



UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

**Recursos de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en futbolistas de alto
rendimiento**

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

AUTORES

Villamil Zaldivar, Alvaro Martin (0000-0003-1263-7650)

Suares Paez, Nicolás (0000-0001-8215-7471)

ASESOR

Oré Kovacs, Nicole (0000-0001-8547-4755)

Lima, 29 de enero de 2023

DEDICATORIA

A nuestras familias, que siempre creyeron en nosotros, a los futbolistas que nos apoyaron con sus historias personales y los distintos educadores que nos acompañaron en todo el proceso de nuestra carrera.

AGRADECIMIENTOS

A la comunidad de futbolistas peruanos, a nuestras familias por el constante apoyo, a todas las personas que han formado parte de este proceso y, por supuesto, a nuestra asesora de tesis, Nicole Oré, por el gran aporte y la excelente guía que fue durante todos estos meses.

RESUMEN

El objetivo del estudio fue describir los recursos de afrontamiento frente a una ruptura amorosa que utilizan los futbolistas de alto rendimiento. Para tal fin, se desarrolló un estudio cualitativo con 7 futbolistas de alto rendimiento que residen en la ciudad de Lima, cuyas edades oscilaban entre los 19 y 29 años. Los principales resultados revelan que existen causas, consecuencias, y una experiencia emocional por la que pasan los futbolistas, en la que emplean distintos recursos. Entre estos, destacan los recursos psicológicos, como enfocarse en las propias metas cuando estaban tristes; los estructurales, como la forma de adoptar la situación; los sociales, como los amigos y la familia; los fisiológicos, como el carácter y la propia motivación; y los culturales, como las creencias que se pueden tener acerca de las rupturas o relaciones. Se concluye que estos recursos de afrontamientos son empleados de manera simultánea para afrontar la ruptura y el futbolista utilizará aquellos que tiene al alcance.

Palabras clave: Procesamiento emocional; Finalización de la relación; Atletas profesionales; Experiencia sentimental.

Coping resources in the face of a love breakup in high performance soccer players

ABSTRACT

The objective of the study was to describe the coping resources used by high-performance soccer players in the face of a romantic breakup. To this end, a qualitative study was carried out with 7 high performance soccer players residing in the city of Lima, whose ages ranged from 19 to 29 years old. The main results reveal that there are causes, consequences, and an emotional experience that soccer players go through, in which they use different resources. Among these, psychological resources stand out, such as focusing on one's goals when sad; structural resources, such as the way of adopting the situation; social resources, such as friends and family; physiological resources, such as character and self-motivation; and cultural resources, such as beliefs one may have about breakups or relationships. It is concluded that these coping resources are employed simultaneously to cope with the breakup and the player will use those available to him.

Keywords: Emotional processing; Relationship termination; Professional athletes; Sentimental experience.

N°2935_Recursos de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en futbolistas de alto rendimiento

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%	6%	1%	1%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	idoc.pub Fuente de Internet	<1%
3	Submitted to Universidad Popular del César,UPC Trabajo del estudiante	<1%
4	Submitted to Universidad de Lima Trabajo del estudiante	<1%
5	www.psicologiacientifica.com Fuente de Internet	<1%
6	dspace.uazuay.edu.ec Fuente de Internet	<1%
7	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1%

RESUMO

O objetivo do estudo era descrever os recursos de enfrentamento utilizados pelos jogadores de futebol de alto desempenho diante de uma ruptura romântica. Para este fim, foi realizado um estudo qualitativo com 7 jogadores de futebol de alto rendimento residentes na cidade de Lima, com idade entre 19 e 29 anos. Os principais resultados revelam que existem causas, conseqüências e uma experiência emocional que os jogadores de futebol passam, na qual eles utilizam recursos diferentes. Estes incluem recursos psicológicos, como o foco nos objetivos quando se está triste; recursos estruturais, como a forma de lidar com a situação; recursos sociais, como amigos e família; recursos fisiológicos, como caráter e auto-motivação; e recursos culturais, como as crenças que se pode ter sobre rupturas ou relacionamentos. Concluiu-se que estes recursos de enfrentamento são empregados simultaneamente para lidar com a ruptura e o jogador de futebol utilizará os que estão à sua disposição.

