplina y sus diferentes herramientas pueden favorecer estos espacios de beneficio y crecimiento en los hombres separados, desde el acompañamiento a la situación de separación, hasta el propiciar espacios de aprendizaje colectivo, para lograr con ello, no solo dar respuesta al problema que los aqueja, sino poder desarrollarse como personas en sus diferentes ámbitos de vida.

#### **4.3.2 Importancia del acompañamiento profesional en Orientación en los procesos de separación de pareja**

Al momento de hablar de la Orientación como profesión, es necesario establecerla como una disciplina clave en los procesos que buscan el bienestar integral del ser humano, ya que esto se encuentra dentro de sus características. Al respecto, Frías (2015) menciona que esta posee como atributo, el pertenecer tanto a las áreas de Ciencias Sociales, como a las de Educación. Adicionalmente, la autora antes mencionada, expone que la disciplina posee tres principios, los cuales se entienden por ser los pilares de la carrera, y abarcan la prevención de situaciones, el desarrollo personal y profesional, así como también la intervención social.

Relacionando la reseña expuesta con los resultados encontrados en los participantes, se encuentra que en la mayoría no se consideró la figura de una persona profesional en Orientación como parte del personal de ayuda. Pese a lo anterior, sí se identificó que la mayoría de los participantes, mencionan que les hubiera interesado recibir ayuda, esto se ejemplifica en la siguiente frase: *“Yo creo que sí, sí me hubiera ayudado a salir más rápido, creo que por hoy no tendría tantos fantasmas detrás mío, algunas cosillas por ahí que yo no he podido superar”* (H5).

En relación con lo anterior, Arguedas (2015) resalta lo expuesto previamente en que la Orientación tiene la capacidad de trabajar de forma preventiva impactando elementos como el autoconcepto de las personas, así como su capacidad para promover cambios, y fomentar el propósito de enfrentar la vida de una manera responsable.

Por su parte, Ryff (1989), hace referencia a que el enfoque de bienestar logra potenciar el crecimiento de la persona, mediante el desarrollo de sus capacidades relacionándolo con su crecimiento personal, permitiendo la manifestación positiva en diversas áreas de su vida.

Se encuentran así los puntos en común dentro de lo que mencionan Frías (2015), Arguedas (2015) y Ryff (1989), debido a que se considera siempre el centro del proceso a la persona, así como el objetivo de posibles intervenciones que se realicen se debe integrar el desarrollo integral durante el mismo.

Al igual que H5, los participantes H6 y H1 expresan no haber tenido la experiencia de pertenecer a ningún tipo de grupo de apoyo, ni tampoco han contado con procesos profesionales para afrontar lo acontecido al momento en que se realizó la entrevista. Sin embargo, los tres participantes reconocieron la importancia y los posibles beneficios que les hubiera aportado el haberlo hecho; al respecto el participante H6 señala que el acompañamiento profesional le habría ayudado de la siguiente manera: *“a tener la capacidad y la oportunidad de tener claridad en las emociones en los sentimientos que tengo y por ejemplo de no llevar ese efecto secundario de no poder llorar en este momento y no darme permiso de llorar”* (H6).

Por su parte y en relación con lo mencionado, H2 agrega su experiencia, al haber tenido la oportunidad de ser parte de un grupo de apoyo y recibir la ayuda que él considera necesaria: *“Cualquier espacio donde pueda ir y no lo juzguen, cualquier espacio donde pueda hablar libremente, que pueda ser escuchado y ojalá ser escuchado dentro de una comprensión similar, el ser escuchado y entendido, que no significa ser alcahueteado, pero si por lo menos que alguien llegue y le diga que entiende la situación, que pasó por lo mismo, que eso es, eso cambia la vida”* (H2).

Esta diferencia entre un participante que logró obtener esa compañía profesional durante su proceso en comparación con los que no tuvieron esa oportunidad, ha significado un contraste importante en los resultados obtenidos, debido a cómo los hombres aluden a la vivencia de su proceso de separación, en el que los que sí recibieron apoyos profesionales cuentan con mayores herramientas y experiencias para afrontar diversas situaciones de su vida; además, durante su experiencia de acompañamiento profesional, expresan cómo lograron forjar una serie de redes de apoyo que son fundamentales en su presente, siendo esta la principal diferencia entre quienes sí optaron por un apoyo profesional en relación con los hombres que no lo buscaron.

Sin embargo, cabe destacar que se trata de una población poco explorada desde el accionar profesional en la disciplina, la cual puede ser de gran valor en los procesos de ayuda centrados en el bienestar, ya que este enfoque al igual que la disciplina en sí, buscan el desarrollo integral de la persona, como lo mencionan Vázquez, et al. (2009) cuando señalan “Y a lo que aún es más importante desde la perspectiva de la salud positiva, ese estado de bienestar va a favorecer que la persona alcance un mayor desarrollo psicológico, social y comunitario” (p.17).

Lo anterior, encaja justamente en relación con los principios de la Orientación mencionados al inicio de este apartado por Frías (2015), en donde expresa que estos, al ser los cimientos de la disciplina, logran encomendar un norte a la misma, manteniendo sus objetivos fijos, tomando en cuenta las necesidades que demanda la población con la que se trabaje, con el fin de lograr potenciar todas sus habilidades y características hacia la mejora continua a nivel integral.

De la mano, Parras, Redondo, Vale y Navarro (2008) externan sobre estos principios, las diferentes maneras de actuar desde la posición de cada uno de estos, en donde en función de lo mencionado por los hombres partícipes, el principio que toma fuerza para el acompañamiento desde la Orientación, es el preventivo. Estos aluden que esta función preventiva se basa en la necesidad e importancia de responder a obstáculos que impidan el desarrollo de la persona, su meta es promover conductas saludables y estrategias oportunas para evitar esos impedimentos que se pueden dar en la vida de la persona o de una población, y que no llegue a poder afrontar, siendo estas dadas desde su relación con el contexto, teniendo esto total relación a lo que los hombres mencionan, donde su dificultad de desarrollo y su obtención de metas saludables se ve entorpecido por el evento detonante de la separación, siendo esto fundamental de tener claro a la hora de intervenir desde la Orientación.

Ahora bien, Frías (2015) recalca que, cuando se habla del principio de prevención, se habla de tres distintos tipos: prevención primaria, la cual pretende el abordaje previo a un problema o situación en la persona; la prevención secundaria, que conlleva un actuar cuando exista el problema, sin embargo se trabaja para evitar el empeoramiento del mismo, y finalmente, la prevención terciaria, que alude a los problemas que ya han avanzado su daño en la persona o población, requieren de otros profesionales, o bien la Orientación pero con tareas específicas.

Por ello, es que se la necesidad de vislumbrar el aspecto preventivo en la importancia de las intervenciones profesionales desde la Orientación es fundamental en casos de separación en hombres, esto debido a que como ellos han mencionado previamente, una atención temprana de la situación, les hubiese permitido tener mayor claridad de opciones ante la situación de separación, de igual forma desde los diferentes tipos de prevención, en donde

se brindan las herramientas y potencian las habilidades de las personas, en este caso los hombres, para que puedan estar fortalecidos ante situaciones iguales en el transcurso de su vida y que con ello, el efecto de las mismas, se vea reducido lo más posible

#### **4.3.3 Aportes en las dimensiones del Bienestar Psicológico**

Un aspecto trascendental de la presente investigación se relaciona con los aportes de la disciplina de Orientación, por lo que en esta subcategoría, se detallan líneas de acción que se pueden trabajar en cada una de las dimensiones del bienestar psicológico. Por lo tanto, se hacen recomendaciones de cómo aportar desde los procesos del desarrollo humano, a cada una de ellas, a partir de lo expuesto en la categoría de análisis anterior, en relación con su manifestación.

A pesar de que la mayoría de los hombres entrevistados se encuentran dentro del polo positivo en cada una de las dimensiones, se identifican algunos temas importantes a trabajar con la población para las diferentes personas profesionales en el área. En este proceso se logra una asociación de cada tema o necesidad encontrado a una dimensión del bienestar en particular, lo que facilita el planeamiento de diversos esfuerzos que se puedan brindar y que a su vez, fortalecen a la disciplina de Orientación.

En primera instancia, como parte de estos aportes de la Orientación o temas a trabajar con los participantes, surge lo que mencionan H3 y H6, quienes señalan dificultades relacionadas con el agrandar y atender las necesidades de las demás personas por encima de las propias. Por ejemplo, el participante H3 menciona que requiere profundizar en ciertos aspectos más profundos que requieren más trabajo, principalmente en la necesidad de complacer a las personas, lo anterior se refleja en la siguiente frase: “*Ya no soy cosas tan*

*simples, como la de eeh ok; me separo no me separo, hago esto o que, cosas más finas como por ejemplo a mí me cuesta mucho ehh (pausa) ehh a veces tratar de quedarle bien a todo el mundo” (H3).*

En función de esto, se plantea el trabajo o la intervención orientadora desarrollando la dimensión de las relaciones positivas con otras personas. Ya que esto le permite a la persona poder una satisfacción personal y no buscar aprobación externa, así como generar relaciones sanas donde ambas partes se sientan cómodas y no con una responsabilidad que genere ansiedad.

Uno de los elementos centrales dentro de las relaciones positivas con otras personas, y que se identifica como un punto importante en el trabajo con la persona, es lo que Valle (2015) define como la aceptación social, que se explica como la confianza que una persona tenga en relación con las demás, que le permita sentirse aceptada y cómoda en la misma. De igual manera, parte del aporte de la disciplina desde el trabajo de esta manifestación, se da de sumo valor desde los procesos de Orientación, donde Rosa-Rodríguez, et al. (2015, p.33) externan que él o la profesional de ayuda, al ser un medio de acompañamiento para las personas en procesos de separación, debe de potenciar un desarrollo integral, en donde al conocer sus puntos clave, las intervenciones se direccionan a fortalecer o trabajar dependiendo de la puntuación en la dimensión.

Para ello, es que el aporte de la Orientación se da desde el fortalecimiento del autoconocimiento de sí mismo, en el que los hombres, mediante el acompañamiento profesional, puedan reconocerse a sí mismos cómo personas completas, integrales, reconozcan sus características y lo que quieren para sus vidas, lo cual permitirá una mayor claridad en esa aceptación social que se busca obtener, mediante la obtención de mecanismos



que faciliten las relaciones interpersonales positivas que el hombre pueda llegar a construir, todo con el propósito de manifestar el polo positivo de la dimensión.

Desde el trabajo en la dimensión del dominio del entorno, el aporte de la Orientación se visualiza en el conocimiento del medio como punto de partida, ya que la persona en momentos como la vivencia de la separación la persona tiene que conocer las oportunidades y ayudas que le ofrecen los diferentes medios en los que se desarrolla la persona para mejorar su situación dentro de cada caso particular (Rosa-Rodríguez, et al., 2015).

Además de esto, le permite identificar su nuevo rol y responsabilidades como actor en todos los entornos, para poder ejercer un rol activo dentro de cada uno. Se busca que la persona no solo refuerce las herramientas que tiene para cambiar el medio, sino que genere nuevas que le faciliten su integración dentro de todos los roles de la vida cotidiana, como el entorno personal y social.

Por otro lado, en cuanto a la dimensión de autoaceptación, se debe contemplar primeramente desde el autoconocimiento, esto debido a que es esencial que la persona entienda quién es para posteriormente, lograr aceptarse como tal; siendo este un proceso que puede ser facilitado por personas profesionales en Orientación.

Aunado a esto, Ryff (1989) hace referencia a que la autoaceptación, se logrará una vez la persona sea capaz de aprender desde su propia historia, es por esto, que se considera que esta dimensión aporta y se nutre desde dos principios de la disciplina, siendo la prevención uno de ellos, así como también desde la perspectiva de desarrollo.

Con respecto a la primera mencionada, una vez identificados e interiorizados aquellos aspectos de mejora que aporta la persona, al abordar esta vertiente, se incentiva el prevenir el desenvolvimiento de episodios específicos que pueden ser perjudiciales para la persona.

Mientras que por su parte, desde la óptica del desarrollo, al también trabajar estos aspectos, la persona trasciende de aquellos aspectos que en su momento se visualizaban negativos, a incluso aprendizajes desde las experiencias vividas.

En el caso particular de la autonomía, desde la disciplina de la Orientación, se plantea la importancia de trabajar el proceso de toma de decisiones, siendo este uno que deben de desarrollar todas las personas. En este sentido se resalta la importancia de fortalecer no solo el análisis de la persona y su condición actual sino del contexto que la rodea (Álvarez, 1995).

Donde se comprende que el proceso de toma de decisiones se vuelve un elemento diferencial en la vida de la persona donde ésta, por lo que en el momento de una separación y en la etapa de adultez intermedia es particularmente importante para lograr atravesar la crisis y seguir con sus vidas desde el bienestar. Además, es necesario que los hombres logren una mayor y mejor independencia, donde logren acomodar su tiempo de manera adecuada, sin asumir roles o cargas que no les corresponden y aumentando el estrés de sus vidas.

En el caso del propósito en la vida, un aporte importante desde la Orientación se refiere a la conciliación entre el contexto familiar y las metas como parte de un proyecto de vida; esto debido a la influencia que tiene la vida en pareja y la familia en el establecimiento de metas. Se encontró que en esta etapa de la vida, la familia es un elemento que cobra gran importancia y que el tiempo de calidad es visto como una prioridad por encima de algunas metas u objetivos. Como señala el participante H6: *“puedo estudiar fines de semana, pero mi tiempo el fin de semana es muy reducido, entonces estaría sacrificando a mi hijo, el tiempo con mi hijo, entonces, también reevaluar, me gustaría estudiar de nuevo, retomar un par de cosas, pero no es que me esté muriendo por hacer algo nuevo”* (H6).

Se aprecia, como en la dimensión de propósito en la vida, la disciplina de Orientación puede aportar desde el trabajo en la temática de proyecto de vida, el cual se expresa en planes de vida aplicados a esferas concretas del desarrollo personal, como son la familiar y la profesional; incluyendo el planteamiento de metas a largo plazo, y tareas en correspondencia con ellas (D' Angelo, 2000). En el caso anterior, el ámbito familiar y de pareja tiene prioridad sobre el profesional; de manera que influye en el tiempo que se dedica para alcanzar determinadas metas u objetivos durante la adultez intermedia, siendo necesario un acompañamiento profesional en Orientación que permita un desarrollo integral en esta etapa de la vida.

Por otra parte, en cuanto a los aportes en la dimensión de crecimiento personal esta es un eje en el trabajo desde la Orientación, ya que desde la disciplina se busca potenciar al ser humano de manera integral para que este pueda desarrollar herramientas que le permitan enfrentar las diferentes situaciones de la vida y como lo menciona Ryff (1989) pueda reinventarse ante la adversidad y no estancarse.

De esta forma, la dimensión de crecimiento personal es la que le permite a la persona entrar en un proceso de desarrollo para mejorar muchos elementos, sin embargo, un aspecto importante a que se logra identificar en este tipo de situaciones es el manejo emocional y el ámbito afectivo en general, ya que por ejemplo en el caso de H6 él hace referencia de manera explícita a esto resaltando que lo hace sentirse impotente e insensible; al respecto expresa lo siguiente: *“Lo más doloroso de mi vida yo ya lo pasé, que fue haberme ido, llorar por algo más no vale la pena. Entonces no logro llorar, vieras que eso fue algo después del primer año no lo logro, y a veces quisiera sentarme a llorar, a gritar y a llorar por algo que estoy sintiendo y no me sale, no me sale, sinceramente no me sale”* (H6).

Por tanto, desde la disciplina se podría propiciar en el área afectiva y emocional, una actualización constante de las personas tanto en lo emocional o afectivo como en lo intelectual o racional, esto les permite además, identificar valores y habilidades para el planteamiento de metas (Aron y Milicic, 2004 citado por Jiménez 2015); asimismo, se menciona que dentro del crecimiento personal existe una actualización.

