



---

**Facultad de Ciencias Políticas y  
Sociología**

GRADO EN SOCIOLOGÍA

---

TRABAJO FIN DE GRADO: INVESTIGACIÓN SOCIAL APLICADA  
**REACCIONES EMOCIONALES ANTE UNA  
RUPTURA DE PAREJA A NIVEL INTERPERSONAL**

¿Están las reacciones emocionales ligadas al contexto social de los individuos?

---

Presentado por:  
**Dª. Maite Sol Ruiz Ruiz**  
Tutor:  
**Prof. Patricia Sonsoles Sánchez-Muros Lozano**

Curso académico 2022/2023  
Convocatoria Extraordinaria

## Índice

<b>Resumen.....</b>	<b>3</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>4</b>
<b>Marco teórico.....</b>	<b>5</b>
1. <i>Definición de las emociones.....</i>	<b>5</b>
2. <i>Emociones en la Neurobiología.....</i>	<b>7</b>
3. <i>Emociones en la Sociología.....</i>	<b>8</b>
4. <i>Enfoque pragmático.....</i>	<b>11</b>
5. <i>Emociones en relaciones románticas.....</i>	<b>11</b>
6. <i>El mito del amor romántico.....</i>	<b>13</b>
<b>Objetivos.....</b>	<b>14</b>
<b>Propuesta metodológica.....</b>	<b>15</b>
1. <i>Selección de la muestra.....</i>	<b>15</b>
2. <i>Tratamiento de datos cuantitativos.....</i>	<b>19</b>
3. <i>Tratamiento de datos cualitativos.....</i>	<b>23</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>24</b>
1. <i>Datos cuantitativos.....</i>	<b>24</b>
2. <i>Datos cualitativos.....</i>	<b>32</b>
<b>Discusión.....</b>	<b>39</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>43</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>45</b>

## Resumen

Este trabajo recoge un análisis de las reacciones emocionales presentes en un contexto de ruptura de pareja, explorando la cuestión de si éstas están ligadas o no al contexto social de los individuos. Para su desarrollo, se han combinado técnicas tanto cuantitativas, como la encuesta, como cualitativas, como la entrevista, para analizar tanto las emociones percibidas como la propia concepción de los individuos acerca de los factores que pueden llegar a influir en las mismas. Entre los principales resultados obtenidos, se encuentra una posible relación de las reacciones emocionales con una serie de factores, como el género, la clase social o el entorno.

## Abstract

This paper presents an analysis of the emotional reactions present in the context of a couple's breakup, exploring the question of whether or not these reactions are linked to the social context of the individuals. For its development, both quantitative techniques, such as the survey, and qualitative techniques, such as the interview, have been combined to analyze both the perceived emotions and the individuals' own conception of the factors that may influence them. Among the main results obtained is a possible relationship between emotional reactions and a series of factors, such as gender, social class or environment.

## Introducción

Para la realización de esta investigación se planteó la cuestión de si están o no las reacciones emocionales ligadas al contexto social de los individuos. Al tratarse de una pregunta muy amplia, se concretó el campo de estudio buscando un enfoque centrado en una situación en la cual las emociones se encuentran a flor de piel, son cambiantes y siguen sin duda un proceso o camino hasta llegar a un estado emocional que pueda considerarse más bien “normativo”, por ello pueden ser identificadas de una manera más específica una vez este proceso ha llegado a producirse. Esta situación escogida fue la ruptura de una relación amorosa, donde los distintos individuos experimentan grandes emociones en distintos grados y de diversas maneras.

Para el análisis de cuestión propuesta, se ha llevado a cabo una combinación de técnicas de investigación cualitativas y cuantitativas, orientadas a individuos de edades comprendidas entre los 18 y los 30 años, puesto que se ha considerado esta edad como la más idónea a la hora de estudiar las reacciones emocionales percibidas tras una ruptura de pareja, debido principalmente a que son edades en las cuales se mantienen las primeras relaciones románticas significativas. Se ha realizado una encuesta orientada a conocer no solo las reacciones emocionales percibidas tras la ruptura, sino también la percepción de los individuos en cuanto a los factores que pueden o no influir en estas emociones. Esta encuesta ha sido complementada con cuatro entrevistas, realizadas a personas que han pasado por una ruptura de pareja y que se han ofrecido de manera voluntaria para la misma.

Además, se ha complementado la investigación con dos entrevistas realizadas a representantes de organismos académicos, como es el caso del Frente de estudiantes (sindicato estudiantil) y la delegación de estudiantes de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología de la Universidad de Granada.

Entre los principales resultados se ha encontrado una posible relación entre la clase social y las emociones percibidas, así como en relación a otros factores como el género y el entorno. Estos resultados han sido relacionados con trabajos como el de Jakoby (2016), en el cual habla acerca de la desigualdad emocional presente en los distintos estratos sociales, identificando una mayor tendencia a emociones negativas como la tristeza o la ansiedad en las clases sociales más bajas.

## Marco teórico

### *1. Definición de las emociones*

En este trabajo se van a tratar en profundidad las emociones desde una perspectiva sociológica, mediante la cual, se considerarán a las mismas como constructos sociales, y se observará cómo estas surgen en determinados momentos, concretamente tras la ruptura de una relación interpersonal de carácter romántico.

Para comenzar a sumergirnos en las emociones, conviene realizar un breve recorrido sobre lo que significa en sí la emoción y cómo se ha interpretado y analizado a lo largo del tiempo. Comenzando con su propio significado etimológico, la palabra emoción proviene del latín *emovere*, que significa mover hacia afuera, o sacar, es decir, expresar algo que proviene desde el interior (El castellano, s.f.). Este significado de la propia palabra se ha traducido en una serie de definiciones a lo largo de la historia, que han tratado de captar toda la esencia del propio concepto. Daniel Goleman (1996), por ejemplo, define las emociones como “impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución” (p.14).

Podríamos quedarnos con esta definición, sin embargo, al tratarse de un concepto tan complejo de definir, conviene analizar perspectivas de otros autores, como Lawler y Thye (1999), que consideran las emociones como “un estado evaluativo positivo o negativo de duración relativamente corta que tiene elementos neurológicos y cognitivos” (p.219); o Brody, que las contempla como:

“sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal) que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar” (1999, como se citó en Bericat, 2012).

Podemos observar cómo cada autor representa las emociones desde su propia percepción de las mismas, sin embargo en todas las definiciones podemos encontrar quizás que, el elemento común, es la conciencia. Es decir, que las emociones nos sirven como conductor hacia los estados conscientes, es gracias a las mismas que somos quienes somos y actuamos cómo actuamos.

A raíz de las definiciones de las emociones, surgen una serie de teorías que pretenden determinar aquello que influye en la experiencia emocional de cada sujeto, es decir, de su valoración de las situaciones o hechos. Estas teorías distinguen entre a qué o quién se atribuye la causa o responsabilidad de los hechos; las propias expectativas del individuo ante la situación; y la identidad social del sujeto, ya sea personal o en relación a otras personas, grupos o colectivos.

Entre este tipo de teorías encontramos estudios que tratan de analizar de qué manera se distribuyen las emociones dentro de la sociedad, es decir, la variabilidad que estas presentan al ser cruzadas con variables de carácter socioestructural. Este tipo de estudios se centran en una emoción concreta, como es el caso de la tristeza en el trabajo de Jakoby (2013), dónde analiza la posibilidad de que exista cierta asociación entre las características de individuos de posiciones socioeconómicas más bajas y la presencia de dicha emoción.

Esta posible relación se debe a que la aparición de la tristeza se da mayormente en situaciones de estrés, de pérdida de estatus o control y fracaso en ciertas áreas de la vida, situaciones que a su vez están quizás más conectadas con este tipo de posiciones socioeconómicas y, por tanto, serían indicativas de una correlación entre los estratos más bajos de la sociedad y una mayor tasa de sentimiento de tristeza. Por otra parte, en el trabajo de Jakoby, se encuentran relaciones en cuanto a la variabilidad de las emociones entre géneros, presentando una mayor tasa de tristeza general en las mujeres, tanto expresada como percibida.

Este tipo de estudios son indicativos de la posibilidad de existencia de una desigualdad emocional en las sociedades, lo cual se podría ver igualmente reflejado en la situación de ruptura de parejas y las distintas reacciones emocionales que esta conlleva.

Además de existir esta posible diferenciación emocional entre estratos sociales, podemos distinguir diversos métodos de regulación de relaciones interpersonales, esto es, la intencionalidad de interferir o alterar de alguna manera las emociones y sentimientos de los demás. En esta distinción podemos encontrar estrategias de búsqueda de mejora de la situación emocional del otro o, por el contrario, la búsqueda de empeorar dicha situación emocional (Niven et al., 2012).

La complejidad de las emociones proviene de que no se puede asociar su aparición a un simple componente, sino que se debe a una serie de factores que se complementan, además, las emociones tienden a cambiar a veces de manera brusca, es decir, pueden transmutar y convertirse en otras en breves instantes, es por ello que el estudio de las emociones es complicado. Por ello, además de las teorías de atribución mencionadas, existen otras teorías

destinadas al estudio multidimensional de las mismas. La teoría multidimensional de las emociones de Scherer considera que la emoción cuenta con cinco elementos clave, que serían el cognitivo, neurofisiológico, motivacional, expresivo y de sentimiento subjetivo (2001, como se citó en Bericat, 2012).

## *2. Emociones en la Neurobiología*

Si hablamos de la emoción desde el campo de la neurobiología podemos apreciar cómo las emociones, así como la propia expresión de las mismas, son consideradas innatas, es decir, algo esencialmente biológico. Sin embargo, no se llega a descartar la influencia del aprendizaje como un factor influyente en su surgimiento, o al menos en su evolución, es más, la propia emoción sería un factor influyente para el aprendizaje, por lo que esta influencia podría darse también a la inversa.

Según algunos autores, las emociones son fenómenos complejos multifactoriales que inciden de manera directa en el comportamiento de las personas, facilitando su adaptación al entorno, por tanto, desde la perspectiva neurológica, las emociones serían concebidas más bien como un medio de supervivencia, es decir, que se presentan en situaciones en las cuales el individuo necesita ser consciente de algún factor para poder sobrevivir. Esta visión para explicar de dónde nacen o por qué las sentimos puede tener sentido si tenemos en cuenta una perspectiva en la cual, por ejemplo, debamos huir de un depredador, sin embargo en la actualidad encontramos que el ser humano no se encuentra con tantos riesgos ni se enfrenta a tantas situaciones que afecten gravemente a su supervivencia y, a pesar de esto, sigue haciendo uso de las emociones para sobrevivir quizás de otras maneras, como puede ser para mantener relaciones sociales (Ostrosky y Vélez, 2013).

Ostrosky y Vélez (2013), distinguen entre dos tipos de emociones, las básicas y las complejas, siendo las básicas aquellas que se consideran innatas y compartidas por las distintas culturas y personas, es decir, aquellas que podemos encontrar en cualquier individuo. Estas emociones fueron clasificadas por Darwin en ocho tipos, que serían alegría, malestar psicológico, interés, sorpresa, miedo, enojo/rabia, disgusto y vergüenza. Por otra parte estarían las complejas, que son aquellas que surgen de la combinación de las propias básicas. Estas últimas serían dependientes de la propia evaluación consciente del individuo, así como de la influencia de todo su entorno social y su relación con el mismo. Es por esto mismo, que serán en gran parte las estudiadas en este proyecto analítico.