Palavras-chave: Processamento emocional; Término do relacionamento; Atletas profissionais; Experiência sentimental.

TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	1
2. MÉTODO	4
2.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	4
2.2 PARTICIPANTES Y CONTEXTO	5
2.3 TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	6
2.4 PROCEDIMIENTO	6
3. RESULTADOS	7
4. DISCUSIÓN	14
REFERENCIAS	18
ANEXOS	22
ANEXO 1. FICHA SOCIODEMOGRÁFICA	22
ANEXO 2. GUÍA DE ENTREVISTA Y PREGUNTAS	23

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Características sociodemográficas de los participantes.....	5
Tabla 2 Temas y subtemas de análisis.....	7

Introducción

Actualmente, según Britapaz y Del Valle (2015), el deporte hace referencia a competir, divertirse, realizando ejercicio físico donde se necesita un esfuerzo adicional. Dentro de este, la persona se esfuerza por superar los obstáculos, por destacar y mejorar constantemente su rendimiento deportivo. A diferencia de lo mencionado por estos autores, los deportes de alto rendimiento se basan en niveles de desarrollo sumamente altos, en donde comprenden diversos procesos orientados hacia una alta productividad a través de ventajas científicas y tecnológicas (Hernández, 2019).

Un deporte de alto rendimiento y que a su vez tiene una gran cantidad de seguidores es el fútbol (Pahuacho, 2018). Según la Federación Internacional de Fútbol Asociado (FIFA, 2019), el fútbol es un deporte en constante expansión e involucra la participación de alrededor de 128,923 jugadores profesionales de alto rendimiento a nivel mundial. El fútbol de alto rendimiento hace referencia al juego de dos equipos conformado por 11 jugadores cada uno, un balón en el campo y reglas. A partir de esto, se puede decir que el futbolista de alto rendimiento es aquel jugador que cumple con estas condiciones mencionadas previamente (Hernández, 2019; FIFA, 2019).

En el contexto peruano, el fútbol es el deporte más popular e inicia su profesionalización en la década de los 50 (Arévalo, 2002; García, 2011). En los últimos años, se han logrado varios reconocimientos internacionales que no se conseguían hace varias décadas, como la clasificación a la Copa Mundial de Fútbol Rusia 2018, lo que ha motivado a una mayor atención sobre los futbolistas profesionales (Pahuacho, 2018). Actualmente, el fútbol en el Perú cuenta con 18 clubes profesionales autorizados por la Federación Peruana de Fútbol (FPF), los cuales disputan un torneo profesional nacional.

Los futbolistas de alto rendimiento también afrontan situaciones de todo tipo como cualquier otra persona. A raíz de esto, surge el interés en explorar cómo el deportista afronta situaciones adversas, como lo es una ruptura amorosa, y las personas tienen una forma de actuar frente a esta (Martí, 2019). Así, se hace referencia a que los hombres, en su mayoría, tienden a minimizar el hecho de que una ruptura les afecte, a fin de continuar con sus vidas con total normalidad, pero esto les genera una mayor dificultad y, en el caso de los futbolistas de alto rendimiento, una ruptura amorosa podría afectar su carrera profesional (Staufenberg, 2015).

Una parte de la vida de las personas es formar relaciones amorosas, las cuales tienden a unirse buscando convivencia, formando un equipo el cual permita desenvolverse a ambos de una manera adecuada. Según la teoría de acercamiento y alejamiento (Díaz-Loving & Rivera, 2010), se propone que la vida de pareja es un proceso al que se le denomina *ciclo vital de la pareja*. Este ciclo cuenta con 13 etapas las cuales no necesariamente cumplen un mismo orden en todos los casos. De acuerdo con Díaz-Loving y Rivera (2010), estas etapas son: 1) ser personas extrañas, 2) ser conocidos, 3) formar una amistad, 4) la atracción, 5) pasión, 6) romance, 7) compromiso, 8) mantenimiento de relación, 9) conflicto, 10) alejamiento, 11) desamor, 12) separación, y 13) olvido.