Por último, cabe destacar las áreas en las que la Orientación puede ejercer ya que esto le permite identificar a las personas profesionales en Orientación el campo de acción para el trabajo con cada una de las necesidades previamente identificadas. La versatilidad de la Orientación como disciplina le permite abarcar campos como la Orientación laboral, comunitaria, familiar, personal y social.

El alcance de las y los profesionales en el ejercicio de la Orientación gracias a estos espacios, hace que se pueda favorecer el bienestar general de las personas, potenciando el trabajo de este, según factores como la etapa del desarrollo, el género y la historia de vida, haciendo de la Orientación una disciplina con un mayor desarrollo, tanto en el aspecto teórico, como en el práctico.

Lo anterior, cómo se explicó anteriormente, se realiza desde la intervención en los distintos procesos del desarrollo humano, de manera que, la disciplina de Orientación permite un trabajo integral, que trasciende la atención del hombre en crisis o en duelo por separación desde una modalidad de atención individual; sino que, su accionar permite la prevención de problemáticas tanto personales como interpersonales, que pueden estar presentes tanto antes como después de una ruptura de pareja, o incluso, contribuir a que se presente una eventual separación.

De esta manera, desde la disciplina de Orientación, se busca favorecer el desarrollo de los hombres en distintas áreas de su vida, siendo la modalidad de intervención grupal una de sus fortalezas, la cual, cómo mencionan los participantes que sí recibieron acompañamiento profesional, se constituye en una fuente de apoyo, que permite el crecimiento, así como derribar mitos y prejuicios que manejan muchos hombres en relación con la búsqueda de ayuda profesional.

En síntesis, la presente categoría evidencia cómo la Orientación se posiciona como una disciplina que aporta a las distintas dimensiones del bienestar psicológico, desde el acompañamiento en los diferentes procesos del desarrollo humano, permitiendo a los hombres que han pasado por una separación de pareja, contar con espacios para favorecer el desarrollo de habilidades que contribuyan tanto a la prevención de dificultades, como a la atención de la situación que estén viviendo.

## **Capítulo V: Consideraciones finales y recomendaciones**

En el presente capítulo se detallan las principales conclusiones del estudio, las cuales responden a los objetivos propuestos y se derivan del análisis interpretativo que se realizó de la información obtenida. Asimismo, se plantean recomendaciones para la atención y promoción del bienestar psicológico desde la disciplina de Orientación en hombres de adultez intermedia que han experimentado separación de pareja.

### **5.1. Conclusiones**

A continuación se presentan las conclusiones que dan respuesta al problema de investigación y al objetivo general del Seminario, el cual buscó analizar las manifestaciones de las dimensiones del bienestar en hombres adultos de edad intermedia que han experimentado separación de la pareja:

- Las dimensiones del bienestar psicológico se manifiestan de distintas maneras según la experiencia particular de cada hombre y de las características específicas de su proceso de separación. A pesar de esto, es posible encontrar puntos de encuentro que permiten direccionar pautas de acción e intervención aplicables desde la disciplina de Orientación para estos casos.
- El género y la etapa del desarrollo juegan un papel fundamental en la vivencia que se tiene durante y después de la separación, por lo que la manifestación de las dimensiones del bienestar psicológico se encuentra permeada por estos dos elementos, de manera que los estereotipos de género asociados a la masculinidad, así como los mandatos sociales presentes durante la adultez intermedia influyen en cómo los

hombres se relacionan consigo mismos, y con los entornos en que se desenvuelven.

- Si bien es cierto, la teoría del bienestar psicológico propuesta por Ryff (1989) propone la división de distintas dimensiones, es necesario no perder de vista cómo estas se influyen y relacionan unas con otras, de manera que se entienda el bienestar psicológico desde una visión integral y holística, que permita complejizar sus manifestaciones.
- En relación con lo anterior, es importante desde la disciplina de Orientación establecer intervenciones que integren las dimensiones del bienestar psicológico con los distintos procesos del desarrollo humano, como por ejemplo el autoconocimiento, conocimiento del medio, proyecto de vida, toma de decisiones; los cuales se abordan desde la disciplina de Orientación.

Seguidamente, se presenta las conclusiones que corresponden al primer objetivo específico planteado, el cual consistió en identificar vivencias desde la concepción masculina en torno a la separación de la pareja

- La investigación refleja cómo el concepto de masculinidad es distinto y personal para cada hombre en particular, tratándose de esta manera de una construcción a lo largo de la vida, muy permeada por la familia en los primeros años. Sin embargo, con las experiencias vividas y los aprendizajes adquiridos, se evidencia una reformulación acerca de este concepto, en la que los hombres se cuestionan estereotipos y tareas que se les asignan, por ejemplo el que deben de ser proveedores, sus roles como padres, su forma de ver las relaciones de pareja y sus formas de expresar emociones.
- La vivencia de masculinidad se encuentra cargada de múltiples estereotipos sociales

respecto a cómo se espera se comporten los hombres, ya que se les ha enseñado a ser fuertes, proveer y proteger. Esto genera una carga y presión por cumplir con estos mandatos respecto a la masculinidad. Además, se encontraron mandatos específicos para hombres de adultez intermedia, en donde se espera hayan consolidado una familia, tengan una casa propia, así como trabajo y estabilidad económica. La mayoría de los hombres entrevistados no cumple con estos estereotipos, sin embargo sienten, o han sentido en alguna medida a lo largo de sus vidas, la presión de cumplir con estos roles.

- La vivencia de la separación es considerada por los participantes como una vivencia muy dolorosa en sus vidas, en la cual expresan que se les culpabiliza por la separación y que además no cuentan con espacios dentro de sus hogares para expresar su versión de lo sucedido.
- Las razones de la separación son distintas en cada caso, evidenciando que se trata de un fenómeno multicausal, entre las que se encontraron: diferencias importantes en cuanto a valores y estilos de vida; la presencia de infidelidad, así como de violencia física y psicológica dentro de la dinámica de la relación de pareja. Se concluye que la separación de pareja es un evento en el que influyen múltiples circunstancias, por lo que es necesario combatir estereotipos que culpabilizan y señalan únicamente al hombre, ya que estos estereotipos inciden en que la población limite su búsqueda de ayuda y acompañamiento profesional.
- Finalmente, se identificó una categoría emergente, la cual es la vivencia de la paternidad en el proceso de separación y su relación con la visión de masculinidad. En este punto, se puede ver como consecuencia de la separación un alejamiento de los



hombres y sus hijas o hijos, lo cual está estrechamente relacionado con las construcciones sociales y a las tareas que se asignan a los padres y madres. Sin embargo, muchos hombres buscan tener cercanía con sus hijos e hijas, se preocupan por ser más que solo proveedores económicos sino también un apoyo emocional y una figura presente para la persona menor de edad. En este sentido, aún quedan muchos mitos y barreras por derribar, desde el área afectiva principalmente, porque se considera importante trabajar en el ámbito social los estereotipos acerca de cómo se vive la paternidad desde la masculinidad, con el fin de fortalecer estos vínculos afectivos.

Respecto al segundo objetivo específico del estudio, el cual consistió en describir las manifestaciones de las dimensiones del bienestar en la separación de la pareja en la población participante; se plantean las siguientes conclusiones:

- En cuanto a la dimensión de las relaciones positivas con otras y otros, se destacan las diferentes relaciones que los hombres logran afianzar posterior a su separación, principalmente en el área privada. Se tiene que las que se suscitan con su familia, son fundamentales pues les han brindado soporte emocional para enfrentar el proceso de separación. Por otro lado, a los hombres del estudio se les facilita la conformación de relaciones positivas con otras personas en el ambiente laboral; en el que el bienestar gira en torno a la confianza y al trato que ellos tienen con sus compañeras y compañeros diariamente, siendo esto un punto alto para su manifestación del bienestar. De igual manera, se visualiza como, parte de la manifestación de esta dimensión del bienestar, se da en torno a las relaciones positivas que los hombres logran establecer

con sus exparejas. Sobresale aquí el tener un ambiente armonioso en torno a los hijos e hijas que tienen en común, siendo este un factor vital para los hombres, ya que la conformación de este tipo de relaciones les brinda a ellos un bienestar en tanto pueden mantener una relación cercana con sus hijas e hijos.

- En relación con el dominio del entorno, se encuentra que los participantes destacan ajustes en tres entornos principales que son el entorno laboral, personal y familiar. Dentro del entorno laboral una parte identifica su trabajo como un espacio que no contribuye a su bienestar, mientras que otros hombres destacan tener herramientas para cambiar su entorno y enfrentarlo desde un rol activo. En lo que respecta al entorno personal, los hombres mencionan que no tienden a involucrarse en aspectos que se salen de su zona de confort, por lo que es importante potenciar sus habilidades para lograr incidir en estos espacios. En el entorno familiar cada participante tiene una experiencia distinta, en algunos casos positivos y en otros de más dificultad. Sin embargo, se evidencia como todos los hombres han desarrollado herramientas para enfrentar la adversidad. Además, se toma la adaptación como elemento vital en función de la relación con otros miembros de la familia lo cual les ha permitido a los hombres mantener buenas relaciones en este entorno.
- Con base en la dimensión de autoaceptación, se hace evidente que algunos hombres requieren de más herramientas emocionales para afrontar la separación. Lo anterior debido a disonancias encontradas a lo largo del discurso de algunos de ellos. Como se refiere en el nombre de esta dimensión, muchos de los participantes no se conocían de forma personal, por lo que en parte no consideraron las herramientas emocionales con las que contaban, así como tampoco con las que no. Acompañada de la

autoaceptación, se debe tomar en cuenta el autoconocimiento como base de la dimensión, debido a que esta permite ese estado reflexivo.

- Respecto a la autonomía, se rescata que los hombres participantes fortalecieron esta dimensión durante su proceso de separación, debido a que a lo largo de todo el proceso se evidencia que estos han desarrollado la capacidad de hacer una evaluación de sí mismos. Como se mencionó previamente, la mayoría de los hombres tiene presentes sus redes de apoyo para tomar decisiones, donde las principales personas a las que toman en cuenta son sus madres, hijos, hijas y amigos cercanos, escuchando a quienes les hacen observaciones desde un lugar de apoyo y no de crítica. De manera que toman en cuenta aquello que es provechoso, posteriormente lo pasan por sus propios intereses para luego analizar las opciones que tienen. Han logrado tomar decisiones congruentes con sus intereses sin dejar de lado la realidad de sus contextos, lo que evidencia un alto nivel de autonomía, lo cual se ve permeado por su etapa de desarrollo, donde logran madurar en distintos elementos y priorizar sus necesidades personales. Es importante que se continúe trabajando para fortalecer el proceso de toma de decisiones y que las personas logren analizarlo sin perder la capacidad de decidir en situaciones críticas o bajo presión.
- En cuanto a la dimensión de propósito en la vida, los hombres participantes manifiestan la presencia de metas claras, más que todo en el ámbito económico y personal. En la mayoría de los casos estas metas coinciden con sus planes y prioridades actuales, llevando a cabo acciones concretas para alcanzarlas, sin embargo en uno de los casos se encontró una diferencia entre sus metas y sus prioridades actuales, evidenciando poca acción para su logro. Además, se identificaron creencias y convicciones como la

importancia de centrarse en lo que quieren para sí mismos, alcanzar estabilidad financiera y bienes materiales, el dedicarle más tiempo a su familia, pareja actual e hijas o hijos; las cuales favorecen la identificación de propósitos, el establecimiento de metas y objetivos claros respecto a lo que desean para su vida.

- En relación con el crecimiento personal se concluye que cinco de los seis hombres entrevistados presentan un funcionamiento positivo, ya que mencionan elementos de las manifestaciones de este polo según lo propuesto por Ryff (1989) ya que se indica el deseo constante de desarrollarse, además reflejan apertura a nuevas experiencias, y el uso de la autoaceptación que se menciona previamente.

Por otra parte, en cuanto al tercer objetivo específico, se buscó determinar aportes para la disciplina de la Orientación para la promoción del bienestar en hombres adultos de edad intermedia que han experimentado separación, por lo que se concluye lo siguiente:

- En relación con los aportes de la Orientación se logran identificar tres necesidades de la población, el primero es la necesidad de aprobación que manifestaron los hombres entrevistados, lo que los suele llevar a atender las exigencias ajenas por encima de las propias. Por ese motivo, se plantea un trabajo donde las personas profesionales en Orientación promuevan el desarrollo de la dimensión conocida como relaciones positivas con otras personas, en lugar de buscar aprobación de las personas. Por otra parte, otra de las necesidades que se encontraron fue la relacionada con dificultades laborales, donde desde la Orientación se busca desarrollar la autonomía como dimensión del bienestar para fortalecer el proceso de toma de decisiones para el cambio positivo en este aspecto. Por último, también se ubica la expresión de las

emociones como una necesidad importante en la población, que se buscaría trabajar desde el desarrollo de la dimensión del bienestar llamada crecimiento personal, para mejorar la identificación y expresión emocional.

- Se manifiesta la versatilidad de la Orientación como disciplina, al tener un gran alcance en el desarrollo de cada una de las dimensiones. Donde se visualizan aportes específicos en cada área y elementos que trascienden al bienestar a nivel general.
- De igual manera, las distintas maneras en las que la Orientación puede intervenir son un aporte importante. Donde la disciplina puede brindar procesos de apoyo para separación de pareja en hombres. En este sentido los participantes expresan sus experiencias de acompañamiento profesional y de ayuda, donde se evidencia que esta es beneficiosa, principalmente en espacios de atención grupal o personal-grupal. En este sentido la orientación puede brindar el apoyo colaborativo entre iguales que han vivido situaciones similares, lo cual resulta ser de sumo valor para poder afrontar el proceso de separación de una mejor manera en función del bienestar de cada hombre.
- A su vez, se aprecia cómo un aporte fundamental el hecho de que la disciplina ofrece diversas alternativas de acompañamiento para que los hombres logren vencer los mitos machistas en relación con la búsqueda de acompañamiento profesional. Dado que los mismos cohiben a un hombre de buscar ayuda profesional ante alguna situación que le aqueja, de manera que brindar espacios de seguridad y resaltar la valía de un trabajo profesional para sobrellevar de mejor manera la separación se vuelve trascendental.
- Utilizando como base los tres principios de la disciplina, los cuales operan como los pilares de esta, se rescata la importancia de la acción orientadora desde la prevención, el desarrollo humano y la intervención social. Además, si se realizan acciones desde

estos tres principios, se puede incentivar el trabajo en diversos ámbitos de intervención, desde un enfoque interdisciplinario con otras carreras las cuales persiguen objetivos similares, y que pueden enriquecer el proceso de la persona.

## **5.2. Recomendaciones**

A los hombres de adultez intermedia, que se encuentran experimentando un proceso de separación de pareja, se les plantean las siguientes recomendaciones con base en lo encontrado en esta investigación:

- Es importante que logren identificar sus redes de apoyo, debido a que el evento de la separación se desarrolla de formas diferentes en cada persona, sin embargo, en ocasiones puede desencadenar episodios de crisis, los cuáles se lograrán superar con ayuda de personas de confianza, o incluso, con profesionales capacitados para abordar el tema.
- Informarse acerca de centros, programas municipales o de instituciones que ofrezcan ayuda a hombres que se encuentren experimentando alguna situación socioemocional en particular, debido a que dichas iniciativas a veces pasan desapercibidas y pueden ser de utilidad durante estos procesos, para así obtener acompañamiento profesional.
- Reconocer y solicitar ayuda en caso de que se presenten actitudes o conductas que comprometan su integridad o la de otras personas, con el fin de que estas manifestaciones sean abordadas desde intervenciones terapéuticas.
- Identificar aquellas creencias que se han tenido a lo largo de la vida y que perjudican el bienestar, de manera que se pueda reconocer cuales son propias y cuales impuestas. Esto con el fin de cuestionar si se desea continuar con las actitudes y creencias previas

o transformarlas para mejorar el bienestar propio.