Cabe además distinguir entre el concepto de emoción, anteriormente descrito, y el de sentimiento. Los sentimientos vendrían a conformarse por una serie de pautas sociales, es decir, un conjunto de sensaciones, gestos y significados culturales que, en su conjunto, dan significado a un hecho social y que, además, perduran en el tiempo, a diferencia de las emociones que presentan una duración más bien fugaz.

A la hora de hablar de las emociones, la neurociencia se encuentra con una gran serie de definiciones y distinciones interpretadas por diversos autores, en este caso destacaremos las tipologías que ofrece Jasper (2011), que distingue entre impulsos corporales (como podría ser el deseo sexual), las emociones reflejas (breve duración), los distintos humores y las emociones reflexivas, que a su vez se dividirán en lealtades afectivas (amor, respeto o confianza, entre otras) y emociones morales (aprobación/desaprobación).

Además, podemos distinguir también un modelo dimensional jerárquico de las propias emociones que, según Ostrosky y Vélez (2013), viene enraizado al estudio semántico relativo a la emoción, que distinguiría entre emoción de valencia (aquellas que nos hacen distinguir entre algo agradable o desgradable), emoción de activación o arousal (distinguiendo entre un estado calmado o activo) y emociones de potencia, control o dominancia (que pueden diferenciarse entre fuerte o débil, dominante o sumiso y entre tener el control o ser controlado, respectivamente).

Según una teoría propuesta por Lang (1968, como se citó en Martínez et al., 2012), las emociones, siendo interpretadas como reacciones que preparan al individuo para la acción y que vienen provocadas por una serie de estímulos, ocurren en diferentes sistemas del cuerpo y pueden ser estudiadas a través de tres aspectos: la apreciación cognitiva, que es la percepción consciente de las emociones que el sujeto puede comunicar verbalmente; la activación fisiológica, que implica diversas respuestas del cuerpo, incluyendo las respuestas autónomas, endocrinas, somáticas y centrales; y la respuesta conductual, que viene a componer los cambios en las respuestas motoras y que puede conllevar severos problemas en el tiempo de reacción, aprendizaje y ejecución.

### *3. Emociones en la Sociología*

En cuanto al ámbito que nos compete, es decir, la Sociología, podemos apreciar que la temática de las emociones ha sido tratada quizás desde lejos a lo largo de la historia, sin embargo, encontramos cierta presencia de las mismas en diversas teorías sociológicas, como

es el caso de autores como Durkheim, Karl Marx o Erving Goffman, que no hablan de ellas directamente, pero las incorporan involuntariamente en sus narrativas.

Desde la perspectiva sociológica la propia emoción no es considerada como una acción por sí misma, como puede darse en otras disciplinas, sino que viene a representar una serie de significados tanto culturales como relacionales que, según Illouz (2007), debido a este propio carácter, invita en cierto modo a la acción.

Además, encuentra que las emociones se presentan de manera diferenciada en base a clivajes como el género, la cultura o incluso la clase social. Otorgando en cierto modo un aprendizaje emocional que se presenta de manera diferenciada en base a estas dimensiones.

En el caso del género, por ejemplo, encontraríamos una serie de divisiones emocionales implícitas, que son necesarias, de alguna manera, para la propia reproducción de roles e identidades, produciendo a su vez una serie de jerarquías emocionales.

Destaca además la existencia de un proceso evolutivo de las emociones, que vendrían desde una esfera más bien personal o cerrada, hasta otra abierta y extensa como puede ser la expresión emocional mediante Internet.

Uno de los términos acuñados por la autora es el de **capitalismo emocional**, que ella misma define como:

“Una cultura en la que las prácticas y los discursos emocionales y económicos se configuran mutuamente, el afecto se convierte en un aspecto esencial del comportamiento económico y en el que la vida emocional sigue la lógica del intercambio y las relaciones económicas. (Illouz, 2007, pp. 20-21)”.

Por otro lado, destaca la aparición de la narrativa terapéutica, que interpreta como un método para “curarse de sentir”, es decir, una metodología que se va desarrollando en base a la necesidad de autodesarrollo y auto ayuda del individuo.

A raíz de estas autopercepciones del individuo, surge lo que se denomina inteligencia emocional, que viene a ser la capacidad de gestión de las emociones, tanto propias como ajena, término del cual, Illouz (2007), obtiene su concepto de **competencia emocional**, que viene a consistir en reconocer las emociones que experimentamos y las de los demás, expresarlas verbalmente, comprender el punto de vista del otro de una forma empática y, finalmente, idear posibles soluciones para resolver cualquier situación problemática.

De este modo, mediante los diversos factores que conforman las propias emociones o quizás, las situaciones en las que estas se presentan, se logra alcanzar la propia identidad del individuo, por ello, la Sociología tiene que ver con la emoción por dos motivos principales.

El primero consiste en que esta doctrina trata de explicar fenómenos sociales y las emociones son sin duda un fenómeno social, y el segundo, que la emoción en sí es necesaria para explicar los fundamentos del comportamiento social (Bericat, 2012).

Por otra parte, cabe mencionar los trabajos de autores como Theodore D. Kemper y Arlie R. Hochschild, que fueron pioneros en el campo de las emociones en la Sociología.

Siguiendo a Bericat (2000), que realiza mediante su trabajo una aproximación a las principales teorías de la emoción en la Sociología, Theodore D. Kemper sustentó sus principales ideas acerca de las emociones en la teoría del intercambio, de G.C. Homans y P. M. Blau, a raíz de esta, consideró que las emociones son derivaciones, en gran parte, de la interacción relacional, que estaría regida por una especie de juego en el que participan el poder (la obligación) y el estatus (el acto voluntario). Esta relación entre poder y estatus tendría como objetivo la obtención de recompensas, que serían obtenidas mediante, ya sea coacciones ejercidas hacia otros individuos o bien actos voluntarios por parte de esos otros individuos hacia nosotros. Es a raíz de este proceso de recompensa que surgirían las distintas emociones, las negativas cuando se trate de un uso excesivo de poder o estatus y las positivas cuando este uso sea el adecuado.

Arlie R. Hochschild, por su parte, analizó las emociones desde la perspectiva de los individuos como seres conscientes y sentientes, que perciben emociones orientadas tanto a la acción como a la cognición. Para Hochschild, siguiendo a Bericat (2000), estas emociones vienen condicionadas por las expectativas previas a las mismas y, además, cumplirían una función de “señal”, es decir, de mecanismo indicativo de nuestra propia autopercepción de las distintas situaciones.

Además, estas emociones no sólo serían un producto interno autogenerado, sino que vendrían a componer y a ser condicionadas por una serie de normas emocionales que rigen aquello que debemos sentir en cada momento, como un método de control social.

Es decir, encontraríamos que existe un conjunto de normas emocionales y de normas de expresión de esa propia emoción que nos dictan, mediante la cultura, tanto la intensidad, dirección y duración de la emoción, como la propia emoción que debemos sentir, en qué circunstancia y a qué grado.

Estas emociones son manifestadas en forma de disonancia o desviación emocional cuando no seguimos un ritmo emocional adecuado a la norma, es decir, cuando sentimos una emoción que no procede en una determinada situación. Esto nos produce, por tanto, no sólo la propia emoción y la capacidad de sentirla, sino también la intencionalidad de sentir determinadas

emociones en determinados momentos. “No solo sentimos algo, también tratamos de sentir algo, nos esforzamos para modificar los estados emocionales” (Bericat, 2000, p 161).

Esta alteración emocional en función de la situación supone un mecanismo de supresión, represión, evocación o estimulación autoprovocada, para evitar que los demás sean conscientes de la presencia de una disonancia emocional en relación a la propia cultura emocional que se habite.

#### *4. Enfoque pragmático*

Las distintas teorías y visiones acerca de las emociones nos muestran principalmente una distinción entre lo mental y lo corporal, aquello que tiene lugar más bien en el sistema somático. Esta distinción es cuestionada ligeramente por los pragmáticos, que consideran que las emociones como tal no residen en su gran parte en un estado mental, en un estado puro, sino que tienen un componente mayor en cuanto a su propia expresión. Es decir, con esto indican que probablemente si eliminamos el componente somático de estas emociones, nos encontraremos con poco de las mismas.

Aquellos que defienden la tesis pragmática definen las emociones teniendo en cuenta cuatro características principales, que se centran en que son somáticas, intencionales, proto-evaluativas y reguladoras. Es decir, que se trata de fenómenos corporales que determinan las formas de comportamiento, así como la disposición a actuar de una manera determinada y que a su vez presentan una capacidad reguladora de la conducta entre individuos, o sea, a nivel interpersonal. Esta capacidad reguladora sería aquella que determina una coordinación emocional entre personas, que a su vez daría lugar a la aceptabilidad social. Esto podría ser debido a que una mala gestión de las emociones o de la adaptabilidad emocional al entorno puede dar lugar a una relación negativa con el resto de individuos (Dreon & Santarelli, 2021).

#### *5. Emociones en relaciones románticas*

En cuanto a las emociones que se presentan en las relaciones románticas, tenemos que estas no solo se presentan de forma intrapersonal, es decir, a nivel del individuo, sino que también son controladas en gran medida por las relaciones interpersonales, como se ha mencionado anteriormente. Esta gestión emocional a nivel interpersonal podemos verla reflejada de manera más clara en las relaciones de pareja, puesto que ya no se trata de una persona procesando su experiencia vital a nivel individual, sino que la gran mayoría de sus aspectos

vitales son compartidos con otra. Es, por tanto, un reflejo de la intencionalidad de gestión y regulación de las emociones ajenas (Niven et al., 2012), puesto que se tiende a la búsqueda de una coordinación emocional entre ambas personas para el correcto funcionamiento de la relación amorosa.

Sin embargo, esta coordinación emocional se rompe en el momento en que se produce la ruptura de la relación, lo cual da lugar a una explosión de nuevas emociones que se verían quizás descompensadas en relación a la actividad emocional normal del individuo. Estas reacciones emocionales se dan a causa del proceso de ajuste que tiene lugar a la hora de romper con una relación (Barutcu y Aydin, 2013), que influye en el propio comportamiento, la cognición y las emociones de los afectados, que ven incrementado el surgimiento de emociones negativas, como puede ser la tristeza, el dolor o la frustración. Al tratarse de rupturas de relaciones románticas, son las sensaciones negativas las que priman, sin embargo, también se da el caso de nacimiento o percepción de emociones de carácter positivo, entre ellas, según diversos estudios, las más destacadas tienden a ser el amor y el alivio (Barutcu y Aydin, 2013).

Estas reacciones emocionales negativas forman parte de lo que Perilloux y Buss (2008) denominan costos experimentados tras la ruptura, entre los cuales no solo entran dichas emociones, sino también otra serie de aspectos que varían en función del género del afectado y principalmente de la distinción entre ser rechazador o rechazado. En relación a esta distinción las mujeres presentan indicios de ser más selectivas a la hora de escoger una pareja, puesto que su costo posterior a la ruptura tiende a ser mayor debido a la gran inversión que conlleva ser madre (gestación, cambios metabólicos, lactancia, etc.), entre otros aspectos. Los hombres por su parte tienden a ser menos selectivos debido tanto a la carencia de los costos asociados a cambios físicos de la paternidad, como a la tendencia a la búsqueda de relaciones de apareamiento a corto plazo.