Para fines de esta investigación, es importante enfatizar en las cuatro últimas etapas. Según Díaz-Loving y Rivera (2010), el alejamiento, hace alusión a un distanciamiento físico y emocional, se perdió el interés por lo que surgen emociones como la tristeza, el enojo, la frustración, el dolor, el hostigamiento físico, entre otras. Por su parte, el desamor comprende la falta de interés, pero también a la pérdida de amor y se presentan las emociones mencionadas anteriormente. A su vez, la separación, es cuando ya no se puede continuar en la relación, cada integrante comienza a tomar decisiones individuales. Esta es una decisión sana, pero produce tristeza y sentimiento de soledad. Por último, el olvido implica la aceptación de la realidad, marca el final del ciclo de la pareja y está acompañada de emociones como la indiferencia y la tranquilidad.

En relación a lo anterior, Palacios (2013) refiere 5 etapas de duelo. En primer lugar, se encuentra la fase de shock, refiriéndose a la negación y bloqueo de la ruptura. Aparecen esporádicamente sentimientos de tristeza, aunque existe la incapacidad de manejar esta situación debido al dolor. La segunda es la fase de anhelo, dentro de esta, se afronta la realidad poco a poco, aunque no se llega a aceptar del todo. Debido a esto, la persona intenta hacer contacto con el ser amado para restablecer la relación. Posteriormente, la fase de frustración o el desamparo. La negación comienza a desaparecer, aparece la culpa propia o externa, el resentimiento y el enojo con nosotros o externo. La cuarta fase es la de desorganización, desesperanza o desespero, en la que aparece la soledad como el dolor más intenso. Existe la sensación de que es complicado vivir sin la otra persona al lado, de enfermedad y confusión. Además, se presentan emociones variadas como, tristeza, odio, rabia, ansiedad, culpa, miedo, venganza e impotencia. Por último, se encuentra la fase de conducta reorganizada. Esto sucede cuando la persona percibe el recuerdo de la persona menos doloroso, se retoma la vida, regresa el goce y esos sentimientos de tristeza comienzan

a desvanecerse. Se le vuelve a dar sentido a la vida, como también confianza y seguridad a la visión del futuro.

A simple vista, una ruptura amorosa puede afectar en la vida cotidiana de cualquier persona. De acuerdo con Navarro et al. (2014), el efecto de la ruptura está en función de la forma cómo afronta esta situación. Es así como, de acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento es la lucha continua mediante esfuerzos conductuales y cognitivos que le permiten al ser humano enfrentar problemas, tanto externos como internos, que acontecen en su vida cotidiana. Estos autores sostienen la existencia de dos principales estrategias de afrontamiento: 1) enfocadas en el problema y 2) enfocadas en la emoción. La primera se enfoca directamente en modificar la situación que se le ha presentado, siendo esta más efectiva, debido a que brindan “sentido de autoeficacia para retos futuros”. La segunda, trabaja a nivel de las emociones, tomando en cuenta que la realidad no es cambiante, enfocándose más en el aspecto personal, modulando y regulando la emoción que surge ante una situación estresante del entorno.

Siguiendo con las formas de afrontamiento, a diferencia de las estrategias mencionadas previamente, Rodríguez et al. (2013), luego de realizar una revisión teórica, sostienen que las personas cuentan con recursos para afrontar una situación estresante (por ejemplo, una ruptura amorosa). Para estos autores, existen cinco recursos de afrontamiento que pueden ser empleados de manera aislada como también pueden complementarse entre sí: 1) fisiológicos, 2) culturales, 3) sociales, 4) psicológicos y 5) estructurales. En primer lugar, los recursos fisiológicos o físicos se refieren a los aspectos biológicos de la persona y también el entorno físico. Los recursos culturales, abarcan las creencias, maneras de pensar y afrontar las situaciones, que han sido construidas poco a poco durante la vida y que el contexto les ha ido enseñando. Los recursos sociales significan a todos estos grupos que pueden brindar apoyo externo, como amigos, familia, institución laboral, entre otros. Por otro lado, los recursos psicológicos se refieren a los estados afectivos y cognitivos, esquemas mentales y repertorio de conductas del sujeto. Por último, en relación con los aspectos estructurales, refieren a el compromiso que la persona adopta y la manera en que este interpreta la situación presentada.