Para las personas profesionales en Orientación, se les extienden los siguientes lineamientos para el trato de situaciones con hombres de adultez intermedia en proceso de separación de pareja o separados de hecho:

- Articular las propuestas existentes en el trabajo con hombres y generar nuevas iniciativas por medio de programas cantonales, municipales o provinciales con hombres, en donde se logren desarrollar e implementar grupos de apoyo para hombres que se encuentren experimentando la misma situación, de tal forma que se puedan abordar temas en relación con estereotipos de género y la importancia de solicitar ayuda.
- Trabajar con niños y adolescentes en la construcción de nuevas masculinidades, donde se pueda abordar de manera preventiva la perpetuación de los estereotipos y normalizar el solicitar ayuda en caso de ser necesario.
- Buscar capacitaciones y cursos de actualización profesional en los cuales se profundice el trabajo desde un enfoque de género, de manera que se cuenten con insumos que faciliten el entendimiento y la comprensión de la influencia que el género tiene en el tema de separación de pareja.
- Abordar de forma conjunta e integral las seis dimensiones del bienestar psicológico, debido a que, a lo largo del análisis expuesto, se encuentra como resultado la necesidad de visualizarlas como un todo, debido a que se acompañan mutuamente, y poseen implicaciones entre sí. Lo anterior, mediante su relación con los distintos procesos del desarrollo humano como el autoconocimiento, el proyecto de vida, la toma de decisiones, y el conocimiento del medio; de manera que se puedan vincular unos

con otros, como parte de un mismo proceso.

- Se recomienda a las personas profesionales de Orientación, intervenir en las diferentes dimensiones del bienestar desde los tres principios de la disciplina, los cuales son prevención, desarrollo e intervención social; esto debido a que las manifestaciones de las dimensiones se asocian tanto con procesos individuales, como en la participación positiva hacia el entorno que rodea a la persona.

En esa misma línea se resalta algunas recomendaciones específicas para el trabajo con cada una de las dimensiones:

- Relaciones positivas con otras personas: Favorecer espacios de interacción social donde los hombres puedan continuar fortaleciendo las relaciones positivas identificadas, permitiendo así, mantener e incrementar el bienestar que las mismas generan en ellos, de igual forma, se recomienda incentivar la toma de decisiones en los hombres en torno a la escogencia de sus relaciones, donde, desde un conocimiento de sí mismo, tengan las herramientas para identificar las relaciones que están aportando a su bienestar personal y cuales no aportan aspectos positivos a su vida.
- Dominio del entorno: Facilitar la generación de herramientas para la interacción y alteración de los diferentes entornos para el beneficio de la población. Tener como fin que el hombre participante logre no sólo identificar su entorno y características sino ser un actor positivo y activo dentro del mismo.
- Autoaceptación: Fomentar el autoconocimiento, para lograr encontrar aquellos aspectos que son aceptados por la propia persona, y cuáles se entienden por ser aquellos aspectos por mejorar.



- Autonomía: Promover en todos los procesos la toma de decisiones autónoma, como un eje transversal de los procesos de Orientación, de manera que la población logre comprender su propia responsabilidad en el proceso de toma de decisiones sin dudar excesivamente de sí mismos ni dejar el contexto de lado. Además, con la población masculina, específicamente hombres divorciados, es necesario fortalecer la volición para tomar decisiones por sí mismos sin intentar quedarle bien a todas las personas a su alrededor.
- Propósito en la vida: Se recomienda el trabajo y la reflexión desde la temática del proyecto de vida, en donde los hombres puedan establecer una relación más clara entre sus metas actuales y el sentido que éstas le aportan a su vida. Además, se considera oportuno favorecer un balance entre la presencia de propósitos orientados hacia el desarrollo y crecimiento personal, y propósitos orientados hacia el área económica; de manera que haya un desarrollo más integral en esta etapa de la vida.
- Crecimiento personal: Crear y promover proyectos para la población masculina con el fin de desarrollar de habilidades sociales y emocionales, ya que como se puede observar en las conclusiones según los expuesto por cinco de los seis hombres entrevistados hay un deseo constante de crecimiento sin embargo existe desconocimiento por parte de la población respecto servicios profesionales que brinden estos espacios tanto individuales como grupales.

Como ente formador y de capacitaciones, también se le extienden las siguientes recomendaciones al Colegio de Profesionales de Orientación (CPO):

- Brindar espacios de actualización en relación con temas de género y también de

separación de pareja, debido a que este evento vital, sin importar la edad, posee implicaciones significativas a nivel socioemocional en las personas que conforman la pareja.

- Promover la investigación en relación con el tema de separación y bienestar; así como en temáticas de género de manera general, debido a que las fuentes de consulta en donde se refleja el aporte de profesionales en Orientación son escasas y existen muchas áreas en las que se puede generar nuevo conocimiento.

A la casa formadora del grupo de investigadores, la cual en este caso es la Escuela de Orientación y Educación Especial de la Universidad de Costa Rica, se le recomiendan los siguientes puntos:

- Continuar incorporando el enfoque de género como un eje transversal en los cursos de la carrera, de manera que se promueva la reflexión y el análisis desde esta perspectiva en distintos momentos y experiencias durante la formación académica, sirviendo como un refuerzo al curso específico que trabaja esta temática.
- Se recomienda a la casa formadora, generar una investigación en donde se indague el impacto de la separación en relación con las dimensiones del bienestar en población femenina únicamente, la cual responda al enfoque cualitativo, con el fin de recopilar más información en relación con este evento vital.
- Realizar investigaciones relacionadas a este tema desde un enfoque mixto, con el fin de construir una escala del bienestar e indagar la posición de las personas entrevistadas en relación a esto.
- Indagar los factores del bienestar psicológico en hijas y/o hijos de padres separados,

con el fin de generar más investigación en relación con este tema.

- Replicar la investigación en personas separadas/divorciadas jóvenes con el fin de indagar su apertura y recepción en relación a procesos de ayuda, y evaluar mandatos sociales de este tema.
- Incorporar en distintos cursos de la carrera la teoría del bienestar psicológico, debido a que se plantean herramientas para la vida, las cuáles se pueden incluir en distintos procesos de atención, no únicamente la separación.
- Enfatizar en los cursos relacionados con las temáticas de género, sexualidad y atención en situaciones de crisis, formación relacionada con lo que el evento de la separación de pareja puede implicar para las personas que pasan por él. Esto con el propósito de fomentar el manejo de estas temáticas en el quehacer profesional.

Adicionalmente, se le recomienda al Instituto WEM u otros entes similares que aborden esta clase de temáticas con la población beneficiada de este Trabajo de Graduación:

- Analizar las prácticas actuales de difusión y divulgación así como considerar nuevas estrategias mediante plataformas digitales con el fin de poder brindar apoyo y combatir mitos respecto a los procesos de ayuda.
- Abordar temáticas transversales del bienestar con la población, de manera que se puedan fortalecer aquellas áreas que lo requieren y se logre potenciar aquellas que ya son bastante altas.
- Fomentar por medio de campañas publicitarias interinstitucionales e intersectoriales las ventajas y la importancia de que los hombres obtengan acompañamiento emocional y cuáles son los lugares en donde pueden recibirla.

## Referencias Bibliográficas

- Aguayo, F., y Sadler, M. (2011). *Hombres, masculinidades y políticas públicas: aportes para la equidad de género en Brasil* 1. Masculinidades y Políticas Públicas: Involucrando Hombres en la equidad de género.
- Almendros, C., Gámez-Guadix, M., Carroble, J.A., Rodríguez-Carballeira, A., y Porrúa, C. (2009). Abusos psicológicos en la pareja: Aportaciones recientes, concepto y medición. *Behavioral Psychology*, 17(3), 433-437. Consultado en [https://www.researchgate.net/profile/Carmen\\_Almendros/publication/287834214\\_Intimate\\_partner\\_psychological\\_abuse\\_Concept\\_measurement\\_and\\_recent\\_contributions/links/586cd89e08aebf17d3a5c581/Intimate-partner-psychological-abuse-Concept-measurement-and-recent-contributions.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Carmen_Almendros/publication/287834214_Intimate_partner_psychological_abuse_Concept_measurement_and_recent_contributions/links/586cd89e08aebf17d3a5c581/Intimate-partner-psychological-abuse-Concept-measurement-and-recent-contributions.pdf)
- Alvarado, S. (2015). La Orientación y el Desarrollo Socioafectivo. En: El desarrollo teórico de la Orientación: un aporte de la Universidad de Costa Rica. / Alejandrina Mata Segreda, editora. - [San José, CR.]: Universidad de Costa Rica.
- Álvarez, M. (1995). *Orientación Profesional*. Barcelona, España: CEDECS.
- Álvarez, M. (2006). Aspectos del estado del arte sobre la separación conyugal, reorganización familiar y salud mental de niños y adolescentes. *Revista de la Facultad de Trabajo Social UPB*, 22 (22), 150-159.
- Álvarez, S. (2015). La autonomía personal y la autonomía relacional. *Análisis Filosófico*, 25(1), 13-26. Consultado en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=340042261002>
- Alzugaray, C., y García, F. (2015). *La felicidad de los chilenos. Estudios sobre bienestar*. Santiago, Chile: RIL

- Arguedas, I. (2015). Orientación para la prevención. En: El desarrollo teórico de la Orientación: un aporte de la Universidad de Costa Rica. / Alejandrina Mata Segreda, editora. - [San José, CR.]: Universidad de Costa Rica.
- Arguedas, I. (2019). Autorrealización en personas adultas jóvenes: fuentes y estrategias para su construcción. *Revista de Educación y Desarrollo*, 51, 9-18. Consultado en [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/51/51\\_Arguedas.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/51/51_Arguedas.pdf)
- Arias, L., Portillas, L., y Villa, C. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia Et Technica*. 15(40), 117-119. Consultado en <https://www.redalyc.org/pdf/849/84920454022.pdf>
- Arriazu, A. (2000). El patriarcado, como origen de la violencia doméstica. *Monte Buciero*, (5), 307-318.
- ASECEDI. (2009). *Educación de las Masculinidades en el siglo XXI. Masculinidad Y Adicciones En Centros De Día Guía Metodológica Para Trabajar En Centros De Día De Adicciones*. Consultado en <https://www.drogasgenero.info/wp-content/uploads/MASCULINIDAD-ASECEDI2.pdf>
- Báez, J. (2015). El método cualitativo de investigación desde la perspectiva de marketing: el caso de las universidades públicas de Madrid. (Tesis de Doctorado). Universidad Complutense de Madrid, España.
- Barajas, M., y Cruz, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 22(3), 342-352.
- Barajas, W., González, C., Cruz, C., y Robles, R. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 26-32.

- Barrantes, R. (2014). *Investigación: Un cambio al conocimiento. Un enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto*. Costa Rica: EUNED.
- Bauce, G. (2007). El problema de investigación. *Revista de la Facultad de Medicina*, 30(2), 115-118.
- Bedregal, P., Besoain, C., Reinoso, A., y Zubarew, T. (2017). La investigación cualitativa: un aporte para mejorar los servicios de salud. *Revista médica de Chile*, 145(3), 373-379.
- Benavides, Mayumi Okuda, y Gómez-Restrepo, Carlos. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124.
- Blanco, L. C. (2018). Relación entre la segregación de género en las disciplinas de estudio universitarias y el empleo de las personas graduadas en Costa Rica. *Revista de Ciencias Económicas*, 9-27.
- Bonell, R. (2016). ¿El matrimonio habrá desaparecido en 100 años? Matrimonio, Divorcio, Rematrimonio. *Anuario Jurídico y Económico Escurialense*, XLIX, 113-136.
- Bonilla, F.S. (1992). Orientación para cumplir con las tareas adultas. *Revista Educación*, 16(1), 25-32. Consultado en <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/15457>
- Briceño, G., y Chacón, E. (2001). *El género también es asunto de hombres. Guía práctica, sobre el tema de la masculinidad patriarcal en su dimensión personal, social y de relaciones de poder*. Costa Rica: UICN.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano*. Buenos Aires, México: Ediciones Paidós.
- Cabezas, M. (2015). *El siglo XIX como campo de estudio de la masculinidad: el artista y su representación en el ámbito español. In Aportaciones a la investigación sobre mujeres y*

- género: V Congreso Universitario Internacional" Investigación y Género: Sevilla, 3 y 4 de julio de 2014 (pp. 21-38).*
- Cáceres, C., Manhey, C., y Vidal, C. (2009). Separación, pérdida y duelo de la pareja: Relaciones imprescindibles para una terapia de divorcio. *Revista del Instituto Chileno de Terapia Familiar*, 17(27), 41-60.
- Calviño, M. (2016). *Más allá del divorcio: la paternidad a distancia. Claves de orientación*. En: Parentalidad y divorcio. (Des)encuentros en la familia latinoamericana. San José, Costa Rica. ALFEPSI, Editorial. Consultado en: [https://issuu.com/cristiandelafuentegacitua/docs/parentalidad\\_y\\_divorcio\\_des\\_encue](https://issuu.com/cristiandelafuentegacitua/docs/parentalidad_y_divorcio_des_encue)
- Campos, Á. (2007). *Así aprendimos a ser hombres. Pautas para facilitadores de talleres de Masculinidad en América Central*. San José, Costa Rica: Oficina de Seguimiento y Asesoría de Proyectos OSA, S.C. Consultado en [https://www.ina.ac.cr/APIEG/Masculinidad/Asi\\_aprendimos\\_a\\_ser\\_hombres.pdf](https://www.ina.ac.cr/APIEG/Masculinidad/Asi_aprendimos_a_ser_hombres.pdf)
- Castañeda, A.E, y Niño, J.A. (2005). Procesos y procedimientos de orientación vocacional/profesional/laboral desde una perspectiva sistémica. *Hallazgos*, (4), 144-165. Consultado en <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835163013.pdf>
- Carrasco, A., Brustad, R., y García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2(2), 31-52.
- Casado, E., Venegas, M., Páez, D., y Fernández, I. (2001). Factores psicosocioculturales en la separación de pareja. *Humanitas*, 3, 7-35. Consultado en [https://www.researchgate.net/publication/286929758\\_FACTORES\\_PSICOSOCIOCULTURALES\\_EN\\_LA\\_SEPARACION\\_DE\\_PAREJA](https://www.researchgate.net/publication/286929758_FACTORES_PSICOSOCIOCULTURALES_EN_LA_SEPARACION_DE_PAREJA)

- Castilla-Cabello, M., Rojas-Paredes, G., Reymundo-Huamán., y Caldas-Orihuela, E. (2017). Estudio psicométrico del cuestionario de perdón en el divorcio-separación. *Psicología desde El Caribe*, 34(2), 91-105.
- Celis, D. (2016). *Vínculos y coparentalidad: el compromiso de un amor compartido*. En: Parentalidad y divorcio. (Des)encuentros en la familia latinoamericana. San José, Costa Rica. ALFEPSI, Editorial. Consultado en: [https://issuu.com/cristiandelafuentegacitua/docs/parentalidad\\_y\\_divorcio\\_des\\_encue](https://issuu.com/cristiandelafuentegacitua/docs/parentalidad_y_divorcio_des_encue)
- Centro de Estudios sobre Masculinidades y Género A.C. (2017). *Prevención de la Violencia Sexual con Varones. Manual para trabajo en grupo con adolescentes y jóvenes*. Consultado en [https://www.academia.edu/37421881/Prevenci%C3%B3n\\_de\\_la\\_violencia\\_sexual\\_con\\_varones\\_MANUAL\\_para\\_el\\_trabajo\\_grupal\\_con\\_adolescentes\\_y\\_j%C3%B3venes](https://www.academia.edu/37421881/Prevenci%C3%B3n_de_la_violencia_sexual_con_varones_MANUAL_para_el_trabajo_grupal_con_adolescentes_y_j%C3%B3venes)
- Chinchilla, S. (23 de diciembre de 2019). Acelerado crecimiento del número de separados y divorciados en Costa Rica. *La Nación*, 4-5.
- Consejo General de la Psicología de España. (2019). *El bienestar, nueva prioridad para la política de salud de Europa 2020*. Consultado en [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=4489](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=4489)
- Contreras, D. L. M. (2004). Concepto de orientación educativa: diversidad y aproximación. *Revista Iberoamericana de Educación*, 35(1), 1-22.
- Correa, A., Cuevas, M., y Villaseñor, M. (2016). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. *Revista Especializada en Ciencias de la Salud*; 19(1), 29-34. Consultado en <http://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/58583/51795>