Entre los costos más destacados entre ser el que rechaza a la otra persona o el rechazado, suele ser de mayor importancia el aspecto social de la propia relación, es decir, la forma en que ambos serán concebidos públicamente tras la ruptura. En este caso, el rechazador tenderá a encontrar serios daños en su reputación y a ser representado como el villano, mientras que el rechazado tenderá a ser considerado como víctima, además de encontrar problemas relacionados con su propia autoestima y validez a la hora de comenzar nuevas relaciones con otras personas (Perilloux y Buss, 2008).

Apreciamos por tanto que las emociones y las situaciones posteriores a una ruptura varían notablemente en función de cuestiones como el género, según el estudio de Perilloux y Buss,

(2008), o la posición socioeconómica (Jakoby, 2016) pero, ¿podemos considerar, por tanto, que existe una relación entre el contexto social de los individuos y la diferenciación de sus reacciones emocionales?

#### *6. El mito del amor romántico*

Durante todo nuestro proceso vital vamos construyendo y desarrollando nuestra percepción de la realidad social y, entre ella, nuestra percepción de aquello que conocemos como “amor”.

Este término, según organismos como la Real Academia Española (RAE), puede presentar distintos significados, pero que a fin de cuentas, vienen a comprender una misma idea:

1. Sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser.
2. Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear.
3. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo (Real Academia Española, s.f., definiciones 1,2 y 3).

Esta idea viene a comprender que el amor es, principalmente, un sentimiento, es decir una percepción de una o varias emociones a las que otorgamos un sentido más allá del propio agente neurofisiológico. Por otra parte, en la propia definición del sentimiento, podemos encontrar reflejos de aquello en lo cual nos construimos, en la idea del amor romántico y sus mitos, como es el caso de la insuficiencia de la persona en sí misma, la necesidad de completarse, lo cual sólo puede lograrse de la mano de otro ser. Según la definición, el amor es esa entrega a otra persona de manera que alcancemos quizás, un objetivo vital, que vendría a ser el hecho de poder estar “completos” como seres.

Esta visión del amor, está íntimamente ligada con los roles de género, así como con las formas de organización social (Flores, 2019). Es decir, la necesidad de estar completos, viene ligada a la propia construcción de los roles de género de manera que, las mujeres, como principales proporcionadoras de afecto, cuidados y, por ende, amor, ‘necesitan’ encontrar aquello que ellas no poseen, según este constructo, es decir, ‘necesitan’ a la figura del hombre, que tiene el rol de gestionar los recursos y abastecer de los mismos tanto a la pareja como a los hijos que puedan surgir de esta, es decir, la familia.

## Objetivos

Para la elaboración de este trabajo se tendrá en cuenta el objetivo principal de analizar cómo se manifiestan las reacciones emocionales frente a una ruptura de pareja y cómo estas se relacionan con el propio contexto social de los individuos.

De una forma más específica, se tendrán en cuenta los siguientes objetivos:

- O1. Caracterizar las diferentes reacciones emocionales de hombres y mujeres frente a una ruptura de pareja.
- O2. Explorar la correlación entre las emociones experimentadas durante la ruptura de pareja y factores sociales como la clase social, el nivel de estudios o el estatus socioeconómico.
- O3. Estudiar la propia visión de los jóvenes en cuanto a determinados factores que podrían afectar a las reacciones emocionales de las personas tras una ruptura, como el nivel socioeconómico y la educación.
- O4. Relacionar las experiencias emocionales percibidas por los individuos tras una ruptura con las expectativas sociales y culturales que existen en torno al amor romántico.

## Propuesta metodológica

Para el desarrollo de este trabajo se ha llevado a cabo una estrategia metodológica combinando técnicas tanto cualitativas como cuantitativas buscando, principalmente, poder abarcar la visión de los propios individuos desde un enfoque más bien íntimo y abierto a la reflexión sobre la temática que, a la vez, ofrece la seguridad del completo anonimato, como es el caso de la técnica de encuesta. Así como un análisis más directo y personal, realizado mediante entrevistas, destinado a conocer en profundidad distintas situaciones emocionales y de ruptura, en el cual se ha tratado de ofrecer un entorno seguro y de confianza para la soltura y comodidad del individuo.

### *1. Selección de la muestra*

En cuanto a la selección de la muestra, se ha optado por centrar tanto la parte cualitativa como la cuantitativa en un grupo de edad reducido a jóvenes de 18 a 30 años. Esta selección se orienta en base a la situación emocional que presentan los diversos grupos de edad ya que, en el caso de los adolescentes, aún se trata de una edad muy temprana en la cual las relaciones carecen de gran seriedad y durabilidad, mientras que en la edad adulta las relaciones suelen traspasar la barrera del matrimonio y, por tanto, encontrarse ligeramente fuera del alcance del estudio (Barutcu y Aydin, 2013).

En el caso de los jóvenes en edades de estudios universitarios y de posgrado, las relaciones sentimentales significativas comienzan a formar una parte importante de sus vidas, es decir, comienzan a mantener relaciones con una mayor estabilidad, confianza y apoyo mutuo, sin embargo, además de este hecho, también es más probable que se produzcan rupturas en estas edades. Es por ello que se ha considerado, además de la fácil accesibilidad a dicho grupo de edad, la probabilidad superior de que hayan vivido a lo largo de los últimos años alguna ruptura significativa de relación afectivo-emocional. Dicha elección se ha basado principalmente en la selección muestral del estudio de Barutcu y Aydin (2013), en el cual se analizan las reacciones emocionales de jóvenes tras una ruptura de pareja con la intencionalidad de lograr un instrumento fiable de medición de estas reacciones.

Además, esta selección muestral ha sido realizada de manera no aleatoria, principalmente mediante redes de contactos, teniendo en cuenta aquellas personas que decidieron participar de forma voluntaria tanto en la encuesta como en las entrevistas, manteniendo como condiciones principales el haber padecido la ruptura de una relación sentimental de carácter

romántico en un periodo de tiempo no muy reciente y encontrarse en una edad comprendida entre los 18 y 30 años.

En el caso de la encuesta se ha logrado alcanzar una muestra de 122 individuos, de los cuales, 85 se han identificado como mujeres, 33 como hombres y 4 como género no binario, es decir un 69,7%, un 27,0% y un 3,3% respectivamente, como se observa en la Tabla 1. Estos últimos no se tendrán en cuenta para el análisis, debido a que se considera una representación bastante baja.

**Tabla 1.**

*Género*

	Frecuencia	Porcentaje
Mujer	85	69,7
Hombre	33	27,0
No binario	4	3,3
Total	122	100,0

Prosiguiendo con la edad de los encuestados, representada en la Tabla 2, se ha decidido recodificar la misma en dos grupos, de 18 a 24 años y de 25 a 30, entendiendo el primer grupo como la primera juventud, en la que frecuentemente aún se están cursando estudios y aún no se cuenta con una emancipación total del núcleo familiar; y el segundo grupo como la segunda juventud, en la cual según datos del Instituto de la Juventud (2011) se tiende a alargar esta etapa de dependencia debido principalmente a las dificultades de la emancipación económica. En este caso se cuenta con un 80,5% de la muestra perteneciente al grupo de la primera juventud y un 19,5% perteneciente a la segunda.

**Tabla 2.**

*Edad*

	Frecuencia	Porcentaje
18 a 24 años	96	78,7
25 a 30 años	26	21,3
Total	122	100,0

En cuanto a la autoubicación de clase social que presentan los individuos, representada en la Tabla 3, encontramos que en su mayoría (49,2%) se posicionan en el medio de la escala (escala del 1 al 5, dónde el 1 simboliza la clase baja y el 5 la clase alta), identificándose con la clase media. Seguidos de la clase media-baja (33,6%) y la clase media-alta (13,9%), y dejando más atrás a las clases baja y alta, que representan cada una un 1,6% de la muestra.

**Tabla 3.**  
*Autoubicación de clase*

	Frecuencia	Porcentaje
Clase baja	2	1,6
Clase media-baja	41	33,6
Clase Media	60	49,2
Clase media-alta	17	13,9
Clase alta	2	1,6
Total	122	100,0

Por otra parte, en relación al nivel académico actual de los individuos, se puede observar en la Tabla 4 que, en su mayoría, se han tratado de estudiantes universitarios (58,7%), seguidos de la formación profesional (19,8%), máster (7,4%), estudios de secundaria (6,6%), bachillerato (5%) y otros estudios (2,5%).

**Tabla 4.**  
*Nivel académico*

	Frecuencia	Porcentaje válido
Secundaria	8	6,6
Bachillerato	6	5,0
Formación Profesional	24	19,8
Grado Universitario	71	58,7
Máster	9	7,4
Doctorado	1	,8
Otros	2	1,7
Total	121	100,0

En cuanto a la muestra referente a las entrevistas, se han realizado un total de 6 entrevistas, de entre las cuales 4 han sido destinadas a personas que se hayan visto implicadas de forma

directa en una ruptura y 2 hacia personas relacionadas con el ámbito académico, en este caso, pertenecientes a la Universidad de Granada. En el caso de las primeras, se han seleccionado 4 casos siguiendo los mismos criterios de selección que se han mencionado para la encuesta, es decir, jóvenes de edades comprendidas entre 18 y 30 años, que hayan pasado por una ruptura y cuya selección se haya basado en redes de contactos y en la propia voluntad de participación de los entrevistados. En este caso, 2 de los entrevistados eran hombres y 2 mujeres, cuyos perfiles están representados en la Tabla 5, y de entre los cuales se encuentran distintas posiciones en cuanto a la situación de la ruptura, es decir que, de entre los seleccionados para las entrevistas, se encuentran casos en los cuales han sido los propios individuos entrevistados los que han tomado la decisión de terminar una relación, así como casos en los que ha sido la otra persona quién ha tomado esta decisión. De igual manera cada caso presenta un contexto de ruptura bastante diferente en cuanto a los hechos que conllevaron a dicha situación.

**Tabla 5.**  
*Perfiles personas entrevistadas*

	Género	Edad
Perfil 1	Mujer	23
Perfil 2	Mujer	24
Perfil 3	Hombre	21
Perfil 4	Hombre	26

Por otra parte, la selección de las personas pertenecientes al ámbito académico se ha basado en representantes de grupos o colectivos del estudiantado, en este caso la portavoz de la sección de Políticas y Derecho del sindicato de estudiantes Frente de Estudiantes, y un miembro de la delegación de estudiantes de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología. El interés para la realización de estas entrevistas se ha basado en analizar el propio entorno estudiantil y la propia visión de las entrevistadas sobre la situación presente, en este caso, en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología de la UGR, en relación al bienestar emocional del estudiantado universitario, puesto que se trata del grupo que ha presentado mayores niveles de influencia negativa en el entorno educativo tras la ruptura.

## 2. *Tratamiento de datos cuantitativos*

Para la parte cuantitativa se ha desarrollado una breve encuesta que incorpora cuestiones relacionadas con las propias reacciones emocionales percibidas por los individuos en situaciones de ruptura de pareja. Por ello dentro de la misma, se ha desarrollado una pregunta con una serie de ítems que reflejan las posibles emociones que se han experimentado durante el proceso de ruptura, se ha optado por una selección de 16 ítems, además de incluir la opción de “otro” por si existe alguna emoción percibida por los individuos que no se haya recogido en la pregunta. Estos ítems son, en su mayoría, extraídos del trabajo de Perilloux y Buss (2008), en el cual se analizan los costos asociados a las rupturas de pareja y por tanto, el costo emocional.