En cuanto a los antecedentes, Peña y Castaño (2018) buscaron describir la relación entre las estrategias de afrontamiento planteadas por Lazarus y Folkman y el proceso de duelo que se presenta en una ruptura amorosa. Los resultados de este estudio indican que las estrategias de afrontamiento que más utilizan los adultos jóvenes durante este proceso se

encuentran relacionadas al manejo de emociones y no hacia la resolución de problemas. Por su parte, Villacís (2019) indaga en la experiencia de afrontamiento frente al proceso de duelo frente a una ruptura amorosa. Los hallazgos muestran que cada proceso de afrontamiento y estrategia empleada es diferente de acuerdo con las características de cada adulto joven. Algunas características que se encontraron están relacionadas con tener una vida social activa, tener un proyecto de vida, e incluso la misma imagen corporal de uno permite que la experiencia de afrontamiento frente al proceso de duelo se pueda manejar de una forma más amable.

De igual manera, Henao y Muñoz (2021) expresan que los afectados por una ruptura amorosa recurren a diversas formas de afrontamiento tales como actividades deportivas y de ocio, interacción con amistades y familia, música, libros de apoyo, entre otros. Todo esto con el fin de mejorar la relación con ellos mismos y recuperarse emocionalmente frente a esa fase situacional de sus vidas. Dicho estudio tuvo como objetivo explorar los mecanismos de afrontamiento de la soledad generada por rupturas amorosas. Finalmente, Zapata (2019) buscó identificar cuál es la influencia de una ruptura amorosa en el desempeño laboral de un grupo de trabajadores. Estos hallazgos demuestran que existe una influencia directa. En algunos casos es negativa y en otros positiva, ya que depende del caso, podría potenciar el desempeño, ya que el trabajo les permite canalizar emociones.

Los futbolistas profesionales establecen relaciones de pareja y cuando finalizan, atraviesan por las fases de conflicto, alejamiento, desamor, separación, y olvido. Enfrentarse a la ruptura puede afectar en las actividades de la vida cotidiana de cualquier persona (Navarro et al., 2014). En el caso de un futbolista, esto podría generar la disminución de su rendimiento deportivo (García & Oliveros, 2018). Siendo este un grupo de personas calificadas para el deporte resulta importante conocer qué recursos utilizan los jugadores para afrontar la ruptura amorosa. Por lo tanto, el estudio se justifica ya que la información obtenida aporta a la rama de la psicología deportiva, como un insumo para el trabajo práctico. Además, a nivel teórico, aporta en el desarrollo de futuras investigaciones. Este estudio tiene como objetivo describir los recursos de afrontamiento frente a una ruptura amorosa que utilizan los futbolistas de alto rendimiento.

Método

Tipo y diseño de investigación

Se desarrolló un estudio cualitativo de diseño fenomenológico, puesto que, se indagó en el fenómeno de estudio desde la subjetividad y experiencia de los participantes (Fuster,

2019; Soto & Vargas, 2017). Este diseño busca comprender y analizar fenómenos que surgen de esta experiencia, como emociones, acciones o pensamientos que aparecen en cada uno de los futbolistas de alto rendimiento (Fuster, 2019). Se considera importante hacer una investigación de corte fenomenológico debido a que cada experiencia de ruptura amorosa es diferente en cada participante, pues cada uno de estos le otorga un significado, valor y afronta de manera distinta una ruptura amorosa (Soto & Vargas, 2017).

Participantes y contexto

Participaron 7 futbolistas de alto rendimiento de la ciudad de Lima, cuyas edades oscilaban entre los 19 y 29 años. Se consideró que los participantes refieren que tuvieron, por lo menos, una o más relaciones en donde haya existido alguna ruptura amorosa. Del mismo modo, se verificó que los participantes hayan pasado por un periodo de tiempo mínimo de 6 meses desde una posible ruptura amorosa, ya que el proceso de duelo suele durar de 4 meses a 1-2 años para que la persona recupere el equilibrio y de esta forma sea más sencillo comentar sobre dicha experiencia (Sanz, 2007). Algunos datos de los participantes son: edad, cantidad de mudanzas por contrato deportivo, cantidad de equipos donde jugó de manera profesional, periodo de tiempo desde su última relación y periodo de duración de la relación. En la Tabla 1 se presentan las características sociodemográficas de los participantes.