- D' Angelo, O. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista Cubana de Psicología*, 17(3), 270-275.
- Deci, E., y Ryan, R. (2013). The importance of autonomy for Development and well-Being. En Sokol, B., Grouzet, F., y Mueller, U. *Self-Regulation and Autonomy: Social and Developmental Dimensions of Human Conduct*. New York, NY: Cambridge University Press, 19-46 Consultado en <http://search.ebscohost.com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr:2048/login.aspx?direct=true&db=e000xww&AN=656911&site=ehost-live&scope=site>
- De la Parra, J. (2008). Experiencia emocional y ruptura de pareja. *FAMILIA*, 36, 25-40.
- Del Pino, J.L., García, A., Cuenca, Y., Pérez, R., y Arzuaga, M. (2011). *Orientación Educativa y Proyectos de Vida: Hacia una formación personalizada del profesional de la educación*. Ministerio de Educación, Cuba. Consultado en <http://www.cubaeduca.cu/medias/pdf/2796.pdf>
- Díaz, C. J. (2006). *Crisis como impulso para crear una empresa*. Chía, Colombia: Universidad de la Sabana. Consultado en <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/4526/131020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, D., Stavradi, M., Blanco, A., y Gandarillas, B. (2015). The eudaimonic component of satisfaction with life and psychological well-being in Spanish cultures. *Psicothema*, 27(3), 247-253.
- Díaz-Bravo, L; Torruco-García, U; Martínez-Hernández, M., y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Inv Ed Med*; 2(7), 163-165. Consultado en <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>

Espinoza, R. (2016). Una mirada al involucramiento paterno: participación de los hombres jefes de hogar de la Gran Área Metropolitana de Costa Rica en actividades de cuidado directo. *Estudios demográficos y urbanos*, 31(2), 301-329.

Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales FLACSO y el Centro de Estudio de Género y Diversidad Sexual (2016). *GÉNERO Y MASCULINIDADES - Miradas y herramientas para la intervención*. Consultado en <https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/MASCULINIDADES.pdf>

Faur, E. (2004). *Masculinidades y desarrollo social*. Arango editores. Consultado en <https://www.unicef.org/masculinidades.pdf>

Fernández, L. (2013). *Significados de la transición a la paternidad: Análisis psicocultural de las narrativas expresadas por hombres que la atraviesan por primera vez en un grupo de apoyo online estadounidense*. (Tesis de Doctorado, Universitat de Barcelona, Barcelona, España). Consultado en [https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/119260/LFN\\_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/119260/LFN_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Fernández, O., Muratori, M., y Zubieta, E. (2013). Bienestar Eudaemónico y Soledad Emocional y Social. *Boletín de Psicología*, 108, 7-23. Consultado en <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N108-1.pdf>

Figueroa, J., Nascimiento, M., y Segundo, M., Rivera, E., Petracci, M., Gonzalez, F., Macari, A., Medrano, B., Lyra, J., Graña, F., Gonzalez, M., y Cruz, S. (2011). Estudios sobre varones y masculinidades para la generación de políticas y acciones transformadoras. *En Montevideo. IV Coloquio Internacional de Estudios sobre Varones y Masculinidades*

- (2014). Consultado en <https://psico.edu.uy/sites/default/files/2017-07/Estudios-sobre-Masculinidades.pdf>
- FLACSO Costa Rica. (2010). *La Masculinidad a Debate*. Consultado en <http://unpan1.un.org/intradoc/groups/public/documents/icap/unpan046830.pdf>
- FLACSO Uruguay., y el Centro de Estudio de Género y Diversidad Sexual. (2016). *Género y Masculinidades. Miradas y herramientas para la intervención*. Consultado en <https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/MASCULINIDADES.pdf>
- Flecha, A.C. (2019). Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas mayores institucionalizadas. *Revista Interuniversitaria*, 33, 137-150. Consultado en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6836758>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA Guatemala., y Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales FLACSO Sede Académica Guatemala (2015). *¿Cual es el problema? La MASCULINIDAD HEGEMÓNICA y su impacto en la vida de las NIÑAS, ADOLESCENTES Y JÓVENES*. Consultado en <https://guatemala.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Cuaderno%201%20completo%20digital.pdf>
- Fonseca, C. (2019). Jóvenes padres costarricenses: cambios y continuidades de la masculinidad tradicional. *Revista Espiga*, 18(37), 14-39.
- Frankl, V. (2012). *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia*. Barcelona, España: Editorial Herder.
- Frías, C. (2015). La Orientación como disciplina y profesión. En Mata, A. (Ed.), *El desarrollo teórico de la Orientación: un aporte de la Universidad de Costa Rica*. Universidad de Costa Rica, San Pedro.

- Fuentealba, A. (2011). Paternidad y crianza. Representaciones significativas en progenitores post separación/divorcio, desde la construcción de sus masculinidades. (Tesis de Maestría). Universidad del Bío-Bío. Chillán, Chile. Consultado en: [http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/2065/1/Fuentealba\\_Vasquez\\_Angelo.pdf](http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/2065/1/Fuentealba_Vasquez_Angelo.pdf)
- Fumero, A., Navarrete, G., y Santamaría, C. (2009). La implicación de la confianza interpersonal en los trastornos de la personalidad. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18(1), 43-50. Consultado en [http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/35/755/racp\\_xviii\\_1\\_pp43\\_50.pdf](http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/35/755/racp_xviii_1_pp43_50.pdf)
- Fundación Juan Vives Suriá. (2010). Lentes de género. Lecturas para desarmar el patriarcado. Fundación Editorial El perro y la rana. Consultado en [http://biblioteca.clacso.edu.ar/Venezuela/fundavives/20170104031339/pdf\\_138.pdf](http://biblioteca.clacso.edu.ar/Venezuela/fundavives/20170104031339/pdf_138.pdf)
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229.
- Galli, A., Pagés, M., y Swieszkowski, S. (2017). *Factores determinantes de la salud*. Sociedad Argentina de Cardiología. Buenos Aires, Argentina. Consultado en <https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
- García, F., e Ilabaca, D. (2014). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*, 11(2), 157-172. Consultado en <https://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v11n2/v11n2a03.pdf>
- García, L. (2013). *Nuevas masculinidades: discursos y prácticas de resistencia al patriarcado*. (Tesis de Maestría) FLACSO, Quito, Sede Ecuador.

- García, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39.
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*, 8(16), 13-29. Consultado en [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013&lng=es&tlng=es).
- García-Alandete, J. (2016). Afrontando la adversidad: resiliencia, optimismo y sentido de la vida. *Cuadernos de Psicología*. Valencia, España: Sociedad Latina de Comunicación Social. Consultado en <http://www.cuadernosartesanos.org/Psicologia/2016/cdp04.pdf>
- García-Álvarez, D., Soler, M.J., y Achard-Braga, L. (2017). Promoción del bienestar psicológico en la secundaria: una experiencia piloto. *Revista Búsqueda*, 18, 22-35. Consultado en [https://www.researchgate.net/publication/319995583\\_Promocion\\_del\\_bienestar\\_psicologico\\_en\\_la\\_secundaria\\_una\\_experiencia\\_piloto](https://www.researchgate.net/publication/319995583_Promocion_del_bienestar_psicologico_en_la_secundaria_una_experiencia_piloto)
- Garita, A. V. (2013). La orientación para la salud mental: Reflexiones para delimitar un campo de intervención profesional. *Revista Electrónica Educare*, 17(2), 55-68.
- Gilmore, D. (1994). *Hacerse hombre. Concepto cultural de la masculinidad*. España. Editorial Paidós.
- González, J.L., y Revuelta. (2001). Psicoterapia de la crisis. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (79), 35-53. Consultado en [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352001000300004&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352001000300004&lng=es&tlng=es).
- González, M. (2016). Narrativas de la experiencia de mujeres mexicanas de la ciudad de Guadalajara, Jalisco en el proceso de duelo por divorcio. *Revista Redes*, 34, 47-80.

Hernández, A. (2008). *Bienestar subjetivo, orientación al logro y autoconcepto en una población de la región centro del estado de Chiapas*. (Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma Indígena de México, México). Consultado en <https://studylib.es/doc/8555467/tesis-bienestar-subjetivo--orientaci%C3%B3n-al-logro-y-autocon...>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Consultado en: MCGRAW-HILL. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/13511/DISERTACI%C3%93N%20MAR%C3%8DA%20ISABEL%20SALAZAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ibarra, D. (2011). Investigación sobre la construcción y la vivencia de las masculinidades. En: Estudios sobre Varones y Masculinidades para la generación de políticas públicas y acciones transformadoras. IV Coloquio Internacional de Estudios sobre Varones y Masculinidades. Montevideo, Uruguay. Consultado en: <https://psico.edu.uy/sites/default/files/2017-07/Estudios-sobre-Masculinidades.pdf>

Instituto Politécnico Nacional. (2014). Memorias I coloquio de investigación en género. En Instituto Politécnico Nacional, México, *Memoria del I Coloquio de Investigación de Género desde el IPN*. Consultado en [https://www.academia.edu/32845035/Memoria\\_I\\_Coloquio\\_Investigaci%C3%B3n\\_G%C3%A9nero\\_IPN\\_2014.pdf](https://www.academia.edu/32845035/Memoria_I_Coloquio_Investigaci%C3%B3n_G%C3%A9nero_IPN_2014.pdf)

Instituto WEM. (2019). *Nuevas Masculinidades. WEM Masculinidad, Sexualidad y Pareja*. Consultado en <https://www.institutowemcr.org/>

Instituto WEM. (s.f.). Campaña de Movilización Social. *Nuevas Masculinidades. WEM Masculinidad, Sexualidad y Pareja*. Consultado en

<https://institutowemcr.org/index.php/programas/campan-as-de-movilizacion-social/salud.html>

- Jiménez, E. (2015)a. Desarrollo personal y profesional de maestras en educación primaria: aportes de la Orientación. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*. 15(1), 1-29  
Consultado en <https://www.scielo.sa.cr/pdf/aie/v15n1/a29v15n1.pdf>
- Jiménez, E. (2015)b. Aportes del enfoque de desarrollo humano a la Orientación. En: El desarrollo teórico de la Orientación: un aporte de la Universidad de Costa Rica. / Alejandrina Mata Segreda, editora. - [San José, CR.]: Universidad de Costa Rica.
- Jiménez, E. A., Quevedo, P. A., Aguilar, C. C., y Rodríguez, V. (2016). Masculinidades y Paternidades. Discursos y estrategias en la región de Atacama. *Revista de trabajo social y ciencias sociales*, 2(81).
- Jiménez, F; Chinchilla, R y Arguedas, I. (2018). Sentido de vida y procesos de Orientación. Un análisis desde el enfoque centrado en el sentido. *En Memoria del II Congreso de Profesionales de Orientación* (328-348). Heredia, Costa Rica.
- Jiménez, F., y Arguedas, I. (2004). *Sentido de vida en la adversidad y en el bienestar: teoría y práctica*. Universidad de Costa Rica; INIE.
- Knöpfli, B., Morsell, D. y Perrig-Chiello, P. (2016). Trajectories of Psychological Adaptation to Marital Breakup after a Long-Term Marriage, *Gerontology*, 62, 541–552.
- Lazos, E. (2008) Autoconocimiento: una idea tensa. *Scielo*, 53(61). Consultado en [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-24502008000200006&script=sci\\_arttext&tlng=p](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-24502008000200006&script=sci_arttext&tlng=p)
- López C., y Godínez, J. (2016). Indemnización Civil al cónyuge inocente por daño moral en los procesos de divorcio por la causa de adulterio. (Tesis de licenciatura). Universidad de

Costa Rica, San Pedro.

López-García, C., Ruiz-Hernández, J.A., Llor-Zaragoza, L., Llor-Zaragoza, P., y Jiménez-Barbero, J.A. (2018). *User Violence and Psychological Well-Being in Primary Health Care Professionals*. Consultado en [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1889-18612018000200057](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1889-18612018000200057)

Losada, A.V., y Jursza, I.V. (2019). Abuso sexual infantil y dinámica familiar. *Revista Electrónica de Psicología de Iztacala*, 22(3), 2804-2825. Consultado en <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi193q.pdf> (2803-2806).

Madrigal, N., y Solís, M. (2008). *Trabajo Social: ¿Un camino para la deconstrucción y construcción de masculinidades?* (Trabajo Final de Graduación). Universidad de Costa Rica, San Pedro.

Mansilla, Ma. E. (2000) Etapas del desarrollo humano. Consultado en [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v03\\_n2/pdf/a08v3n2.pdf](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf)

Martín, A., y García, A. (2011). Construyendo la masculinidad: fútbol, violencia e identidad. *RIPS. Revista de Investigaciones Políticas y Sociológicas*, 10(2), 73-95.

Mebarak, M., De Castro, A., Salamanca, M., y Quintero, M.F. (2009). Salud Mental: Un abordaje desde la perspectiva actual de la psicología de la salud. *Psicología desde el Caribe*, 23, 83-112. Consultado en <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/n23/n23a06.pdf>

Meil, G. (1997). *La participación masculina en el cuidado de los hijos en la familia urbana española*. Consultado en <https://www.raco.cat/index.php/Papers/article/download/25482/25315>

MenEngage, Onu Mujeres y Fondo de Población de las Naciones Unidas (2015). *Hombres*,



*Masculinidades Y Cambios En El Poder: Un documento de debate sobre la participación de los hombres en la igualdad de género desde Beijing 1995 hasta el año 2015.*

Consultado en <http://menengage.org/wp-content/uploads/2014/11/Beijing-20-Hombres-Masculinidades-y-Cambios-en-el-Poder-MenEngage-2014.pdf>

Menjívar, M. (2007). Hombres inventados. Estudios sobre masculinidad en Costa Rica y la necesidad de nuevos supuestos para el cambio social. *Diálogos Revista Electrónica de Historia*, 8(1), 134-162.

Miller, F.W. (1971). *Principios y Servicios de Orientación Escolar*. España: Editorial Magisterio Español, S.A.

Ministerio de Educación Política Social y Deporte de España. (2009). *Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas*. España. Ministerio de Educación Política Social y Deporte de España.

Ministerio de Salud. (2018). *Memoria institucional 2014-2018*. San José, Costa Rica. Consultado en [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/memorias/memoria\\_2014\\_2018/dp\\_i\\_memoria%20\\_ministerio\\_salud\\_2014\\_2018\\_1.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/memorias/memoria_2014_2018/dp_i_memoria%20_ministerio_salud_2014_2018_1.pdf)

Mio, L. (2018). *Representaciones sociales sobre la masculinidad y su relación con la violencia de pareja según jóvenes universitarios*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Antonio Ruíz de Montoya, Lima, Perú.