Además, se han incorporado una serie de preguntas destinadas a comprender la propia percepción que los individuos muestran en relación a la influencia de factores como la educación o el nivel económico en las emociones. Por otra parte, se han incluido una serie de preguntas de carácter sociodemográfico, destinadas a estudiar la relación entre las distintas percepciones emocionales de los individuos con su contexto vital, es decir, con variables como género, edad, nivel de estudios y clase social. Las cuestiones incorporadas en la encuesta principalmente se han desarrollado con un carácter abierto, con la intencionalidad de que los individuos encuestados dispongan de un espacio libre y seguro donde poder exponer las reflexiones que deseen.

Para el tratamiento y análisis de este tipo de datos se ha procedido con una sistematización y codificación de las respuestas, mediante una serie de clasificaciones diseñadas en base a las mismas y sus similitudes. Estas codificaciones han sido aplicadas en las cuestiones P6, P8, P10 y P11<sup>1</sup>, clasificando las respuestas en los siguientes apartados.

### **P6: Influencia de las emociones en el entorno académico-laboral**

- 1) Positiva. Referente a aquellas respuestas relacionadas con una influencia positiva de la ruptura en cuanto al entorno laboral o académico, es decir, una mayor capacidad de concentración o un rendimiento superior.
- 2) Negativa. Referente a aquellas respuestas relacionadas con una influencia negativa de la ruptura en cuanto al entorno laboral o académico, es decir, una menor capacidad de

---

<sup>1</sup> Ver encuesta en anexos

concentración, un rendimiento inferior o incluso un aplazamiento o abandono de los estudios o empleo.

- 3) Neutral. Referente a aquellas respuestas en las cuales no se ha apreciado que la situación de la ruptura y por tanto las emociones florecientes de la misma hayan afectado de alguna manera en el entorno laboral o académico.

**P8: Creencia de que las emociones percibidas durante el proceso de ruptura podrían haber variado de haber recibido otra educación o haber crecido en otro contexto social.**

- 1) Gestión emocional. Refiriéndose a todas aquellas respuestas que se han orientado hacia la creencia de que podrían haber optado a desarrollar una mejor o peor gestión emocional de haber crecido en otro contexto o haber recibido otra educación.
- 2) Educación en amor romántico equivalente a malas emociones. Refiriéndose a aquellas respuestas que se han basado en la diferencia que podría haber presentado el no haber crecido en una cultura que posiciona el papel de los individuos en conseguir una pareja estable y seguir una serie de roles asociados al amor romántico.
- 3) Mejora de la autoestima y la autoformación del yo. Refiriéndose a aquellas respuestas que se enfocan en la creencia de que, de haber contado con otro contexto educativo y social, podrían haber desarrollado una mejor o peor autoestima, así como un mejor o peor autodesarrollo personal.
- 4) Cambios en los tiempos de la ruptura. Refiriéndose a aquellas respuestas orientadas hacia la creencia de que la variación del factor educativo y del contexto social podrían haber alterado los tiempos en los que se produjo la ruptura, es decir, habiéndo terminado la relación antes o después así como asumiendo antes o después la situación.
- 5) Entorno familiar como referente emocional. Refiriéndose a aquellas respuestas que hacen referencia al propio entorno familiar como influyente en las emociones, distinguiendo entre aquellos entornos más agresivos como detonantes de emociones negativas y relaciones más conflictivas; y aquellos más comprensivos y afectivos como detonantes de emociones positivas y relaciones más sanas.

**P10: Creencia de que las emociones percibidas durante el proceso de ruptura podrían haber variado de haber contado con una situación económica distinta.**

- 1) Oportunidad de tiempo de calidad o sanación. Refiriéndose a aquellas respuestas en las que se considera que el acceso a mayores recursos económicos podría afectar directamente a la oportunidad de acceso a un mayor tiempo de calidad o sanación, entendiendo que el tiempo libre y de calidad conlleva una sanación más llevadera o rápida.
- 2) Oportunidad de acceso a terapia. Refiriéndose a aquellas respuestas que hacen mención a la posibilidad de haber acudido a terapia para trabajar en la gestión de las emociones afluentes de la ruptura, entendiendo que el acceso a este tipo de recursos requiere de una soltura económica más bien amplia.
- 3) Bienes materiales como sinónimo de buena salud mental. Referente a aquellas respuestas que han dado importancia a los propios bienes materiales que podrían adquirir en caso de disponer de una economía superior a la actual, y que relacionan estos bienes con una directa mejora en la salud mental tras la ruptura de una relación romántica.
- 4) Dependencia económica ligada a la pareja o su entorno como incentivo de malas emociones. Refiriéndose a aquellas respuestas que han hecho alusión a la posibilidad o situación de dependencia económica por parte del propio individuo hacia la pareja o viceversa, así como la dependencia a un entorno de carácter económico ligado a la pareja, como puede ser el propio trabajo, relacionando dichas situaciones como incentivo de una mala experiencia emocional.

**P11: Otros factores que pueden tener influencia en las reacciones emocionales mencionadas por los individuos.**

- 1) Situación previa a la ruptura. Haciendo referencia a aquellas respuestas que hacen alusión a la situación tanto mental, física, como de entorno presente en el momento anterior a la ruptura, y que por tanto puede ser un incentivo o un atenuante de la posterior situación emocional.
- 2) Edad o experiencia en relaciones románticas. Refiriéndose a aquellas respuestas que mencionan la edad o la experiencia como factores influyentes tanto en la percepción de las emociones como en la gestión de las mismas.
- 3) Intensidad y duración de la relación. Haciendo referencia al propio contexto de la relación a lo largo de la misma, en relación a cómo este afecta posteriormente en el surgimiento de las emociones.

- 4) Motivo y forma de la ruptura. Referente al contexto en el cual se desenvuelve la ruptura en sí, así como el momento o lugar en el que sucede, lo cual puede desencadenar unas emociones u otras.
- 5) Asistencia emocional por parte de expertos o del entorno. Referente a las respuestas que mencionan la propia asistencia que puedan recibir los individuos tras la ruptura, ya sea por parte de expertos, como psicólogos, o el apoyo del propio entorno.
- 6) Presión social en base al amor romántico. Haciendo referencia a aquellas respuestas que mencionan la percepción de la cultura del amor romántico como elemento de presión social, orientado a la cumplimentación de una serie de expectativas de vida, que derivan en distintas situaciones emocionales.
- 7) Factores hormonales. Haciendo referencia a la variación hormonal, que puede modificar, intensificar o atenuar ciertas emociones en determinados momentos.
- 8) Factores culturales o de entorno. Refiriéndose a aquellos factores de carácter cultural en el cual se desarrollan los individuos y por lo tanto sus tendencias emocionales.

Por otra parte, como se ha mencionado anteriormente, la variable Edad, ha sido codificada en dos grupos, distinguiendo entre aquellos de entre 18 y 24 años y aquellos de entre 25 y 30, facilitando así el posterior análisis.

### *2.1. Análisis univariante y bivariante*

Para el análisis de los datos se ha diseñado una base de datos en el programa SPSS, en la cual se han desarrollado las codificaciones mencionadas en el apartado anterior y se han ajustado el resto de datos de la encuesta para su correcto análisis.

Se ha comenzado con la realización de un análisis descriptivo, de carácter univariante, para la descripción muestral, anteriormente tratada, en el cual se han tratado las variables de género, edad, nivel de estudios y clase social autopercibida. Seguido de un análisis bivariante en el cual se han relacionado las mismas variables con las emociones percibidas por los individuos tras la ruptura; el tipo de afectación percibida en el rendimiento laboral y/o académico; los factores que consideran que podrían haber variado de haber recibido otra educación o haber crecido en otro contexto social; los factores que consideran que podrían haber variado de haber contado con una situación económica distinta y; el resto de factores que consideran que pueden tener influencia en las reacciones emocionales percibidas tras una ruptura.

Este análisis, además de tener un carácter descriptivo, se ha basado en la observación de qué categorías están más o menos relacionadas con otras, mediante el estadístico de Chi-cuadrado, que nos indica la posible dependencia o independencia entre dos variables. Este estadístico muestra una relación entre variables cuando se diferencia de cero de manera positiva, es decir, cuando  $\chi^2 > 0$ . Para confirmar que esta relación es significativa, se observa la significación asintótica, que ha de presentar un valor inferior a 0,05. En caso de que el valor sea inferior, podemos asumir la relación entre ambas variables.

### *3. Tratamiento de datos cualitativos*

En el caso de las entrevistas, aquellas destinadas a individuos que han participado directamente en una ruptura de pareja, han sido planteadas mediante un guión temático orientativo, que recoge cuestiones relacionadas con la ruptura en sí, así como con las propias reacciones emocionales percibidas durante el proceso de ruptura, la percepción acerca de la influencia del entorno del individuo y las expectativas sociales y culturales a las que considera que se ha enfrentado durante dicho proceso.

Por otra parte, las entrevistas destinadas tanto a la portavoz de la sección de Políticas y Derecho del Frente de Estudiantes, como a la estudiante miembro de la delegación de estudiantes, se han desarrollado igualmente mediante un guión temático que, en este caso, recogía cuestiones relacionadas con la conciencia o existencia de problemas relacionados con estudiantes y su propio bienestar emocional, relacionándolo con la situación y las emociones de la ruptura, así como la existencia de recursos o programas destinados a tratar el bienestar emocional; el papel que podría o que presenta el sindicato o delegación en cuanto al apoyo emocional de los estudiantes y; la posibilidad de cambios o iniciativas orientados a un futuro en relación con dicho bienestar emocional.

En cuanto al tratamiento de estos datos, se ha realizado la transcripción de los mismos así como su codificación mediante el programa Atlas.ti 9<sup>2</sup>, siguiendo una categorización específica para cada conjunto de entrevistas en función de los objetivos.

---

<sup>2</sup> Ver entrevistas y redes de códigos en anexos

## Resultados

### *1. Datos cuantitativos*

A la hora de aplicar el estadístico de Chi-cuadrado a las distintas variables cruzadas, no se ha llegado a observar una relación significativa entre la gran mayoría de ellas, excepto en el caso de la relación entre el nivel académico y la influencia de la situación económica en las emociones según la visión de los individuos encuestados, donde se aprecia un Chi-cuadrado de 31,079 con un nivel de significación del 0,028, es decir, inferior a 0,05. Esto puede deberse a la falta de heterogeneidad de la muestra, lo cual podría verse mejorado al aplicar la encuesta en una muestra bastante más amplia y heterogénea.

#### **1.1. Relación entre el género y las emociones percibidas**

Al analizar las distintas emociones percibidas durante el proceso de ruptura entre géneros en la encuesta, se contempla una gran diferencia, tanto en la tasa de respuesta, que se presenta en más del doble en mujeres, como en las propias emociones percibidas.

Tras analizar los datos desde una perspectiva comparativa, teniendo en cuenta la diferencia proporcional en los índices de respuesta, se encuentra que las mujeres tienden a expresar que han padecido culpabilidad, envidia, ansiedad, miedo, odio, amor, esperanza y alivio, en mayor medida que los hombres.