Mohammed, A. y Adhanom, T. (2018). Healthy living, well-being and the sustainable development goals. *Bull World Health Organ*, 96, 590–590A. doi: <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.18.222042>

- Molina, S. (2008). Influencia del contexto sobre el conocimiento de la formación profesional de los estudiantes de Educación Secundaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 19(3), 291-302. Consultado en <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230780004.pdf>
- Molina-García; Castillo, I y Queralt, A. (2011). *Leisure-time physical activity and physiological well-being in university students*. Universidad de Valencia. Consultado en [https://www.researchgate.net/publication/221741792\\_Leisure-time\\_physical\\_activity\\_and\\_psychological\\_well-being\\_in\\_university\\_students](https://www.researchgate.net/publication/221741792_Leisure-time_physical_activity_and_psychological_well-being_in_university_students)
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. Programa de Comunicación Social y Periodismo*. Consultado en <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Monje, C. A. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. Universidad Surcolombiana: Programa de Comunicación Social y Periodismo*. Consultado en [https://www.academia.edu/38640173/METODOLOG%C3%8DA\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACI%C3%93N\\_CUANTITATIVA\\_Y\\_CUALITATIVA\\_Gu%C3%ADa\\_did%C3%A1ctica](https://www.academia.edu/38640173/METODOLOG%C3%8DA_DE_LA_INVESTIGACI%C3%93N_CUANTITATIVA_Y_CUALITATIVA_Gu%C3%ADa_did%C3%A1ctica)
- Moore, R., Moore, D., y Gillette, D. (1993). *La nueva masculinidad: rey, guerrero, mago y amante*. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica.
- Mora, K. (2020, 18 de mayo). Bienestar mediante la promoción de la salud ante el COVID-19. *Hoy en el TEC*. Tecnológico de Costa Rica.
- Mosquera, J., y Galeano, J. (2016). *Análisis de la vivencia de la paternidad residente y no residente desde los significados atribuidos a la masculinidad en el contexto de las*

- mediciones políticas y sociales, en una muestra de cuatro padres.* (Disertación doctoral). Antioquía, Colombia.
- Muratori, M., Zubieta, E., Ubillos, S., González, J., y Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. *PSYKHE*, 24(12), 1-18. Consultado en <https://scielo.conicyt.cl/pdf/psykhe/v24n2/art03.pdf>
- Murillo, O. (2018). La Incertidumbre en la construcción de proyectos de vida: Criterios para los procesos de Orientación. *Memoria II Congreso de Profesionales en Orientación*. Heredia, Costa Rica. Consultado en <https://congreso2018.cpocr.org/wp-content/uploads/2018/04/Memoria%20Congreso%20de%20Profesionales%20en%20Orientaci%C3%B3n%202018.pdf>
- Navarro, E. (2014). Masculinidad, vínculo y duelo: Experiencias subjetivas ante la pérdida por separación de sus parejas mujeres en hombres adultos que asisten a grupos de crecimiento personal en el Instituto Wëm. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San Pedro.
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. Consultado en: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. (2011). Self Compassion-Self Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. Consultado en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Noblejas, M.A. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.
- Núñez, N. y Ramírez, C. (2015). *Amor y duelo: una lectura psicoanalítica de la transmisión generacional en la relación madre hija en la dinámica subjetiva de mujeres adultas*

- jóvenes ante la ruptura de pareja*. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Costa Rica, San Pedro.
- Orella, D y Sánchez, M.C. (2006). Técnicas de recolección de datos en entornos virtuales más usadas en la investigación cualitativa. *Revista de Investigación Educativa*; 24(1), 1-18. Consultado en <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/45434/1/Tecnicas%20de%20recoleccion%20de%20datos%20en%20entornos%20virtuales%20mas%20usadas%20en%20la%20investigacion%20cualitativa.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (2015) *La Agenda Para el Desarrollo Sostenible. 17 Objetivos para las personas y para el planeta*. Consultado en <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/development-agenda/>
- Organización de las Naciones Unidas. (7 de octubre de 2016). La disparidad entre niñas y niños perpetúa los estereotipos de género, advierte UNICEF. *ONU Noticias*. Consultado en <https://news.un.org/es/story/2016/10/1366341>
- Organización de las Naciones Unidas Mujeres América Latina (5 de septiembre de 2016). Diversos sectores se capacitan en nuevas masculinidades y reafirman su compromiso con la igualdad de género en Paraguay. *Noticias y eventos*. Consultado en <https://lac.unwomen.org/es/noticias-y-eventos/articulos/2016/09/nuevas-masculinidades-paraguay>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Promoción de la Salud Mental: conceptos, evidencia emergente, práctica: informe compendiado*. Consultado en [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2009). *Género y violencia contra la mujer. Violencia contra*

*la mujer infligida por su pareja.* Consultado en [https://www.who.int/gender/violence/who\\_multicountry\\_study/summary\\_report/chapter2/es/](https://www.who.int/gender/violence/who_multicountry_study/summary_report/chapter2/es/)

Organización Mundial de la Salud. (2009). *Women and Health. TODAY'S EVIDENCE TOMORROW'S AGENDA.* Consultado en [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44168/9789241563857\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44168/9789241563857_eng.pdf?sequence=1)

Organización Mundial de la Salud. (2012). *El Informe Europeo de la Salud 2012: trazando el camino hacia el bienestar.* Consultado en [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0004/197113/EHR2012-Eng.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/197113/EHR2012-Eng.pdf?ua=1)

Organización Mundial de la Salud. (2016). Capítulo 4: La violencia infligida por la pareja y la salud de la mujer. En: *Género y salud de la mujer.* Consultado en [https://www.who.int/gender/violence/who\\_multicountry\\_study/summary\\_report/chapter4/es/](https://www.who.int/gender/violence/who_multicountry_study/summary_report/chapter4/es/)

Organización Mundial de la Salud. (2017). *Salud mental: Un estado del bienestar.* Consultado en [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)

Organización Mundial de la Salud. (8 de Marzo de 2017). *Violencia contra la mujer. Noticias ONU.* Consultado en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>

Organización Panamericana de la Salud. (2019). *Semana del Bienestar de OPS se convierte en Decreto Presidencial.* Consultado en [https://www.paho.org/cor/index.php?option=com\\_content&view=article&id=426:semana-del-bienestar-de-ops-se-convierte-en-decreto-presidencial&Itemid=314](https://www.paho.org/cor/index.php?option=com_content&view=article&id=426:semana-del-bienestar-de-ops-se-convierte-en-decreto-presidencial&Itemid=314)

- Papalia, D., Feldman, R., y Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. Duodécima Edición. Editorial McGraw Hill Education.
- Papalia, D. (2017). *Desarrollo Humano*. Decimotercera Edición. México D.F., México: Editorial McGraw Hill Education.
- Parras, A., Redondo, S., Vale, P., y Navarro, E. (2008). Orientación educativa: fundamentos teóricos, modelos institucionales y nuevas perspectivas. Madrid, España: Secretaría General Técnica.
- Pasek de Pinto, E. P. (2008). La construcción del problema de investigación y su discurso. *Orbis. Revista Científica Ciencias Humanas*, 3(9), 135-153.
- Peñafiel, O. (2011). Ruptura Amorosa y Terapia Narrativa. *Ajayu*; 9(1), 53-86. Consultado en <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v9n1/v9n1a2.pdf>
- Pereira, M. (2012). *Mediación docente de la Orientación Educativa y Vocacional*. Costa Rica: EUNED.
- Pereira, MT. (1998). *Orientación Educativa*. Costa Rica: EUNED.
- Pérez, B. y Ortiz, S. (2016). Matriz de Consistencia Metodológica. *Ciencia Huasteca Boletín Científico De La Escuela Superior De Huejutla*; 4(8). doi: <https://doi.org/10.29057/esh.v4i8.318>
- Petersen, J. y Le, B. (2017). Psychological distress, attachment, and conflict resolution in romantic relationships. *Modern Psychological Studies*, 23(1), 1-26. Consultado en <https://scholar.utc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1278&context=mps>
- Phillips, L. (2019). *The endless breakup*. Consultado en <https://www.psychologytoday.com/us/articles/201905/the-endless-breakup>

- Piña, K. (2017). *Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes universitarios*. (Tesis de Maestría)  
Consultado en  
[http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68666/TesisBPfinal.pdf?sequence=1  
&isAllowed=y](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68666/TesisBPfinal.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Plominski, A. P. y Burns, L. R. (2018). An investigation of student psychological wellbeing: Honors versus nonhonors undergraduate education. *Journal of Advanced Academics*, 29(1), 5–28. doi: <https://doi.org/10.1177/1932202X17735358>
- Raffo, S. (2005). *Intervención en crisis*. Consultado en  
[https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33262450/5\\_Intervencion\\_Crisis.p  
df?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DIntervencion\\_en\\_Crisis.pdf  
&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53U  
L3A%2F20191027%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4\\_request&X-Amz-Date=20191027T18  
2859Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=3737604  
f8daef8ec288506afb82c4316b11c36875ef09be2e520553be4ad6a63](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33262450/5_Intervencion_Crisis.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DIntervencion_en_Crisis.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20191027%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20191027T182859Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=3737604f8daef8ec288506afb82c4316b11c36875ef09be2e520553be4ad6a63)
- Ramírez, D.A. (2011). *La desparentalización impuesta al padre, separado o divorciado: secuelas psicosociales. Estudio de Casos*. San José, Costa Rica: Ediciones Universitarias.
- Ramírez, J. C., y Cervantes, J. C. (2013). *Los hombres en México: veredas recorridas y por andar. Una mirada a los estudios de género de los hombres, las masculinidades*. Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad de Guadalajara-Academia Mexicana de Estudios de Género de los Hombres. Guadalajara, México.
- Ramírez-Rodríguez, J. C. (2006). *La violencia de varones contra sus parejas heterosexuales:*

- realidades y desafíos. Un recuento de la producción mexicana. *ScieELO Salud Pública*, 48(S2), 315-327. Consultado en <https://www.scielosp.org/pdf/spm/2006.v48suppl2/s315-s327/es>
- Rangel, Mayorga, Peinado, Barrón. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 61-69. Consultado en <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045009.pdf>
- Rocha, T., y Lozano, I. (2016). Debates y reflexiones en torno a las masculinidades: analizando los caminos hacia la igualdad de género. Consultado en [https://www.researchgate.net/profile/Ignacio\\_LozanoVerduzco/publication/313853058\\_Debates\\_y\\_Reflexiones\\_en\\_torno\\_a\\_las\\_masculinidades\\_analizando\\_los\\_caminos\\_hacia\\_la\\_igualdadde\\_genero/links/58ab31f54585150402036776/Debates-y-Reflexiones-en-torno-a-lasmasculinidades-analizando-los-caminos-hacia-la-igualdad-de-genero.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ignacio_LozanoVerduzco/publication/313853058_Debates_y_Reflexiones_en_torno_a_las_masculinidades_analizando_los_caminos_hacia_la_igualdadde_genero/links/58ab31f54585150402036776/Debates-y-Reflexiones-en-torno-a-lasmasculinidades-analizando-los-caminos-hacia-la-igualdad-de-genero.pdf)
- Rodríguez, Á.A. (2016). *La orientación vocacional basada en las teorías de las inteligencias múltiples*. (Trabajo fin de grado inédito). Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Rojas, L. (2003). *La pareja rota. Familia, crisis y superación*. Espasa Libros, S.L.
- Romero, A., Brustad, R., y García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52. Consultado en <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>
- Romero, A. (2015). La concepción aristotélica de la eudamonia en *Ética a Nicómano*. Relación entre vida activa y vida teórica. *Revista de Investigación*; 38(85), 13-30. Consultado en <http://ve.scielo.org/pdf/ri/v39n85/art02.pdf>



- Rosa-Rodríguez, R., y Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot*, 5(1), 7-17. Consultado en <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>
- Rosa-Rodríguez, Y., Negrón, N., Maldonado, Y., Quiñones, A., y Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(1), 31-43. Consultado en <http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v33n1/v33n1a03.pdf>
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. Consultado en [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. Consultado en <https://pdfs.semanticscholar.org/0b7c/bc0e7b5946b39778784a2167019eebd53e52.pdf>
- Ryff, C. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. Consultado en <https://lemosandcrane.co.uk/resources/RISE%20psychological%20wellbeing%20in%20adulthood.pdf>
- Ryff, C.D., y Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. Consultado en <http://aging.wisc.edu/pdfs/1808.pdf>

- Salas, J. (2005). *Hombres que rompen mandatos. La prevención de la violencia*. San José, Costa Rica: Instituto Costarricense de Masculinidad (Instituto WEM).
- Salazar, M.I. (2017) Análisis de la Padrectomía y su relación con la construcción de la Paternidad, Quito, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Sánchez-Aragón, R., y Retana-Franco, B. (2013). Evaluación Tridimensional del Duelo Amoroso en México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(36), 49-69.
- Sánchez-Teruel, D. (2012). Variables sociodemográficas y biopsicosociales relacionadas con la conducta suicida. *Perspectivas en psicología aplicada*; 61-78.
- Sandoval, C. (2002). Investigación Cualitativa. Bogotá, Colombia: ARFO Editores e Impresores Ltda.
- Sandoval, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266. Consultado en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007505717300042>
- Sanjuán, P. y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*; 21(1). p.1-10.
- Sanz, F. (2007). *Los vínculos amorosos. Amar desde la identidad en la terapia de reencuentro*. Editorial Kairós, S.A.
- Schöngut, N. (2012). *La construcción social de la masculinidad: poder, hegemonía y violencia* . Consultado en <http://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/12345/634/La%20construcci%c3%b3n%20social%20de%20la%20masculinidad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Shimek, C. y Bello, R. (2014). Coping with Break-Ups: Rebound Relationships and Gender Socialization. *Social Sciences*, 3(1), 24-43. Consultado en <https://www.mdpi.com/2076-0760/3/1/24/htm>
- Silva, J. M. (2006). Andropausia. Estado actual y conceptos básicos. *Universitas Medica*, 47(1), 17-23. Consultado en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2310/231018678003>
- Singh, H., y Sharma, U. (2018)a. Effect of forgiveness on psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(2), 258-262.
- Singh, H. y Sharma, U. (2018)b. Self-regulation as a correlate of psychological well-being . *Indian Journal of Positive Psychology*; 9(3): 441-444.
- Slaikue, K. (1996). *Intervención en crisis*. Consultado en [https://www.academia.edu/29060052/Intervencion\\_en\\_Crisis\\_Manual\\_para\\_Practica\\_e\\_Investigacion\\_Karl\\_A\\_Slaikue\\_docx](https://www.academia.edu/29060052/Intervencion_en_Crisis_Manual_para_Practica_e_Investigacion_Karl_A_Slaikue_docx)
- Solano, F., y Rodríguez, S. (2018). Significados sobre la masculinidad construidos por hombres adultos de Buenaventura. *La Manzana de la discordia*, 13(2), 73-90.
- Sugarman, L. (2005). Life-span development. Framework, Accounts and Strategies. Ed. Psychology Press Ltd.
- Taylor, S.J., y Bogdan, R. (1994). Introducción a los métodos cualitativos de investigación (2da ed.). Barcelona: Paidós.
- Tomás, J., Galiana, L., Gutiérrez, M., Sancho, P., y Oliver, A. (2016). Predicción del bienestar hedónico y eudaimónico en envejecimiento con éxito. *European Journal of Investigation in Health*, 6(2), 167-176.
- Torres, F., Pompa, E., Meza, C., Ancer, L., y González, M. (2010). Relación entre Auto Concepto y Apoyo Social en Estudiantes Universitarios. *International Journal of Good*

*Conscience*, 5(2), 289-307. Consultado en <http://www.spentamexico.org/v5-n2/5%282%29298-307.pdf>

Universidad de Costa Rica. (2019). *Plan de Estudios del Bachillerato y Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación*. Escuela de Orientación y Educación Especial, Sección de Orientación. San José, Costa Rica.

Ureña, V., y Barboza, C. (2015). Aportes de la Orientación Vocacional en el contexto laboral. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 15(1), 1-21.