Mientras que estos, que se encuentran bastante parejos en cuanto a la percepción de otras emociones como vergüenza, rencor, rechazo, tristeza, alegría, sorpresa y confusión, entre otros, destacan en emociones como celos y compasión.

#### **1.2. Relación entre el género y la influencia de la educación en las emociones**

En cuanto a la cuestión de si consideran que las emociones experimentadas durante el proceso de ruptura podrían haber sido diferentes de haber variado su educación o el contexto social en el que han crecido, en su mayoría, tanto mujeres como hombres consideran que sí (un 54,1% y un 45,5% de las respuestas respectivamente). En cuanto a la manera en que podrían haber variado estas emociones, se categorizaron una serie de respuestas en base a las obtenidas, distinguiendo entre: cambios en la gestión emocional, dónde tanto hombres (45,5%) como mujeres (18,2%) consideran que sería posible apreciar cambios significativos que diesen lugar a la atenuación o aumento de ciertas emociones. La educación en la cultura

del amor romántico, sobre la cual únicamente las mujeres hacen mención, generalmente de manera negativa y asumiendo que es esta inculcación la que produce una serie de emociones como la frustración, al no lograr el objetivo vital socialmente impuesto. La mejora en la autoestima y desarrollo, que es mencionada en gran mayoría por mujeres (42,4% de ellas, frente al 9,1% de ellos). La posibilidad de cambios en los tiempos de la ruptura, lo cual mencionan ambos géneros, pero en mayor medida los hombres (36,4%, frente a 9,1%), haciendo referencia a la posibilidad de haber asumido con anterioridad que la relación debía llegar a su fin y por lo tanto evitar en cierta medida emociones dolorosas y, finalmente y en mayor medida mencionado por las mujeres, se encuentra la importancia del entorno familiar como referente emocional, puesto que consideran que, de haberse producido ciertos factores de manera distinta dentro de su propio entorno familiar, tanto sus emociones como sus acciones derivadas de las mismas podrían haber variado considerablemente.

### **1.3. Relación entre el género y la influencia de la situación económica en las emociones**

En relación a la cuestión de si consideran que las emociones experimentadas durante el proceso de ruptura podrían haber sido diferentes de haber variado su situación económica, en su mayoría, tanto mujeres como hombres consideran que no (67,1% y 69,7%). Mientras que los que consideran que sí abarcan un 29,4% en mujeres y un 24,2% en hombres, distinguiendo entre la posibilidad de acceso a tiempo de calidad o sanación (27,8% mujeres y 50% hombres); la oportunidad de acceso a terapia (16,7% en ambos casos); la consideración de que el acceso a bienes materiales es sinónimo de buena salud mental, (16,7% en ambos casos); y la consideración de que debido a la dependencia económica ligada a la pareja o el entorno, es más probable que se perciban emociones negativas, para la cual priman las respuestas por parte de mujeres (38,9% frente a 16,7%).

### **1.4. Relación entre el género y la influencia de la ruptura en el entorno académico y/o laboral**

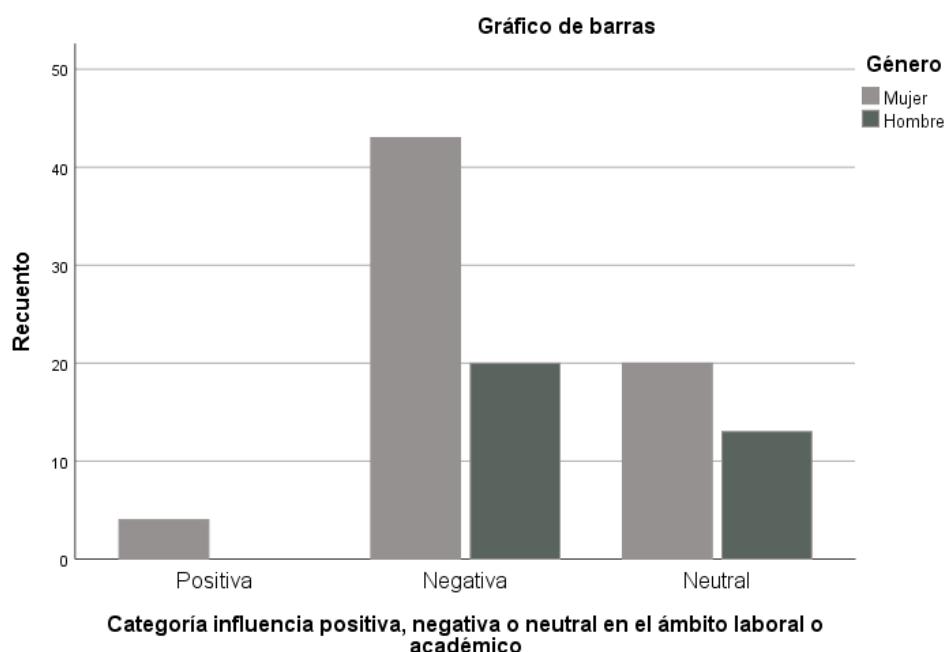
En relación a la cuestión de si las emociones percibidas tras la ruptura afectaron al rendimiento académico o laboral, se encuentra que los hombres han respondido en más ocasiones de manera negativa que las mujeres (39,4% frente a 25,9%, respectivamente), a

pesar de que ambos géneros muestran una tasa similar en cuanto a la afirmación de la cuestión (64,7% frente a 60,6%).

Tras categorizar las distintas respuestas acerca del modo de afectación, clasificando entre positiva, neutral y negativa, se observa en la Figura 1, que la mayoría de los encuestados ha visto sus estudios o entorno laboral afectado de una manera negativa tras la ruptura (un 64,2% en el caso de las mujeres y un 60,6% en el de los hombres), debido a las emociones percibidas. Además, únicamente en las mujeres se observa una influencia positiva de estas emociones, con mejoras en el rendimiento y en el enfoque, sin embargo estas respuestas son muy bajas (6% sobre el total de mujeres) y, teniendo en cuenta la baja respuesta de los hombres, no se pueden considerar como significativas.

**Figura 1.**

*Influencia de las emociones tras la ruptura en el rendimiento académico/laboral*



### 1.5. Relación entre la edad y las emociones percibidas

Siguiendo la distinción de edad entre la primera juventud, comprendida entre los 18 y los 24 años, y la segunda juventud, comprendida entre los 25 y los 30, se encuentran una serie de diferencias en cuanto a las emociones percibidas o expresadas tras la ruptura.

En el caso de los encuestados pertenecientes a la primera etapa de la juventud, se observa que han expresado, en mayor medida, haber experimentado emociones como la ansiedad, el miedo o el rencor. Mientras que aquellos pertenecientes a la segunda etapa de la juventud presentan en mayor medida emociones como los celos, la culpabilidad, la envidia, el odio, la tristeza, la esperanza o el alivio.

A pesar de esto, en ambos casos la emoción que más se repite, o que más tienden a percibir tras la ruptura de una pareja es la tristeza, presente en el 79,5% de los más jóvenes y en el 90,9% de los más mayores.

#### **1.6. Relación entre el nivel socioeconómico y las emociones percibidas**

En cuanto a las diferencias emocionales entre los distintos niveles socioeconómicos, expresados mediante la autoubicación de clase social, se encuentra una ligera tendencia en la muestra de individuos pertenecientes a la clase media, seguidos de aquellos de clase media-baja y clase media-alta.

En relación a los primeros, es decir, la clase media, se encuentra que destacan sobre los demás niveles en emociones como los celos, la ansiedad, el miedo o la esperanza. En el caso de la clase media-baja, las emociones que destacan sobre los demás grupos sociales son la vergüenza, el odio, el rencor, el rechazo, la tristeza y emociones catalogadas como positivas como es el caso del amor y la alegría. Finalmente, en cuanto a la clase media-alta, la única emoción en la que destacan en relación al resto de grupos es la compasión, sin embargo, gran parte de los individuos pertenecientes a este estrato muestran también haber experimentado emociones como la culpa, ansiedad y tristeza, aunque quizás en menor grado que el resto de clases sociales.

#### **1.7. Relación entre el nivel académico y las emociones percibidas**

En cuanto al nivel académico en relación con las emociones percibidas, el análisis se centra en aquellos individuos que están cursando o cuentan con estudios universitarios, de máster y de formación profesional.

Distinguiendo entre tipos de formación, se observa que en las tres categorías las emociones que más priman son la ansiedad y la tristeza, sin embargo en cada nivel académico destacan ciertas emociones sobre los otros niveles. En el caso de los estudiantes universitarios, el alivio es percibido en un porcentaje ligeramente superior de los encuestados. Los estudiantes

de Formación Profesional tienden a percibir una reacción emocional de culpabilidad con bastante más frecuencia que en el resto de niveles, un 77,3% de los encuestados pertenecientes a esta categoría, frente a un 58% de estudiantes universitarios y un 50% de estudiantes de máster. Además, destacan también notoriamente en otras emociones, como el rencor o el rechazo donde un 63,6% y un 54,5%, respectivamente, afirman haber experimentado dichas emociones tras la ruptura.

En el caso de los estudiantes de máster, la emoción que destaca sobre el resto de niveles académicos es el miedo, percibido por un 87,5% de los pertenecientes a esta categoría, frente al 63,6% en estudiantes de FP y el 40,6% en estudiantes universitarios. Además, destacan en otras emociones como los celos o el odio.

#### **1.8. Influencia de la ruptura en el rendimiento académico y/o laboral**

En relación a la influencia de las emociones percibidas tras la ruptura en el rendimiento académico-laboral, se observa que la clase que más afirma haber notado influencias en el rendimiento es la clase media-alta, con un 70,6% de respuestas afirmativas, frente a un 65% en la clase media y un 63,4% en la clase media-baja.

En el caso de la diferenciación por grupos de edad, no se observan grandes diferencias en cuanto a la influencia de estas emociones, pero sí que se da en mayor cantidad en los individuos pertenecientes a la primera juventud, que se ven representados en un 67,4% frente a un 52,2% de los otros.

Observando esta influencia según la distinción de niveles académicos, se aprecia una mayor afectación conforme va disminuyendo el nivel académico, aunque no de manera progresiva. En este caso los estudiantes de Bachillerato se han visto afectados en un 83,3% de los casos, los de Formación Profesional en un 70,8%, los de estudios universitarios en un 62% y los de estudios de máster en un 55,6%.

Toda esta influencia en el rendimiento ha sido categorizada según las respuestas de los individuos, en positiva, neutra o negativa, obteniendo como resultado una mayor influencia negativa en el rendimiento general de todas las categorías, que representa un 64,4% de la muestra, frente al 3,8% de influencia positiva y el 31,7% de individuos que no han percibido una influencia en su rendimiento académico-laboral.

Sin embargo, cabe mencionar que dónde se han dado más casos de influencia positiva en el rendimiento ha sido en la clase media-baja (5,2%), que además son quienes han percibido en

menor medida que haya existido algún tipo de influencia (35,1% neutral, frente a 30% en clase media y 21,4% en clase media-alta).

### **1.9. Influencia de la educación en las emociones**

Al analizar la variable relativa a la posible influencia de la educación o el contexto social en las emociones percibidas, se observan diversos factores que presentan diferencias.