Vacca, L., y Coppolecchia, F. (2012). Una crítica feminista al derecho a partir de la noción de "biopoder" de Foucault. *Páginas de filosofía*, 13(16), 60-75.

Valle, M.G. (2015). *Bienestar psicológico y su influencia en la rotación de personal en una empresa financiera en la ciudad de Ambato*. (Tesis de bachillerato). Consultado en <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1274/1/75893.pdf>

Vargas, C. (2016). *Aspectos vinculantes para la conformación de pareja*. (Tesis de Maestría). Universidad Pontificia Bolivariana Seccional Bucaramanga. Consultado en: [http://biblioteca.upbbga.edu.co/docs/digital\\_32110.pdf](http://biblioteca.upbbga.edu.co/docs/digital_32110.pdf)

Vargas, A, y Vélez, D. E. (2018). *Análisis De Casos Concepciones De La Masculinidad Construidas Por Hombres: Un Estudio De Casos* (Tesis de bachillerato). Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador.

Vasilachis, I. (1992). *Métodos cualitativos I. Los problemas teórico-epistemológicos*. Centro Editor de América Latina, S.A.

Vázquez, C., Hervas, G., Rahona, J.J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28. Consultado en [http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS\\_5\\_esp\\_15-28.pdf](http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf)

- Vidal, J. (2018). Una explicación del autoconocimiento psicológico. Consultado en [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-66492018000100353&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-66492018000100353&script=sci_arttext&tlng=en)
- Vielma, R., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Revista Venezolana de la Educación*, 49(14). Consultado en <https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf>
- Villegas, M., y Mallor, P. (2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. *Revista Acción Psicológica*, 9(2), Consultado en <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030770009.pdf>
- Zamora, C., Álvarez, S. y Peña, R. (2020). Terapia Sistémica y apoyo social. Una intervención psicoterapéutica ante el divorcio. *Reflexiones*, 99(1), 1-19. Consultado en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/35183/41925>
- Zubieta, E., Fernández, O., y Sosa, F. (2012). Bienestar, valores y variables asociadas. *Boletín de Psicología*, 106, 7-27. Consultado en <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N106-1.pdf>

## Anexos

### Anexo 1: Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

VICERRECTORÍA DE INVESTIGACIÓN

COMITÉ ÉTICO CIENTÍFICO

TELÉFONO/FAX: (506) 2511-4201

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Personas investigadoras del Seminario de Graduación en Orientación:** Karen Bermúdez Soto, Brandon Hernández Delgado, Andrea Marín Solórzano, Daniel Sáenz Ortiz, Camilo Sandí Castillo y Cinthya Segura Mejía.

**Nombre del participante:** \_\_\_\_\_

**Contacto telefónico:** \_\_\_\_ - \_\_\_\_ **Correo electrónico:** \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

#### A. PROPÓSITO DEL PROYECTO

- Esta investigación busca conocer las manifestaciones del bienestar en hombres adultos que han experimentado una separación de pareja o divorcio. Las personas participantes son hombres heterosexuales, que tienen entre 3 y 7 años de separados, que podrían ser o no padres. Esta investigación forma parte de un Seminario de Graduación para obtener el título de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación, de la Universidad de Costa Rica.

#### B. ¿QUÉ SE HARÁ?

- Las personas participantes constan que cumplen con los criterios mencionados previamente y se comprometen a participar en las actividades para recolectar información. Esto implica la participación en dos entrevistas virtuales de 1 hora u hora y

media cada una, en las cuales se realizarán preguntas relacionadas con la masculinidad, la separación de pareja y el bienestar psicológico.

- Para lo anterior, se requiere contar con una computadora o celular con acceso a internet, además, al tratarse de una entrevista se sugiere la utilización de la cámara para facilitar el diálogo, sin embargo se tiene la flexibilidad si la persona participante no desea utilizarla.
- En estos espacios se requiere grabar en audio, con el fin de resguardar los datos, los cuales luego serán transcritos y analizados por las personas investigadoras con la ética correspondiente, los audios utilizados serán eliminados al finalizar la investigación.
- El medio virtual (Zoom, Skype, u otro), así como el día y la hora de las entrevistas será coordinado según conveniencia de ambas partes, para esto realizará una llamada inicial con la persona participante, en la que se explicará brevemente el objetivo de la investigación y se coordinarán los detalles específicos para la aplicación de las entrevistas.
- La persona participante debe contar con un espacio privado al momento de realizar la entrevista, de manera que pueda responder libremente las preguntas.

#### *C. RIESGOS*

- Esta investigación no presenta ningún riesgo para las personas participantes.

#### *D. BENEFICIOS*

- Como resultado de la participación en este estudio, las personas participantes no tendrán ningún beneficio directo, sin embargo es posible que sus aportes sean significativos para la creación de conocimiento y el apoyo a otras personas en el futuro.

#### *E. VOLUNTARIEDAD*

- La participación en esta investigación es voluntaria y la persona puede negarse a participar o retirarse en cualquier momento sin ser castigada de ninguna forma por su retiro o falta de participación.

#### *F. CONFIDENCIALIDAD*

- Las personas investigadoras garantizan el estricto manejo y confidencialidad de la información, donde no se usará ningún nombre ni otro elemento que revele la identidad de las personas participantes. Esto tanto en el proceso de recolección de información como en la publicación de los resultados. En este caso las únicas personas con acceso a la información son la directora del Seminario, las personas investigadoras y los participantes del mismo estudio.

### **G. INFORMACIÓN**

- Antes de dar su autorización es necesario hablar con alguna de las personas investigadoras, donde se realicen las preguntas necesarias y se pueda clarificar el proceso. Además se resalta que las personas participantes NO perderán ningún derecho por aceptar de forma verbal y escrita en el chat de la aplicación virtual utilizada, lo descrito en este documento.

### **CONSENTIMIENTO**

Se me ha leído toda la información descrita en esta fórmula antes de aceptar, de forma verbal y escrita en el chat de la aplicación virtual utilizada. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, al participar declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

---

Nombre y cédula de la persona participante

Fecha \_\_\_\_\_

---

Nombre y cédula de la persona investigadora que solicita el consentimiento

Fecha \_\_\_\_\_



**Anexo 2: Tabla de consistencia para la elaboración de la técnica de la entrevista a profundidad**

Categoría de análisis #1: Vivencia de separación y masculinidad.			
Objetivo específico	Pregunta de investigación	Referente teórico	Preguntas generadoras
<p>Identificar vivencias en torno a la separación de la pareja desde la concepción masculina en la población participante.</p>	<p>¿Cómo es la vivencia de la separación de pareja desde la concepción masculina?</p>	<p><b>Socialización de la masculinidad y separación de pareja:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Etapa de adultez intermedia masculina.</li> <li>● Concepción de la masculinidad.</li> <li>● La separación de pareja desde un enfoque del desarrollo: un fenómeno multicausal.</li> </ul>	<p><b>Etapa de desarrollo</b></p> <p>¿Cómo describe esta etapa de su vida?                  ¿Cómo se siente en esta etapa de su vida?                  ¿Cuáles considera que han sido sus logros personales y profesionales?                  ¿Está satisfecho con sus logros personales y profesionales? ¿Qué haría diferente y por qué?                  ¿Qué considera que debería de estar haciendo en esta etapa de su vida?</p> <p><b>Masculinidad</b></p> <p>¿Cómo le han enseñado que son los hombres?                  ¿Qué de esas enseñanzas ha trasladado a su diario vivir?                  ¿Ha desechado aspectos de esas enseñanzas, cómo cuáles?                  ¿Qué significa para usted ser hombre?                  ¿Cómo se caracteriza usted como hombre en esta etapa?</p> <p><b>Separación</b></p> <p>¿Cuáles son los motivos por los que se dio la separación?                  ¿Cómo vivió usted la separación?                  ¿Cuáles aprendizajes identifica de la separación?                  ¿Según la sociedad, cómo debe vivir un hombre la separación de pareja?                  Desde su vivencia como hombre, ¿De qué manera vivenció la separación?</p>

			<p>de su pareja?</p> <p>Recibió algún tipo de ayuda (informal o profesional) durante este proceso?</p> <p>En caso de que si... ¿Qué tipo de ayuda? ¿Cuál fue el aporte que recibió?</p> <p>En caso de que no... Si regresará en el tiempo, ¿Buscaría algún tipo de ayuda? ¿De qué manera le hubiese gustado que le ayudarían o por ejemplo en qué áreas de su vida considera importante que le fortalecieran desde esa situación?</p> <p>¿Conoce usted lo que es la disciplina de la Orientación? ¿En qué se enfoca?</p> <p>¿Considera que esta disciplina puede aportar en estas situaciones, de qué manera podría contribuir?</p>
--	--	--	---

**Categoría de análisis #2: Manifestación de las seis dimensiones del Bienestar posterior a la separación de pareja**

Objetivo específico	Pregunta de investigación	Referente teórico	Preguntas generadoras
<p>Describir las manifestaciones de las dimensiones del bienestar en la separación de la pareja en la población participante.</p>	<p>¿Cómo se manifiesta el bienestar en cada una de sus dimensiones en hombres que han experimentado separación de pareja?</p>	<p><b>Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico propuesto por Ryff (1989):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoaceptación</li> <li>• Relaciones positivas con otras</li> </ul>	<p><b>Después de la separación</b></p> <p><b>Autoaceptación</b></p> <p>¿Cómo podría describirse a usted mismo en <math>x</math>? (<math>x</math>=tiempo de separado)</p> <p>¿Se siente a gusto con esta descripción de usted mismo? ¿Por qué?</p> <p>¿Considera que la separación de pareja ha influido en esta percepción de sí mismo? ¿De qué manera ha influido?</p> <p><b>Relaciones positivas con otras personas</b></p> <p>En su vida diaria, ¿Cómo considera que se relaciona con las otras personas?</p> <p>¿Su relación con otras personas cambió después de la</p>

		<p>personas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Autonomía.</li> <li>● Dominio del entorno.</li> <li>● Propósito en la vida.</li> <li>● Crecimiento personal.</li> </ul>	<p>separación/divorcio? ¿Cómo cambió?</p> <p>¿Para usted, qué significan sus relaciones positivas con las demás personas? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué habilidades personales ha podido desarrollar en sus relaciones positivas a partir de la separación?</p> <p><b>Autonomía</b></p> <p>¿Es para usted en este momento más fácil o difícil tomar decisiones? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué decisiones importantes ha tomado desde la separación?</p> <p>¿Qué pasos sigue cuando tiene que tomar una decisión? ¿Ha cambiado esto desde que se separó?</p> <p>¿Cómo ha variado la influencia de otras personas en las decisiones que ha tomado desde que se separó?</p> <p><b>Dominio del entorno</b></p> <p>Se entiende como dominio del entorno las capacidades que la persona tiene para adaptarse y moldear los elementos que lo rodean para generar cambios que le resulten positivos.</p> <p>¿Cómo ha cambiado su entorno a partir de la separación?</p> <p>¿Cómo ha sido ese proceso de ajuste a esos cambios que ocurrieron en su entorno? ¿Fue sencillo o difícil? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué oportunidades ha tenido en el entorno para crecer como persona después de la separación?</p> <p><b>Propósito en la vida</b></p>
--	--	---	--

			<p>¿Qué metas se ha propuesto en los últimos años? ¿Para qué se ha propuesto estas metas?</p> <p>¿Sus metas han cambiado después de la separación?</p> <p>¿Qué acciones ha realizado para alcanzar esas metas?</p> <p><b>Crecimiento personal</b></p> <p>¿Qué habilidades ha descubierto en los últimos años?</p> <p>Desde que se separó ¿Ha tenido la oportunidad de retomar cosas que usted quería?</p> <p>¿Qué ha aprendido de usted mismo después de separarse?</p>
--	--	--	---

### Anexo 3: Tabla de validación de la técnica de la entrevista a profundidad

Preguntas	Claridad	Pertinencia	Consistencia	Relevancia	Coherencia
¿Cómo describe esta etapa de su vida?	2	3	3	3	3
¿Cómo se siente en esta etapa de su vida?	2	3	2	3	3
¿Cuáles considera que han sido sus logros personales y profesionales?	3	3	3	3	3
¿Está satisfecho con sus logros personales y profesionales? ¿Qué haría diferente y por qué?	3	2	2	3	3
¿Qué considera que debería de estar haciendo en esta etapa de su vida?	2	3	3	3	3
¿Cómo le han enseñado que son los hombres?	2	3	2	3	3
¿Qué de esas enseñanzas ha trasladado a su diario vivir?	2	2	2	3	2
¿Ha desechado aspectos de esas enseñanzas, cómo cuáles?	2	2	2	3	2
¿Qué significa para usted ser hombre?	3	3	3	3	3
¿Cómo se caracteriza usted como hombre en esta etapa?	2	2	2	3	3
¿Cuáles son los motivos por los que se dio la separación?	2	2	2	1	2
¿Cómo vivió usted la separación?	3		2	3	2

¿Cuáles aprendizajes identifica de la separación?	1	3	2	3	2
¿Según la sociedad, cómo debe vivir un hombre la separación de pareja?	3	2	3	2	2
Desde su vivencia como hombre, ¿De qué manera vivenció la separación de su pareja?	2	2	3	2	2
¿Recibió algún tipo de ayuda (informal o profesional) durante este proceso?  En caso de que si... ¿Qué tipo de ayuda? ¿Cuál fue el aporte que recibió?  En caso de que no... Si regresará en el tiempo, ¿Buscaría algún tipo de ayuda?  ¿De qué manera le hubiese gustado que le ayudarán o por ejemplo en qué áreas de su vida considera importante que le fortalecieran desde esa situación?	2	1	3	3	2
¿Conoce usted lo que es la disciplina de la Orientación? ¿En qué se enfoca?	3	2	3	3	2
¿Considera que esta disciplina puede aportar en estas situaciones, de qué manera podría contribuir?	3	2	3	3	2
¿Cómo podría describirse a usted mismo en <i>x</i> ? ( <i>x</i> =tiempo de	1	2	2	2	1

<i>separado)</i>					
¿Se siente a gusto con esta descripción de usted mismo? ¿Por qué?	1	1	3	3	2
¿Considera que la separación de pareja ha influido en esta percepción de sí mismo? ¿De qué manera ha influido?	3	3	3	2	2
En su vida diaria, ¿Cómo considera que se relaciona con las otras personas?	3	2	2	3	3
¿Su relación con otras personas cambió después de la separación/divorcio? ¿Cómo cambió?	2	2	2	2	2
¿Para usted, qué significan sus relaciones positivas con las demás personas? ¿Por qué?	3	3	2	2	3
¿Qué habilidades personales ha podido desarrollar en sus relaciones positivas a partir de la separación?	2	2	3	2	2
¿Es para usted en este momento más fácil o difícil tomar decisiones? ¿Por qué?	3	3	2	3	3
¿Qué decisiones importantes ha tomado desde la separación?	3	2	2	2	3
¿Qué pasos sigue cuando tiene que tomar una decisión? ¿Ha cambiado esto desde que se separó?	3	3	2	3	3
¿Cómo ha variado la influencia de otras personas en las	2	3	2	3	3

decisiones que ha tomado desde que se separó?					
¿Cómo ha cambiado su entorno a partir de la separación?	3	3	3	2	2
¿Cómo ha sido ese proceso de ajuste a esos cambios que ocurrieron en su entorno? ¿Fue sencillo o difícil? ¿Por qué?	3	3	2	3	3
¿Qué oportunidades ha tenido en el entorno para crecer como persona después de la separación?	2	3	2	3	3
¿Qué metas se ha propuesto en los últimos años? ¿Para qué se ha propuesto estas metas?	2	2	2	3	2
¿Sus metas han cambiado después de la separación?	3	3	2	3	3
¿Qué acciones ha realizado para alcanzar esas metas?	3	3	3	3	3
¿Qué habilidades ha descubierto en los últimos años?	2	2	3	3	2
Desde que se separó ¿Ha tenido la oportunidad de retomar cosas que usted quería?	3	3	3	3	3
¿Qué ha aprendido de usted mismo después de separarse?	3	3	3	3	3



#### Anexo 4: Ejemplo de tabla de consistencia, primer momento de análisis

Categoría y subcategoría	Unidades de texto (frases y oraciones con sentido completo)	Nivel 1 Análisis Descriptivo
<p>1.1. Vivencia de la masculinidad en hombres de adultez intermedia.</p>	<p><b>“A la mayoría de los hombres no les gusta que sepan eso porque un hombre no puede sufrir por una mujer”</b>, una mujer si puede sufrir por un hombre, porque como es femenina”.</p> <p><b>“Lo ven a uno que es menos hombre por no agarrar cuánto oportunidad le salga, entonces lo que yo veo es que, entre más mujeres usted tenga es más hombre”</b>.</p> <p><b>“El amor que ustedes le muestran a los hijos nunca se compara con el que los papás le demuestran a los hijos, la dedicación, esa forma en la que ustedes entregan la vida por un hijo, aunque hay sus excepciones, pero no son la regla, la regla es que la mayoría de las mujeres, son las que cuidan, nos guían, em nos alimentan, corren con nosotros cuando estamos enfermos, y el hombre es no tanto”</b>.</p>	<p>Desde la vivencia de la masculinidad el dolor causado por la separación es un hecho vergonzoso debido a los prejuicios sociales, aspecto que se evidencia en la siguiente frase: <b>“A la mayoría de los hombres no les gusta que sepan eso porque un hombre no puede sufrir por una mujer”</b> (H1).</p> <p>H1 menciona en relación con la categoría de la vivencia de la masculinidad el siguiente aspecto: <b>“Lo ven a uno que es menos hombre por no agarrar cuánto oportunidad le salga, entonces lo que yo veo es que, entre más mujeres usted tenga es más hombre”</b> (H1).</p> <p>En relación con la vivencia de la masculinidad H1 menciona que la manera de dar afecto tiene reglas sociales distintas para el hombre y la mujer, esto se evidencia en la siguiente frase: <b>“El amor que ustedes le muestran a los hijos nunca se compara con el que los papás [...] la dedicación, esa forma en la que ustedes entregan la vida por un hijo, aunque hay sus excepciones, pero no son la regla, la regla es que la mayoría de las mujeres, son las que cuidan, nos guían [...] y el hombre es no tanto”</b> (H1).</p>

## Anexo 5: Ejemplo de tabla de consistencia, segundo momento de análisis

Subcategoría: 1.2. Vivencia de la separación						Nivel 1
H1	H2	H3	H4	H5	H6	Análisis descriptivo general
En relación con la vivencia de la separación H1 menciona que un elemento que influyó en esto es el siguiente: “dio por un hecho que yo siempre iba a estar ahí, sin importar cómo fuera, yo siempre iba a estar al lado de ella, y ahí fue cuando yo dije que yo no quería esto para mi vida.” (H1)	H2 sobre la vivencia de la separación, hace una relación a que no se puede estar con una persona sin primero estar bien consigo mismo: “yo puedo querer ser feliz con una persona pero si yo no soy feliz, no hay forma en la que yo pueda ser feliz con otra persona, todo empieza desde nosotros	Según H3 en relación a la vivencia de su separación, él tenía sentimientos de perdedor y de enfermo “yo llego muy marcado al WEM por dos cosas: primero como perdedor, por haber perdido un matrimonio, y segundo como enfermo, yo me considero un enfermo ehhs un degenerado	Menciona que a la hora de una separación, el participante obtuvo las siguientes reacciones: “yo me sentí más libre, más tranquilo porque ya no, no hay nada que esconder, las cosas fluyen, entonces ya no se me, no sé me daba... Y lo retome pacificament e, que pude seguir	El participante, H5 menciona su sentir al momento en que se efectuó la separación, haciendo énfasis a que fue un proceso realmente difícil “devastado, fue demasiado difícil, es más fue algo que me costó mucho” Adicionalmente, el	Como parte de su vivencia de separación, el participante H6 menciona que fue un proceso en el que se quedó únicamente con el cariño de sus hijos, se sentía muy recargado e insatisfecho con su vida, hasta el punto de llegar a considerar el suicidio, como señala en la	Dentro de la vivencia de la separación, uno de los visibles aspectos afectados ante el evento fue el autoestima de los entrevistados, esto se puede visualizar por ejemplo con lo aportado por H5, el cual expone su sentir durante este periodo: “devastado, fue demasiado demasiado difícil, es más fue algo que me costó mucho” en relación a esto, H3 señala que su percepción propia fue la siguiente: “yo llego muy marcado al WEM por dos cosas: primero como un perdedor por haber perdido un matrimonio, y segundo como un enfermo, yo me considero un enfermo ehhs un degenerado por el asunto de la masturbación.” H3  Mientras que por otro lado, H6 recuerda este evento de la siguiente manera: “me fui quedando solamente con el amor de mis hijos, o sea, no hubo complementariedad, no hubo compartir actividades del hogar, hubo recarga, tenía igual doble jornada laboral, dormía muy poco, mi dinero era exclusivamente para todos los gastos no me quedaba nada para mi entonces al final todo el proceso se vino dando al punto en el que yo dije que esto no era vida. Y te lo voy a resumir en una

<p>La separación de la pareja no es un hecho aislado, más bien es un proceso que concluye con la decisión de la ruptura, en relación con esto H1 menciona la siguiente frase: “El último año me comporte igual, y se llegó a un punto donde yo tuve que decir: ¿Quiero esto para mí durante toda la vida? Y entonces me dije, es que para estar así</p>	<p>mismos y eso es lo que a veces nos cuesta, a mí me costó mucho aprender y todavía lo aprendo y todavía entreno todos los días para mejorar esa situación.”  Añadiendo a la vivencia de la separación, H2 externa que su decisión de por fin dar el paso adelante en torno a su separación, fue el darse cuenta que esa relación no era</p>	<p>por el asunto de la masturbación.” H3  Según H3 en relación a la la vivencia de su separación, él tenía sentimientos de perdedor y de enfermo “yo llego muy marcado al WEM por dos cosas: primero como perdedor, por haber perdido un matrimonio, y segundo como enfermo, yo me considero un enfermo eh hh un degenerado por el asunto</p>	<p>hablando, no tome nada con odio, ni a nadie con odio, si maduramente, por los años e hijos que tengo.”  “Si uno de los aprendizajes principales, creo yo o veo yo es tratar de hablar. Si ya se sabe que la separación mía, es tratar de hablar cordialmente, sentarse poder hablar, si hay la necesidad, si no la tiene perdonar, pues que no la perdone pero que no</p>	<p>participante menciona que ha visualizado muchos avances en relación a su estado, sin embargo, también se contradice al menciona que es algo que considera nunca podrá superar, debido a las enseñanzas que esto le dejó he visto muchos avances, "yo pienso que uno nunca termina de superar algo así, digamos, cuesta mucho, es como que</p>	<p>siguiente frase: “me fui quedando solamente con el amor de mis hijos, o sea, no hubo complementariedad, no hubo compartir actividades del hogar, hubo recarga, tenía igual doble jornada laboral, dormía muy poco, mi dinero era exclusivamente para todos los gastos no me quedaba nada para mí, entonces al final todo el proceso se vino dando al</p>	<p>frase muy sencilla, si yo no me hubiese separado, yo me hubiera suicidado”  Así mismo, H1 expone una situación similar a la anterior, en donde ambos participantes pensaron en la priorización de sus necesidades en un punto específico de su trayecto con su pareja: “...dio por un hecho que yo siempre iba a estar ahí sin importar cómo fuera, yo siempre iba a estar al lado de ella, y ahí fue cuando yo dije que yo no quería esto para mi vida”  Nuevamente, H1 señala que su experiencia más dolorosa fue al iniciar este proceso nuevamente “la parte fea es doloroso que lleva una ruptura que uno llega extrañar a esa pareja, que vienen los recuerdos, que tal vez a veces uno se siente solo.” Bajo esta misma línea, H5 aporta que posterior a la separación su interés por salir los fines de semana y socializar, cambió considerablemente: “pero si, como que después de eso cambió y yo me encerré un poco en mí mismo y con el tiempo la soledad hace falta, hoy por hoy no siento que sea como un ogro pero no me hace falta relacionarme mucho”; en relación con esta frase, H1 también añade: “la parte fea, dolorosa que lleva una ruptura que uno llega a extrañar a esa pareja, que vienen los recuerdos, que tal vez a veces uno se siente solo”.  Por su parte, H2 menciona que en su relación a cabo al priorizar su bienestar: “al fin y al cabo</p>
---	---	---	--	--	---	---

<p>prefiero estar solo. Entonces fue cuando yo le planteé, yo le dije a ella, vea yo mejor me voy a ir, pero esto no fue de un día para otro, esto fue un proceso de 3 años”(H1)</p> <p>H1 menciona que la asimilación de la vivencia de la separación es una decisión personal, la siguiente frase refleja este aspecto: “El principio es difícil y con el tiempo</p>	<p>saludable para su vida, tomándose como prioridad su bienestar, donde lo externa de la siguiente forma “al fin y al cabo parecía que éramos compatibles , pero no lo éramos, o por lo menos para mí no era saludable, y si la mae quería seguir viviendo ese mundo que pensaba que tenía derecho a todo, bueno, allá ella, yo me dedique a ser feliz</p>	<p>de la masturbación .” H3</p> <p>H3 menciona en relación a la categoría de vivencia de la separación, que este proceso le permitió aprender que él podía vivir solo, lo que se observa en la siguiente frase “Saber que podía vivir solo, no solo sino... es que que esa vivencia solo no es tanto que me vaya para un apartamento solo y me pague todo,</p>	<p>la agarre con uno... Entonces lo mejor es la comunicación y ojala la cordialidad de que se amaron, y se recuerden que se amaron. No que, que se amaron y ahora se odian, se separan y se odian y se aborrecen, sabiendo que hay hijos de por medio.” H4 menciona esto como base de su proceso, una vez finalizado.</p>	<p>todas las malas experiencias dejan secuelas, buenas y malas pero dejan secuelas” (H5)</p> <p>Por otro lado, se da la visualización del progreso mencionado por el participante, el cual llegó en momentos específicos. “Entonces yo mismo me decía “no yo tengo que seguir, tengo que seguir” no era por demostrarle a ella ni a nadie nada,</p>	<p>punto en el que yo dije que esto no era vida. Y te lo voy a resumir en una frase muy sencilla “si yo no me hubiese separado, yo me hubiera suicidado” (H6).</p> <p>El participante H6 señala como parte de las causas de la separación, el deseo de salud mental, como plantea en la frase: “yo me fui porque yo quise irme, porque ya esa persona</p>	<p>parecía que éramos compatibles, pero no lo éramos, o por lo menos para mi no era saludable, y si la mae quería seguir viviendo en ese mundo que pensaba que tenía derecho a todo, bueno, allá ella, yo me dedique a ser feliz”.</p> <p>La finalización de la relación de H6 con su pareja, fue similar a la del participante anterior, donde menciona que visualizó sus necesidades integrales: “entendí por lo cual terminé mi relación fue que perdí mi esencia, me perdí yo, entonces no reía, me encorvé, me sentía muy viejo, me sentía un hombre de 50 años en un cuerpo de un mae de 30...32 años.” Agrega además: “yo me fui porque yo quise irme, porque ya esa persona no me aportaba algo positivo en mi vida, por salud mental me fui.”</p> <p>H1 reflexionado sobre las causas que lo llevaron a tomar la decisión de concluir su relación, mencionar que en su caso: “el último año me comporte igual, y se llegó a un punto donde yo tuve que decir ¿quiero esto para mí durante toda la vida? Y entonces me dije, es que para estar así prefiero estar solo. Entonces fue cuando yo me le planteé, yo le dije a ella, vea yo mejor me voy a ir, pero esto no fue de un día para otro, esto fue un proceso de tres años.”</p> <p>Con base a la separación, y sus vivencias, los participantes también compartieron algunos aprendizajes y aspectos positivos recordando el evento retrospectivamente, esto lo ejemplifica H2 “a</p>
--	--	--	---	---	---	---

<p>si va mejorando, bueno si usted quiere” (H1)</p> <p>H1 hace referencia a la soledad como otro de los elementos de la vivencia de la separación en la siguiente frase: “La parte fea es lo doloroso que lleva una ruptura que uno llega extrañar a esa pareja, que vienen los recuerdos, qué tal vez a veces uno se siente solo” (H1)</p>	<p>Bajo la misma línea, H2 reafirma que para él su prioridad en su vivencia de la separación fue tener una estabilidad emocional , esto lo logra en el momento que toma la decisión de estar en la institución de ayuda, ya que le permitió adentrarse en el mismo y lo que quería alcanzar , lo ejemplifica con la siguiente</p>	<p>sino es estar solo sin una persona.” H3</p>		<p>era por mí mismo, y yo demostrarme que podía salir bien, entonces creo que fue algo también por orgullo propio.”</p> <p>El participante menciona que antes del proceso de separación, tenía la capacidad económica y el interés por salir los fines de semana, sin embargo, después del evento esto cambió considerable mente pero si</p>	<p>no me aportaba algo positivo en mi vida, por salud mental me fui” (H6); en esta misma línea menciona que perdió su esencia y su vitalidad, como expresa en la frase: “entendí por lo cual terminé mi relación fue que perdí mi esencia, me perdí yo, entonces no reía, me encorvé, me sentía muy viejo me sentía un hombre de 50 años en un cuerpo de</p>	<p>mí me cambió completamente la vida, darme la oportunidad, darme ese espacio, darme ese amor a mí mismo, eso fue lo que a mí me cambió la vida, puede verse como una tontera, pero es tan importante porque es lo que le termina de ayudar a alguien a sobrellevar la situación.”</p> <p>Por su parte, H6 comparte: “me sentí bien conmigo mismo cuando logré llegar a este análisis de que me sentía bien en mis partes, en que yo sentía que yo estaba cumpliendo, pero no me sentía querido.” En relación a esto, H5 también agrega: “entonces yo mismo me decía, no, yo tengo que seguir, tengo que seguir. No era por demostrarle a ella ni a nadie nada, era por mí mismo, y yo demostrarme que podía salir bien, entonces creo que fue algo también por orgullo propio.”</p> <p>H3 agrega que uno de los descubrimientos más gratificantes de su proceso, en este caso individualmente fue la siguiente: “saber que podía vivir solo, no solo sino...es que esa vivencia solo no es tanto que me vaya para un apartamento solo y me pague todo, sino es estar solo sin una persona.”</p> <p>H4 menciona que de sus aprendizajes más significativos fue el siguiente: “Sí, si uno de los aprendizajes principales, creo que yo veo yo es tratar de hablar. Si ya se sabe que la separación mía, es tratar de hablar cordialmente, sentarse poder hablar, si hay la necesidad, si no la tiene</p>
---	---	--	--	--	--	--

	<p>frase “a mí me cambió completamente la vida, darme la oportunidad, darme ese espacio, darme ese amor a mí mismo, eso fue lo que a mí me cambió la vida, puede verse como una tontera, pero es tan importante, porque es lo que le termina de ayudar a alguien a sobrellevar una situación”</p>			<p>trataba de salir aunque sea a comerse un helado al parquecito para que los chiquillos jugaran y a despejarse un rato; "pero si como que despues de eso cambió y yo me encerré un poco en mi mismo y con el tiempo la soledad hace falta, hoy por hoy no siento que sea como un ogro pero no me hace falta relacionarme mucho"</p>	<p>un mae de 30... 32 años” (H6).</p>	<p>perdonar, pues que no la perdone pero que no la agarre con uno... Entonces lo mejor es la comunicación y ojalá la cordialidad de que se amaron, y se recuerden que se amaron. No que, que se amaron y ahora se odian, se separan y se odian y se aborrecen, sabiendo que hay hijos de por medio”</p> <p>H5 agrega que su experiencia fue un evento bastante importante, el cual marcó su vida: “yo pienso que uno nunca termina de superar algo así, digamos, cuesta mucho, es como que todas las malas experiencias dejan secuelas, buenas y malas pero dejan secuelas.” En contraposición, H2 menciona que la separación con su pareja fue una experiencia que se resume de la siguiente forma: “se engloba en la frase, me pongo a mí primero.” Mientras que, H1 considera que “el principio es difícil y con el tiempo si va mejorando, bueno, si usted quiere.”</p>
--	---	--	--	--	---------------------------------------	---