En el caso de la clase social, podemos observar un descenso de influencia conforme va aumentando el nivel de clase, es decir, mientras que el 58,5% de los encuestados pertenecientes a la clase media-baja consideran que sí podrían haber variado sus emociones de haber recibido una educación diferente o haber crecido en un contexto social diferente, los de la clase media descienden en esta afirmación al 53,3% y los de la clase media-alta continúan descendiendo hasta el 29,4%. Además el 47,1% de los encuestados de esta misma clase social (media-alta) consideran que de darse esta situación no lograrían apreciar diferencias frente a únicamente alrededor del 26% de las otras categorías.

En el caso de la edad no encontramos grandes diferencias, puesto que tanto aquellos individuos pertenecientes a la primera juventud (18 a 24 años), como aquellos pertenecientes a la segunda (25 a 30 años), consideran que dichas reacciones emocionales podrían verse afectadas en función de la educación o el contexto social.

Finalmente, en relación al nivel académico, se observa que los que más consideran posible esta influencia son los estudiantes de grado universitario y de máster, que responden afirmativamente a la cuestión en un 54,9% y un 55,6% respectivamente.

En relación a las distintas categorías que se han considerado acerca de la posible influencia de la educación y el contexto social en las reacciones emocionales, en función a las respuestas obtenidas, se ha observado que, en el caso de la clase media-baja, se tiende a considerar la posibilidad de cambios en la gestión emocional, sobre todo de manera positiva; en el caso de la clase media, se mencionan mayormente cambios emocionales relacionados con la mejora de la autoestima y autodesarrollo, de igual manera que en la clase media-alta. Además, en la clase media, se tiende a la consideración de la posibilidad de cambios en los tiempos de la ruptura, en función de una educación o contexto social diferente.

Considerando esta misma distinción categórica según los grupos de edad, se observa que aquellos individuos pertenecientes a la primera juventud, tienden a considerar posibles

cambios en la autoestima y desarrollo, mientras que los que la segunda juventud se centran más en cambios relacionados con la gestión emocional.

### **1.10. Influencia de la situación económica en las emociones**

En relación a la variable que considera la variación de la situación económica como detonante de una alteración en las reacciones emocionales, se encuentra que, en función a la distinción de clase, todas las clases consideran en mayoría que no existiría una diferencia en cuanto a sus emociones, sin embargo, la clase que se posiciona por encima en esta negativa es la clase media-alta (82,4%). Mientras que la clase media-baja es la que más considera posible esta relación entre economía y emoción (41,5%).

En el caso de la distinción por grupos de edad, se sigue la tendencia de no considerar la situación económica como un factor que pueda afectar a las emociones tras un proceso de ruptura, sin embargo, son los más mayores los que tienen a considerar en mayor medida esta posibilidad (34,8% frente a 29,5%).

Al tratar la distinción de niveles educativos, se observa que se sigue la misma tendencia, con la excepción de que aquellos con formación profesional consideran en mayor medida que un cambio económico podría significar un cambio en sus reacciones emocionales (41,7%).

Siguiendo las distintas categorías que podrían conllevar una influencia en las reacciones emocionales en relación a la situación económica, seleccionadas en función a las respuestas de los individuos, se observa que, según una distinción de clase, la clase media-baja tiende a mencionar cambios relativos a la dependencia económica ligada a la pareja o al entorno, como detonante de emociones negativas. La clase media se centra en que, de disponer de un nivel económico superior, contaría con una oportunidad mayor de tiempo de calidad o sanación para la propia gestión de las emociones. En el caso de la clase media-alta, se menciona igualmente la temática de la dependencia económica ligada a la pareja o al entorno, sin embargo esta vez desde la perspectiva contraria.

En función a la edad, los más jóvenes (18 a 24 años), tienden a considerar que el cambio económico les proporcionaría nuevamente la oportunidad de tiempo de calidad o sanación, mientras que los más mayores (25 a 30 años), consideran en mayor medida los cambios emocionales ligados a la dependencia económica.

Siguiendo una distinción del nivel educativo, aquellos que cuentan con estudios de secundaria consideran la posibilidad de contar con mayor tiempo de calidad y sanación, los de Formación Profesional se centran en cuestiones como el tiempo de calidad y los bienes

materiales como sinónimo de una buena salud mental, mientras que los estudiantes universitarios se centran igualmente en el tiempo de calidad y en la situación de dependencia económica.

### **1.11. Otros factores que influyen en las emociones**

En relación a la cuestión orientada hacia otros factores que los individuos consideren que puedan afectar a sus reacciones emocionales tras la ruptura de una relación romántica, teniendo en cuenta la categorización de las respuestas en 9 factores. De entre ellos, el mencionado de manera más frecuente es la situación previa a la ruptura, que representa el 23,3% de las respuestas, seguido de la asistencia emocional por parte de expertos o del entorno y de los factores culturales, que representan un 20,9% cada uno y que son mencionados en su mayoría por mujeres. Seguido a estos se encontraría el motivo y forma de la ruptura (11,6%), la edad o experiencia en relaciones románticas (9,3%), la intensidad y duración de la relación y el lugar o momento de la ruptura (4,7% cada uno) y, finalmente la presión social en base al amor romántico y los factores hormonales (2,3% cada uno).

## *2. Datos cualitativos*

### **2.1. Emociones percibidas tras la ruptura**

Tras la encuesta, se realizan una serie de entrevistas, 4 concretamente, destinadas a recabar información más en profundidad para estudiar diferentes contextos sociales en una situación de ruptura de pareja. Estas entrevistas fueron realizadas a dos hombres y dos mujeres, de edades comprendidas entre los 21 y 26 años. Para la realización de las mismas, se tienen en cuenta una serie de factores que combinan aquellos tratados en la encuesta y los propuestos por los propios encuestados.

Nos encontramos entonces con 4 perfiles distintos, tanto en motivo y momento de la ruptura, como en género, tipo de relación y contexto personal y social. El primer perfil es el de una mujer, que termina su relación de manera conjunta, tras una serie de discusiones, y debido principalmente a la presión social del entorno por finalizar dicha situación. En este caso, la mujer experimentó emociones muy diversas, desde la felicidad y el amor, hasta el enfado, la tristeza, ira y ansiedad. El segundo perfil es el de otra mujer que, en este caso, pone fin a la

relación con su pareja debido a una serie de situaciones conflictivas asociadas con malos tratos. En este caso la mujer experimenta emociones como la frustración, el odio, rechazo y rencor, además de demostrar en su discurso haberse sentido aliviada por salir de dicha situación.

El tercer perfil es el de un hombre que decide poner fin a su relación de pareja debido principalmente a una pérdida de sentido de la relación a causa de la distancia. En este caso el hombre experimenta emociones que abarcan la tristeza, la compasión, la soledad, añoranza, enfado y rencor, teniendo en cuenta las distintas fases de la ruptura. Finalmente el cuarto y último perfil es el de un hombre que da por finalizada su relación tras descubrir una infidelidad por parte de su pareja. En este caso el hombre experimenta emociones como la esperanza, la decepción o la sorpresa, así como la ansiedad, que no es expresada directamente, pero es apreciada en su discurso debido a la dificultad para realizar ciertas actividades vitales como dormir.

Entre las principales emociones que perciben se encuentran

## **2.2. Influencia del rol de género en las emociones**

Tras analizar las distintas emociones experimentadas por los individuos entrevistados, se observa que no existe una tendencia notoria en cuanto al género, sino más bien una tendencia emocional ligada principalmente a la situación de la ruptura.

Sin embargo, al plantear la cuestión de si consideran que los roles de género han podido afectar en su percepción y expresión de las emociones de manera directa, se han obtenido respuestas que destacan la dificultad de expresión emocional en el caso de los hombres y la presión por cumplir un rol de género basado en la idea del feminismo:

“De por sí, simplemente por vergüenza o me cohibía y no contaba realmente lo que sentía en muchos momentos, simplemente por la presión de ¿qué hace un hombre diciendo esto? Estos sentimientos. Entonces, quizás por ese lado sí”.

“Sí, ya comparando un poco, yo conocía que... Que ella por ejemplo podía hablar mucho más libremente de sus emociones, con sus amistades, mientras yo a veces me sentía como... Voy a parecer loco diciendo esto...”

“Sí que es verdad que yo siempre he sido una persona que me implicaba un montón en talleres de sexualidad, de ayuda para las mujeres, siempre hablando de que debemos de ponernos nosotras primero, de tener un poco de visión cuando vamos a entrar en una relación, de identificar las toxicidades y sí es verdad que ese odio y rechazo aumentaron más y seguramente las sentía así por el hecho de decir ¿cómo he acabado yo aquí?”

### **2.3. Influencia del entorno social en las emociones**

En cuanto a la influencia por parte del entorno social en las emociones percibidas, los entrevistados reflejan diversas situaciones en las cuales han sido, en cierto modo, orientados de distintas maneras para la gestión emocional y situacional.

Esta orientación o presión, se ve en cuestiones como el tiempo de la ruptura, es decir, las presiones recibidas por parte de amigos o familiares para dejar o para prolongar dicha relación:

“Yo culpaba a la gente de que me dijeran “tienes que dejarlo” y yo no veía con claridad de que tenían razón, yo estaba como bien cegada”.

“Me he sentido un poco presionada pero a la vez me ha ayudado a darme cuenta de que tanta gente a la vez diciéndome eso, digo, la que falla soy yo”.

“Dentro de mi familia, en ese ámbito es un poco conservadora. De... Estás con una chica, pues ya te lo piensas hasta el matrimonio y claro, yo... Ya cuando estaba por dejarla en mi mente solo era “pero esto no va a llegar hasta el matrimonio, ni nada...” Me sentía muy presionado por esa parte”.

“Era como esa presión de tener algo y como que estuvieras presionado a tenerlo para siempre, que, que me condicionaba mucho también para dejarlo, lo que luego diría y madre y que luego quizás me tomen a mí de malo y tal...”

“Bueno, eso que era siempre el tienes que hacerlo, tienes que hacerlo. Pero no me ayudaban a nada, claro, era solamente “todavía no has hecho nada”. Entonces hay más frustración, más nivel de decir no pues, es que no puedo con esto, no lo puedo dejar, es imposible, es lo que me ha tocado”.

“A parte de yo decírmelo a mí, mis amigos me lo decían. “No puedo creer que tú siendo como eres y diciendo las cosas que dices”, sobre todo mi hermana, por ejemplo, “todo lo que he aprendido lo he aprendido de ti. Y de repente estás así...”.

Este tipo de mensajes, según los entrevistados, llegaban a inducir emociones como la frustración, estrés y tristeza, a la vez que condicionaban sus acciones y alteraban su propia percepción de la realidad. Por otra parte, el entorno también es transmisor u orientador de otro tipo de emociones de carácter positivo, así como de la propia gestión emocional, mediante actos como la escucha, y la reafirmación del “yo”:

“Lo que me hacía sentir era primero escuchado y después me empezó a demostrar caracteres míos, de que en plan, que no me preocupe por eso, porque son cosas que pasan y que la vida es así, que esto después mejora para el futuro y son vivencias que tienes que pasar. Tanto las buenas como las malas”.

“Y justo en contraposición, en los momentos en los que podía hablar con mis amigos, conversar y en momentos en los que tuviera la privacidad en la que me sintiera libre de expresarme, eran momentos en los que sentía unas emociones positivas, aunque a veces simplemente conversando te dieras cuenta de que estás equivocado, no te sientes mal, no te sientes juzgado y sabes que puede mejorar, te da una ilusión de un futuro.... Más o menos, lo pienso así”.

En otras ocasiones la presión es transmitida de un modo más directo, con la intención de gestionar de alguna manera las emociones interpersonales:

“Sí, a mí muchos me intentaron presionar, presionar emocionalmente de “tienes que sentir esto”. Que es, yo sentía decepción, pero mis colegas me decían en plan ¿cómo es que no estás enfadado? ¿cómo es que no sé qué? [...] Porque a mis colegas les han pasado situaciones iguales y ellos han actuado diferente. Y yo pues soy más tranquilo para ese aspecto ¿sabes?”.

#### **2.4. Influencia de la cultura en las emociones**

En los discursos de las personas entrevistadas, a pesar de que, en general, no contaban con una reflexión previa a la entrevista acerca de si la cultura podría influir en las reacciones emocionales tras la ruptura, sí que se apreciaron tintes de esta influencia de manera quizás involuntaria, haciendo referencia a cuestiones como el mito de que el amor romántico ha de durar toda la vida o la necesidad de una relación matrimonial longeva:

“Tener a mi padre y a mi madre, que son como la pareja modelo a lo que quiero aspirar yo en el futuro, de tener una pareja que llevan 32 años casados, más no sé cuántos de noviazgo. Que tendrán sus rocecellos, pero cada vez los veo más enamorados”.

## 2.5. Influencia nivel socioeconómico

En cuanto a la influencia del nivel socioeconómico en las emociones percibidas, la mayoría de las personas entrevistadas sí que consideran que se trata de un factor influyente, sobre todo el aquellas situaciones en las cuales los gastos son compartidos o se depende de otra persona para sobrevivir, así como para facilitar la posibilidad de acceso a distracciones que amenicen la situación emocional:

“Hombre, en parte sí. Ahora mismo estamos viendo un punto de vista de que somos estudiantes. Y nuestros padres nos están pagando la carrera y si tu has tenido una pareja y has tenido a lo mejor una comunidad conjunta. Pues tú estás pagando un piso, estás pagando lo que sea. O incluso si tienes hijos, o si tienes perro o lo que sea. Son costes que son conjuntos. Entonces, si estás acostumbrado a tener un nivel de vida y luego un modelo económico con dos sueldos. Con un sueldo, bajo mi punto de vista creo que puede haber tanto para los dos puede ser complicado y puede haber más dificultades a la hora de enfrentar la ruptura”.

“Pues yo por ejemplo, en mi situación, si hubiese tenido una situación económica mucho mejor es que directamente me hubiese salido del piso, porque yo vivía con ella, entonces, teniendo en cuenta que ella vivía de mí, que teníamos un sueldo, que tenía un sueldo bastante pequeño, no me permitió huir, por así decirlo, de esa situación”.

“Sí pienso que una persona con una buena calidad económica, por así decirlo, tiene más facilidades de distracciones, de poder crear nuevos planes, de no importarle tener que gastar mucha más gasolina para hacer un viaje, para poder distraerse, conocer nuevos lugares y eso puede ayudar mucho a superar mucho más una ruptura. Que alguien que tenga pocos recursos y tenga que estar solo con su mente en casa”.

## 2.6. Influencia de las emociones en el entorno académico

Al plantear la cuestión de si las emociones percibidas tras la ruptura han influido en el entorno académico de los entrevistados, se obtuvo una visión casi generalizada acerca de la dificultad para afrontar los estudios académicos en situaciones en las que las reacciones emocionales se presentan con gran intensidad. Generando situaciones críticas de disminución del rendimiento:

“Es muy difícil superar una ruptura de pareja, sobre todo cuando estás estudiando o cuando estás pasando por otra época que también... Y se juntan las dos cosas... Y eso, pues te genera más ansiedad”.

“Mis calificaciones bajaron mucho porque uno de mis apoyos académicos era ella, que siempre me, siempre como ella, estudiaba mucho al mismo tiempo, a mí me generaba un sentimiento de que mantenernos juntos por esa actividad, porque estudiábamos juntos en llamadas y todo”.

“Me la pasé en la cama y claro de aprobar nueve asignaturas en segundo, en tercero aprobé cuatro. Es una caída bastante grande, la verdad”.

## **2.7. Entrevistas representantes estudiantiles**

Tras la observación de los resultados obtenidos en cuanto al rendimiento académico en las entrevistas y en comparación con los resultados cuantitativos obtenidos mediante la encuesta, que reflejan igualmente un alto porcentaje de descenso del rendimiento académico, alcanzando en ocasiones incluso el abandono escolar, se realizaron dos entrevistas a representantes clave del entorno estudiantil. En este caso de la Universidad de Granada, más concretamente de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología.

Estas entrevistas fueron realizadas tanto a la portavoz de la sección de Políticas y Derecho del sindicato de estudiantes Frente de Estudiantes, como a un miembro de la delegación de estudiantes de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología, y fueron orientadas principalmente al estudio de posibles programas o propuestas destinadas a la gestión y el bienestar emocional.

Por ello, en primera instancia se preguntó a las entrevistadas si conocían o habían percibido en su entorno alguna situación relacionada con este tipo de reacciones emocionales y el entorno académico, para lo cual, dentro de los propios organismos de los que forman parte, no conocían situaciones del estilo, pero sí que las habían apreciado en su entorno personal. Además, confirmaron que no contaban con ningún tipo de recurso que pudiese hacerse cargo de este tipo de problemáticas, sin embargo, en cuanto a cuál podría ser su papel en este tipo de situaciones se plantearon diversas opciones, como la ayuda psicológica, el desarrollo de cursos o programas destinados a la gestión emocional, o el desarrollo de campañas orientadas a la sensibilización de la temática:

“En tal caso nosotros como sindicato lo podríamos hacer a través de la politización del problema entendiendo que siempre hay una base de cambio en la estructura del sistema, que es de la única forma que nosotros podemos ayudar al estudiantado, a los compañeros que nos rodean. Es decir, te pasa algo, vamos a problematizar, lo vamos a politizar y todos juntos como que hacemos piña, lo entendemos y es de la única forma psicológica que nosotros conocemos que podríamos ayudar”.

“Pues hombre, si contásemos con los recursos, pues obviamente tener una sección que fuera de psicología no, porque supongo que es la única. ¿Bueno, supongo no?”

“Yo creo que habría que hacer alguna campaña de sensibilidad, de sensibilización y creo que eso podría ser interesante hacerlo. [...] Algo relacionado con la gestión emocional, estrés de los exámenes y demás, que es lo único que tenemos a nuestras manos. Porque otra cosa que podríamos hacer sería proponer que se hiciera un gabinete de bienestar por ejemplo, en la facultad”.

Aunque por ambas partes se considera que el bienestar emocional, en este caso, se trata de un problema estructural, y que, por tanto, es un asunto que ha de resolverse de manera estructural y atacando a la raíz:

“Entonces, al final creo que es un círculo vicioso que como no acabamos hablando del sistema económico, entonces pues pues yo creo que el sindicato no es su rol arreglar eso, porque no se puede sino complementarse con dinero de la universidad y recursos psicológicos de la universidad”.

“Pero vuelvo a reiterar en que es que todo lo que me preguntas es porque todo lo que pasa es fruto de lo que pasa en la sociedad entonces, y tampoco desde las instituciones no podemos acudir a un psicólogo público, como te voy a decir, claro, de problemas de salud mental. Claro que no se le da la importancia, porque es que ni siquiera se le da importancia por la sanidad. Nadie nos cubre un psicólogo. ¿Entonces, cómo se le va a dar importancia a una facultad? es que una cosa va conectada con otra”.

## Discusión

En cuanto a las diferencias presentadas en las emociones percibidas siguiendo una distinción de género, se puede asociar tanto la diferencia en relación a la tasa de respuesta de hombres y mujeres, como la diferencia en cuanto a las propias emociones percibidas, con la construcción social del rol de género, dado que en este caso, y siguiendo lo que sería la norma social, las mujeres muestran una tendencia mayor no solo a expresar sus emociones, sino a identificar emociones que podrían verse ligadas a una actitud más débil, como es el caso del miedo, la ansiedad, la envidia e incluso el amor o la esperanza. Mientras que los hombres por su parte, han presentado más bien una tendencia a rehuir la mera respuesta de cuestiones de esta índole, así como una expresión mayor en cuanto a emociones que, como es el caso de los celos, podrían referir al carácter dominante y poseedor de control que caracterizaría a la figura masculina.

Por otra parte, este rol de género, según lo expresan los individuos, afecta de maneras distintas, dando lugar a emociones diversas según el género. En el caso de los hombres se puede apreciar como las expectativas de género pueden llegar a producir emociones como la vergüenza a la hora de expresar ciertas emociones o directamente una frustración por no poder mantener conversaciones emocionales abiertas con su entorno. Lo cual, tras una ruptura de pareja, es crucial a la hora de afrontar la situación, por lo que este tipo de situaciones puede llevar quizás a un alargamiento de las emociones en el tiempo.

Las mujeres por su parte no encuentran esta dificultad a la hora de expresar las distintas emociones, sin embargo, debido principalmente al rol, más bien actual, de mujer que evade las condiciones patriarcales, pueden llegar a sentir cierta frustración al verse envueltas en situaciones interpersonales que refieran una pérdida del estatus, entendiendo esta pérdida como una no correlación entre su discurso interno y las situaciones en las que se ven envueltas en la realidad.

Más allá del discurso expresado por los distintos individuos en base al género, se ha apreciado quizás cierta diferencia en cuanto a la amplitud de la expresión de los distintos discursos. Encontrando que las mujeres que han sido entrevistadas se han mostrado quizás un poco más reticentes o cerradas a la hora de expresarse en las distintas cuestiones, mientras que los hombres han mostrado una voluntad y desarrollo del discurso bastante más amplio. Este hecho podría deberse a la propia dificultad que pueden llegar a experimentar los

hombres a la hora de expresar sus emociones en su entorno, dado que quizás, al tratarse en este caso de una entrevista de carácter más bien científico o investigador, además de anónimo, han podido eludir las distintas presiones a las que se ven enfrentados dentro de su propio círculo social.