**Anexo 6: Ejemplo de tabla de consistencia, tercer momento de análisis (análisis interpretativo)**

Sub categorías	Nivel 1 Análisis Descriptivo Integrado	Nivel 2 Análisis Interpretativo
<p><b>Subcategoría:</b> 1.2. Vivencia de la separación</p>	<p>Dentro de la vivencia de la separación, uno de los visibles aspectos afectados ante el evento fue el autoestima de los entrevistados, esto se puede visualizar por ejemplo con lo aportado por H5, el cual expone su sentir durante este periodo: “devastado, fue demasiado demasiado difícil, es más fue algo que me costó mucho” en relación a esto, H3 señala que su percepción propia fue la siguiente: “yo llego muy marcado al WEM por dos cosas: primero como un perdedor por haber perdido un matrimonio, y segundo como un enfermo, yo me considero un enfermo eh un degenerado por el asunto de la masturbación.” H3</p> <p>Mientras que por otro lado, H6 recuerda este evento de la siguiente manera: “me fui quedando solamente con el amor de mis hijos, o sea, no hubo complementariedad, no hubo compartir actividades del hogar, hubo recarga, tenía igual doble jornada laboral, dormía muy poco, mi dinero era exclusivamente para todos los gastos no me quedaba nada para mi entonces al final todo el proceso se vino dando al punto en el que yo dije que esto no era vida. Y te lo voy a resumir en una frase muy sencilla, si yo no me hubiese separado, yo me hubiera suicidado”</p>	<p>Dentro de la vivencia de separación, los participantes hicieron referencia al proceso que se dio; al respecto, H5 y H6 concuerdan en que primero se trató de un período en el que notaron cambios progresivos en el comportamiento de sus parejas, los cuales reflejan una falta de interés, pérdida de afecto y distanciamiento. Al respecto H6 menciona lo siguiente: <i>“es un proceso en el cual vos te vas dando cuenta cómo las cosas no iban funcionando... y... poco a poco la relación va enfriándose, lo que llamamos “se va enfriando”, vas perdiendo el interés, vas perdiendo afecto”</i> (H6).</p> <p>En relación con lo anterior, autores como Vargas (2016) y García e Ilabaca (2013) mencionan que dentro de los beneficios que tiene el estar en pareja se encuentran la protección mutua, sentimientos de aceptación, amor y confianza, seguridad; haciendo que las personas se sientan aceptadas y amadas; sin embargo, cuando se pierden estos beneficios dentro de una relación de pareja se puede detonar una crisis. En el caso de los participantes fue evidente como poco a poco se fueron perdiendo los beneficios mencionados anteriormente, lo cual es un indicio de que la relación de pareja no está aportando bienestar a ambas personas.</p> <p>Asimismo, como parte del proceso de pérdida de los beneficios de la relación de pareja, los participantes H2 y H3 expresan que desde sus experiencias se empiezan a evidenciar con mayor frecuencia diferencias de pensamiento que contribuyeron al distanciamiento. En el caso de H2</p>

	<p>Así mismo, H1 expone una situación similar a la anterior, en donde ambos participantes pensaron en la priorización de sus necesidades en un punto específico de su trayecto con su pareja: "...dio por un hecho que yo siempre iba a estar ahí sin importar cómo fuera, yo siempre iba a estar al lado de ella, y ahí fue cuando yo dije que yo no quería esto para mi vida"</p> <p>Nuevamente, H1 señala que su experiencia más dolorosa fue al iniciar este proceso nuevamente "la parte fea es doloroso que lleva una ruptura que uno llega extrañar a esa pareja, que vienen los recuerdos, que tal vez a veces uno se siente solo." Bajo esta misma línea, H5 aporta que posterior a la separación su interés por salir los fines de semana y socializar, cambió considerablemente: "pero si, como que después de eso cambió y yo me encerré un poco en mi mismo y con el tiempo la soledad hace falta, hoy por hoy no siento que sea como un ogro pero no me hace falta relacionarme mucho"; en relación con esta frase, H1 también añade: "la parte fea, dolorosa que lleva una ruptura que uno llega a extrañar a esa pareja, que vienen los recuerdos, que tal vez a veces uno se siente solo".</p> <p>Por su parte, H2 menciona que en su relación a cabo al priorizar su bienestar: "al fin y al cabo parecía que éramos compatibles, pero no lo éramos, o por lo menos para mi no era saludable, y si la mae quería seguir viviendo en ese mundo que pensaba que tenía</p>	<p>también señala el peso que tuvieron las diferencias en cuanto a hábitos, como por ejemplo el fumado, al mencionar "<i>yo cometí el error de cuando éramos novios de decirle que yo no quería que ella fumara, ella fumaba y yo no quería que fumara y que si ella se quería casar conmigo tenía que dejar el cigarro y claramente lo dejó para casarse y después de casados ya volvió con el cigarro, entonces eso yo no lo perdonaba</i>" (H2).</p> <p>En el caso de H3 menciona que habían diferencias en cuanto a la manera de vivir la sexualidad, al plantear: "<i>(...) las sexualidades eran muy diferentes, ella me vio masturbándome y viendo pornografía y fue el fin del mundo. O sea ella inició una lucha, o una cruzada, para desprestigiar, para llevarme a psicólogos a que me sanaran porque eso era malo. Y por mucho tiempo lo satanizaba y yo me cree todo un conflicto, verdad. Y eso empezó a decaer, decaer y decaer, decayó económicamente y decayó en problemas. Hasta que ella en algún momento tomó una decisión de tener una relación paralela</i>" (H3).</p> <p>Lo anterior, corresponde a los planteamientos de Villegas y Mallor (2012) quienes señalan que las diferencias pueden causar pérdida de la estabilidad en el vínculo, dependiendo de la gravedad de la situación. En este caso, la conducta de masturbación del participante H3 generó una crisis en la pareja, la cual, de acuerdo con su vivencia no permitió la reorganización del vínculo; generando distancia, hasta llegar al punto en el que su ex pareja decide iniciar una nueva relación, llevando a la muerte del vínculo, desapareciendo por completo con la decisión de la separación.</p>
--	---	--



	<p>derecho a todo, bueno, allá ella, yo me dedique a ser feliz”.</p> <p>La finalización de la relación de H6 con su pareja, fue similar a la del participante anterior, donde menciona que visualizó sus necesidades integrales: “entendí por lo cual terminé mi relación fue que perdí mi esencia, me perdí yo, entonces no reía, me encorvé, me sentía muy viejo, me sentía un hombre de 50 años en un cuerpo de un mae de 30...32 años.” Agrega además: “yo me fui porque yo quise irme, porque ya esa persona no me aportaba algo positivo en mi vida, por salud mental me fui.”</p> <p>H1 reflexionado sobre las causas que lo llevaron a tomar la decisión de concluir su relación, mencionar que en su caso: “el último año me comporte igual, y se llegó a un punto donde yo tuve que decir ¿quiero esto para mí durante toda la vida? Y entonces me dije, es que para estar así prefiero estar solo. Entonces fue cuando yo me le planteé, yo le dije a ella, vea yo mejor me voy a ir, pero esto no fue de un día para otro, esto fue un proceso de tres años.”</p> <p>Con base a la separación, y sus vivencias, los participantes también compartieron algunos aprendizajes y aspectos positivos recordando el evento retrospectivamente, esto lo ejemplifica H2 “a mí me cambió completamente la vida, darme la oportunidad, darme ese espacio, darme ese amor a mí mismo, eso fue lo que a mí me cambió la vida,</p>	<p>Es importante rescatar que las crisis que llevan a una separación de pareja son distintas en cada caso; al respecto Papalia (2012) menciona algunas circunstancias por las que las parejas en edad intermedia optan por separarse: el abuso físico, verbal, emocional o sexual; diferencias importantes de valores o estilos de vida en esta etapa; desamor; infidelidad o también las expectativas profanadas.</p> <p>En los casos anteriores es notoria la presencia de diferencias de valores y estilos de vida; por su parte, los participantes H2 y H6 comparten que dentro de las causas de la separación se encontró la presencia de violencia, faltas de respeto y pérdida de amor. Por su lado, H2 señala que vivió violencia psicológica por parte de su pareja al mencionar: “<i>di yo le entregaba mucha atención a mi hijo y disfrutaba mucho el compartir con él y eso le afectó mucho a ella y ahí empezaron los reclamos, empezó el desamor... empezamos a desenamorarnos mucho, empezaron los gritos, violencia verbal y empezó ahí en decadencia la relación, se fue muy muy en decadencia la relación</i>” (H2).</p> <p>En relación con lo anterior, H6 vivió no sólo violencia psicológica, sino también física, como menciona en la siguiente frase: “<i>prácticamente tuve mucho una relación muy celosa, o sea, sufrí de muchos celos sobre mí, entonces, del trabajo a la casa, de la casa al trabajo, muy ahogado, donde hubo humillación, donde hubo, diay yo te voy a ser muy franco yo lo visualizo hoy como agresión verbal, agresión psicológica</i>” añade también “<i>se perdió el amor, se perdió el respeto, sufrí un par de ocasiones de agresión física, un par de manotazos que me dieron, pero fue como parte de los detonantes</i>” (H6).</p>
--	--	---

	<p>puede verse como una tontera, pero es tan importante porque es lo que le termina de ayudar a alguien a sobrellevar la situación.”</p> <p>Por su parte, H6 comparte: “me sentí bien conmigo mismo cuando logré llegar a este análisis de que me sentía bien en mis partes, en que yo sentía que yo estaba cumpliendo, pero no me sentía querido.” En relación a esto, H5 también agrega: “entonces yo mismo me decía, no, yo tengo que seguir, tengo que seguir. No era por demostrarle a ella ni a nadie nada, era por mí mismo, y yo demostrarme que podía salir bien, entonces creo que fue algo también por orgullo propio.”</p> <p>H3 agrega que uno de los descubrimientos más gratificantes de su proceso, en este caso individualmente fue la siguiente: “saber que podía vivir solo, no solo sino...es que esa vivencia solo no es tanto que me vaya para un apartamento solo y me pague todo, sino es estar solo sin una persona.”</p> <p>H4 menciona que de sus aprendizajes más significativos fue el siguiente: “Sí, si uno de los aprendizajes principales, creo que yo veo yo es tratar de hablar. Si ya se sabe que la separación mía, es tratar de hablar cordialmente, sentarse poder hablar, si hay la necesidad, si no la tiene perdonar, pues que no la perdone pero que no la agarre con uno... Entonces lo mejor es la comunicación y ojalá la cordialidad de que se amaron, y se recuerden que se</p>	<p>En cuanto a la presencia de violencia en las relaciones de pareja, Losada y Jursza (2019) mencionan que sin importar si el abuso es físico, mental o emocional al darse dentro del ámbito familiar tendrá una afectación significativa en el desarrollo de la persona que la sufre, al causar dolor o sufrimiento tanto físico como psicológico. En este caso, es importante señalar que las vivencias de los participantes presentan casos en que el hombre recibe violencia por parte de su pareja mujer; de manera que permite visibilizar que los hombres también pueden recibir maltratos tanto psicológicos como físicos por parte de sus parejas; contrario al pensamiento machista promovido por el patriarcado que se maneja socialmente.</p> <p>Asimismo, confirmando lo expuesto por Losada y Jursza (2019), los participantes H2 y H6 señalan que el recibir violencia psicológica y física generó consecuencias negativas en su bienestar y desarrollo integral. Al respecto H2 menciona: “<i>siempre había un problema, había un pero, y claro, como yo daba y daba y daba y no recibía agradecimiento, y no recibía lo mínimo que yo esperaba que era una gratitud, di yo vivía frustrado, total y completamente frustrado y enojado y no lo sabía, yo pasaba enojado todo el tiempo</i>” (H2).</p> <p>Por su parte, H6 plantea que llegó al punto de cuestionarse el valor de su propia vida, al señalar: “<i>me fui quedando solamente con el amor de mis hijos, o sea, no hubo complementariedad, no hubo compartir actividades del hogar, hubo recarga, tenía igual doble jornada laboral, dormía muy poco, mi dinero era exclusivamente para todos los gastos, no me quedaba nada para mí, entonces al final todo el proceso se vino dando al punto en el que yo dije que esto</i></p>
--	---	---

	<p>amaron. No que, que se amaron y ahora se odian, se separan y se odian y se aborrecen, sabiendo que hay hijos de por medio”</p> <p>H5 agrega que su experiencia fue un evento bastante importante, el cual marcó su vida: “yo pienso que uno nunca termina de superar algo así, digamos, cuesta mucho, es como que todas las malas experiencias dejan secuelas, buenas y malas pero dejan secuelas.” En contraposición, H2 menciona que la separación con su pareja fue una experiencia que se resume de la siguiente forma: “se engloba en la frase, me pongo a mí primero.” Mientras que, H1 considera que “el principio es difícil y con el tiempo si va mejorando, bueno, si usted quiere.”</p>	<p><i>no era vida. Y te lo voy a resumir en una frase muy sencilla, si yo no me hubiese separado, yo me hubiera suicidado” (H6).</i></p> <p>En este punto, resulta valioso rescatar como el recibir violencia psicológica y física dentro de una relación de pareja genera una afectación en el bienestar de estos hombres participantes. Lo que permite demostrar cómo en el contexto previo a la separación de pareja existen grandes malestares que los hombres cargan día con día y que los llevan a tomar la decisión de terminar la relación.</p> <p>A diferencia de los anteriores participantes, en el caso de H4 y H5 hubo una infidelidad de por medio; al respecto H5 señala que su ex pareja le comentó que ya no quería continuar con su relación, que ya no lo quería más, yéndose de la casa, mencionando: <i>“solo que me enteré un mes después de que ella tenía a otra persona, un mes después porque mi hija me dijo, me hace: “Pá es que vieras que esto es así y así..” y yo le dije, “no, tranquila, no hay ningún problema”. Incluso ella todavía me sostiene que no y que no, que no fue por alguien más” (H5).</i></p> <p>La vivencia del participante H4 es muy diferente a la anterior, ya que fue una infidelidad de su parte la causante de la separación, al respecto menciona: <i>“¿La causa?, la causa fue la infidelidad y de mi machismo. Para mí fue, fue duro en el momento de ver la acción o ver, o ver, o ver como lo retomaban, pero no fue duro para mí, jalar no fue duro. Fue más duro las contenciones o los encontronazos cuando estuvimos ya separados, ahí fue más duro” (H4).</i></p> <p>Como se expresa en los dos casos anteriores, otro de los escenarios que pueden presentarse como causa de una separación es la infidelidad e incorporación de terceras</p>
--	---	--

		<p>personas en la relación; concordando con los planteamientos de Papalia (2012) quien la señala como una de las circunstancias que generan crisis y por las que las personas optan por la separación. Es muy interesante como en el caso de los participantes mencionados anteriormente, uno de ellos recibe la infidelidad por parte de su pareja, mientras que el otro es quien comete la infidelidad, de manera que sus vivencias muestran cómo los hombres pueden estar en ambos lugares, demostrando que todo depende de las circunstancias particulares en las que ocurre cada separación. (...)</p>
--	--	---