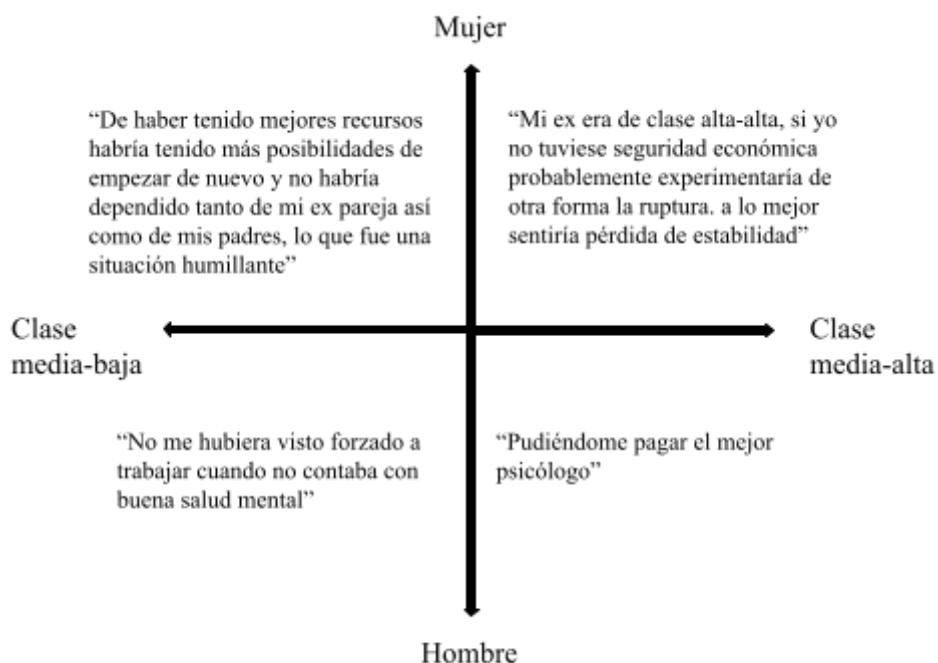
Por otra parte, en relación a las emociones percibidas según diversos factores, los resultados muestran una diferencia principal relacionada con la clase media-baja y la clase media-alta. Puesto que, en las personas que se han auto ubicado en clases más bajas, se aprecian más emociones orientadas quizás a la culpabilización de la otra parte, es decir, emociones como el odio, el rencor o el rechazo, mientras que en las clases más altas priman emociones como la culpa e incluso la compasión. A pesar de encontrar niveles relativamente parejos en cuanto a emociones como la tristeza o la ansiedad, esta clasificación emocional nos deja ver un atisbo de lo que podría ser una desigualdad emocional por estratos sociales.

En este caso, y en relación con el trabajo de Jakoby (2016), podríamos vislumbrar su idea de que éste bajo estatus social podría aumentar “la probabilidad de experimentar pérdidas de prestigio o control, así como la imposibilidad de alcanzar objetivos valiosos”. Entendiendo este prestigio o control como la propia posesión de la relación romántica, es decir, la idea de pertenencia y posesión de la otra persona, y los objetivos valiosos como la longevidad de la relación o incluso el matrimonio. Por tanto este factor de pérdida de estatus podría, en cierta medida, explicar la diferencia en cuanto a las reacciones emocionales percibidas por los individuos de clase más baja y los de clase más alta, aludiendo ese rencor, rechazo y odio a la situación de pérdida de una posible aspiración vital, como podría ser el matrimonio.

Siguiendo con la visión de los jóvenes en cuanto a determinados factores que podrían afectar a las reacciones emocionales tras una ruptura, se destaca la poca influencia que perciben los encuestados por parte del nivel socioeconómico y, el hecho de que son las clases más bajas las que hacen alusión a una situación de incremento del malestar psicológico en relación a la dependencia económica ligada a la expareja, además de que este tipo de factores es mencionado principalmente por mujeres. Por lo que, nos encontramos nuevamente con una posible desigualdad emocional, esta vez cruzada por dos variables, la clase social y el género, en la cual son las mujeres de clases más bajas las que se plantean principalmente la posibilidad, ya sea basándose en sus propias experiencias o en las de su entorno, de que al

existir una dependencia económica ligada a la expareja se puede ver incrementado en gran medida el malestar emocional.

**Figura 2.**  
*Discursos en relación al género y la clase social*



*Nota.* Discursos extraídos de la encuesta en referencia a la posibilidad de cambios en las reacciones emocionales al disponer de un nivel económico distinto al actual.

Otro factor de gran importancia a la hora de gestionar las reacciones emocionales es sin duda el propio entorno social, entendido principalmente como amigos y familiares. Esta estimulación del entorno, siguiendo a Bericat (2000), se presenta como un mecanismo de supresión, represión, evocación o estimulación, que puede darse de manera autoprovocada o debido a la relación interpersonal. En las entrevistas este intento de alteración del estado emocional se ve representado en comentarios externos que juzgan la propia identidad del individuo, así como las propias emociones que experimenta a lo largo del proceso.

Finalmente, en relación con la cultura del amor romántico, a lo largo de todo el análisis de los datos se han percibido tintes relativos a las distintas aspiraciones que componen este término, como es el caso de las relaciones para toda la vida o la idea del matrimonio. En este caso, los

individuos tienden a sentir emociones como la frustración o la vergüenza por no haber logrado o haber fallado en la búsqueda de lo que podrían considerar “su media naranja”.

Por otra parte, en el momento de pérdida de la pareja se puede apreciar una pérdida de ciertas aptitudes, como puede ser el rendimiento académico, lo cual más allá de verse condicionado por la propia experiencia emocional, en algunas situaciones puede ser un indicio de la creencia en la complementación. Es decir, la creencia en que necesitamos de otra persona para que complete nuestras carencias. Esta circunstancia se ve reflejada en situaciones como las expresadas en las entrevistas, en la cual el individuo durante la relación de pareja se sentía complementado por ella en el ámbito académico y consideraba que la propia relación era una motivación para el estudio, sin embargo a la hora de poner fin a dicha relación, esta cualidad se ve truncada y conlleva a una disminución considerable del rendimiento.

## Conclusiones

Tras analizar los distintos datos obtenidos, y en relación con otros trabajos como es el caso del de Jakoby (2016), podemos concluir que existe una influencia del contexto social de los individuos en sus propias reacciones emocionales. Aunque, cabe mencionar, que esta influencia está determinada por una serie de factores, que se retroalimentan entre sí en función de los mismos. Es decir, las reacciones emocionales de los individuos pueden verse alteradas por factores como la educación, el nivel socioeconómico o el género, entre otros, y estos factores a su vez se alteran entre sí, provocando una posibilidad muy amplia de alteración emocional.

Esta alteración es posible debido a que las emociones en sí poseen la capacidad de variar de manera fugaz y prácticamente inconsciente. Es por ello que el propio surgimiento de reacciones emocionales determinadas en determinadas circunstancias puede ser considerado desde la perspectiva de constructos sociales. Entendiendo que la emoción, además de ser un recurso innato para la supervivencia, se trata de un recurso aprendido para la propia gestión de las relaciones sociales y, por ende, la supervivencia en la sociedad.

Finalmente, y a modo de reflexión sobre los aprendizajes obtenidos a lo largo del Grado en Sociología, me gustaría hacer mención principalmente a la propia visión sociológica, es decir, las gafas de sociólogo, unas gafas que alteran nuestra preconcebida visión sobre la realidad y nos permiten ver el mundo desde una perspectiva más amplia, más objetiva. Esta visión, que se comienza a adquirir en los primeros años de carrera, mediante asignaturas como Introducción a la Sociología: acción-individuo o Sociología General: Instituciones y Procesos, y que es crucial para la elaboración de proyectos de esta índole.

Por otra parte, mencionar sin duda aquellas asignaturas tanto de análisis como de producción de datos cuantitativos y cualitativos, sin las cuales no habría sido posible la producción y comprensión de toda la información que se presenta en este trabajo.

No cabe duda de que cada asignatura, así como cada profesor o profesora que la imparte a lo largo de la carrera, ha aportado conocimientos que son la base de este estudio y la base del propio pensamiento crítico y analítico que requiere. Por ello se puede considerar, ampliamente, que mi paso por el Grado en Sociología ha supuesto la conformación de una persona que dista en gran medida de aquella que entró en el primer año, puesto que actualmente puedo ser completamente consciente de la propia alteración que se ha producido

tanto en mi pensamiento como en mi propia vida diaria, y no únicamente en estos aspectos, sino incluso en mis emociones y la percepción que tengo de las mismas.

Añadir además, que este trabajo ha sido realizado a modo de pre-test, y que, tras su realización, sugiere la posibilidad de una investigación más grande, en la cual se analicen los efectos de las emociones ya no solo en el contexto de una ruptura de pareja, pero sí en relación con el ámbito académico, puesto que se puede apreciar como los efectos deteriorativos de estas afectan directamente en aspectos tan importantes como es la educación. Es por ello que, tras realizar no solo el análisis relativo a los individuos que han padecido una ruptura, sino también aquel destinado a conocer los mecanismos y protocolos de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología de la Universidad de Granada en los organismos orientados al estudiantado, se deja una puerta abierta hacia investigaciones, planes de acción y recomendaciones en relación con el bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes.

## Referencias

- Bericat Alastuey, E. (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología. *Papers. Revista de Sociología*, 62, 145-176. <https://doi.org/10.5565/rev/papers/v62n0.1070>
- Bericat Alastuey, E. (2012). Emociones. *Sociopedia. isa*, 1-13.
- Dreon, R. y Santarelli, M. (2021). Emozioni naturalmente culturali. Un recupero dell'eredità pragmatista. *SocietàMutamentoPolitica*, 12(24), 61–72. <https://doi.org/10.36253/smp-13224>
- El castellano. (s.f.). Emoción. En *La página del idioma español*. Recuperado 1 de junio de 2023, de <https://www.elcastellano.org/palabra/emoci%C3%B3n>
- Flores Fonseca, V. M. (2019). Mecanismos en la construcción del amor romántico. *La Ventana*, 6(50), 282-305. <https://doi.org/10.32870/lv.v6i50.7074>
- Funda Barutcu, K. y Capa Aydin, Y. (2013). The Scale for Emotional Reactions Following the Breakup. *Procedia. Social and Behavioral Sciences*. (84), 786-790. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.647>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Illouz, E. (2007). *Intimidades congeladas: Las emociones en el capitalismo*. Katz Editores.
- Instituto de la Juventud. (8 de diciembre de 2011). *La economía de las personas jóvenes*. <https://www.injuve.es/observatorio/economia-consumo-y-estilos-de-vida/la-economia-de-las-personas-jovenes>
- Jakoby, N. (2016). Socioeconomic Status Differences in Negative Emotions. *Sociological Research Online*, 21(2), 93-102. <https://doi.org/10.5153/sro.3895>
- Jakoby, N. (2013). Die gesellschaftliche Verteilung von Traurigkeit. Eine emotionssoziologische Analyse. *Österreichische Zeitschrift für Soziologie*, 38(1), 33-53. <https://doi.org/10.1007/s11614-013-0068-4>
- Jasper, J. (2011). Emotions and Social Movements: Twenty Years of Theory and Research. *Annual Review of Sociology*, 37(1), 285-303. <https://doi.org/10.1146/annurev-soc-081309-150015>
- Kramer, M. (1999). Motivation to reduce uncertainty: A reconceptualization of uncertainty reduction theory. *Management communication quarterly*, 13(2), 305-316.
- Lawler, E. y Thye, S. (1999). Bringing emotions into social exchange theory. *Annual Review of Sociology*, 25(1), 217-244. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.25.1.217>

- Martínez Monteagudo, M., Inglés, C., Cano Vindel, A. y García Fernández, J. M. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. *ResearchGate*. 18(2-3), 201-219.
- Niven, K., Macdonald, I. y Holman, D. (2012). You spin me right round: Cross-relationship variability in interpersonal emotion regulation. *Frontiers in psychology*, 3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00394>
- Ostrosky, F. y Vélez, A. (2013). Neurobiología de las emociones. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 13(1), 1-13.
- Perilloux, C. y Buss, D. (2008). Breaking up Romantic Relationships: Costs Experienced and Coping Strategies Deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.1177/147470490800600119>
- Real Academia Española. (s.f.). Amor. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 15 de junio de 2023, de <https://www.rae.es/desen/amor>
- Troya, M. (2013). Teoría Evolutiva de las emociones. *Bonding. Revista profesional online para psicólogos, psicoterapeutas y counsellors*. 5.