Tabla 1
Características sociodemográficas de los participantes

Pseudónimo	Edad	Cantidad de mudanzas por contrato deportivo	Cantidad de equipos donde jugó de manera profesional	Periodo de tiempo desde última relación	Periodo de duración de la relación
Carlos	27	3	4	1 año y 2 meses	2 años y 3 meses
Lucas	29	5	7	11 meses	1 año y 1 mes
Lionel	26	2	2	2 años	3 años
Jul	27	4	5	9 meses y medio	2 años y 6 meses
León	26	4	3	8 meses	2 años y 1 mes
Beto	27	2	2	1 año y 3 meses	1 año y 7 meses
Pepe	24	5	5	2 años	2 años y 4 meses

La selección de los participantes se realizó utilizando la técnica de bola de nieve (Baltar & Gorjup, 2012). Por su parte, el tamaño de la muestra se estableció mediante el criterio saturación de la información (Martínez, 2011). Ello se evidenció en la repetición de los patrones temáticos a lo largo del proceso analítico de las entrevistas (Ortega-Bastidas, 2020).

Técnica de recolección de la información

Como técnica de recolección de información se utilizó la entrevista semi estructurada (Díaz et al., 2013). Para su ejecución, se elaboró una guía de entrevista que comprendió las siguientes áreas: contexto ambiental/familiar, contexto futbolístico y contexto de vida amorosa. Según Rodríguez y Andrade (2015), el futbolista presenta el área de trabajo (fútbol), el área familiar, las relaciones interpersonales (pareja), su entorno (ambiente) y que, dichas áreas son las más relevantes en sus vidas. Por otro lado, la guía de entrevista pasó por un proceso de revisión a cargo de 2 expertos en psicología deportiva y se realizó una prueba piloto. Esto permitió ajustar algunas preguntas y disponer de una versión final (Anexo 2).

Procedimiento

El proyecto fue aprobado por el comité de ética de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (número del proyecto: 233-20). Luego, se contactó telefónicamente a los potenciales participantes y se les explicó el objetivo de la investigación y se solicitó su participación en el estudio. Con los que aceptaron participar, se programó una fecha y hora de entrevista. Las entrevistas estuvieron supeditadas a la presentación y aceptación de un consentimiento informado y fueron realizadas de forma virtual a través de la plataforma *Google Meet* con una duración aproximada de 45 minutos. Asimismo, estas fueron grabadas en audio mediante la opción grabación de un dispositivo electrónico de Apple. En todo momento se respetaron los derechos de autor y se procuró tener un instrumento confiable.

Las entrevistas fueron transcritas y luego analizadas a través de la técnica del análisis temático (Braun & Clarke, 2006). Para esto se siguieron 6 etapas y el primer paso fue la familiarización con el contenido de las entrevistas a partir de la lectura y relectura de las transcripciones. El segundo paso consistió en registrar ciertos códigos para identificar mejor la información y a lo que se refieren los entrevistados. El tercer paso implicó separar los códigos de acuerdo a posibles temas que guardan relación entre sí. El cuarto paso consistió en

realizar una revisión acerca de los diferentes emergentes y eliminar algunos que no tenían relación o relevancia, como también se unificaron aquellos que guardaban parecido entre sí. El quinto paso fue definir los temas que surgieron durante la etapa anterior para proceder a nombrarlos. Finalmente, se procedió a escribir el reporte de los resultados encontrados de acuerdo con los temas que han surgido durante este proceso.

En el estudio se utilizaron los criterios de calidad de la revisión por jueces, la auditoría externa y la triangulación (Creswell, 2018). El criterio de los jueces se cumplió a través de la revisión de la guía de entrevista con dos expertos en psicología del deporte. La auditoría externa se garantizó con la revisión y supervisión del análisis de los datos a cargo de una experta en métodos cualitativos. Asimismo, se empleó la triangulación implicó la participación de dos investigadores en el proceso del análisis e interpretación de los datos.

Resultados

Los resultados se han organizado en 7 temas con base en la teoría de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984) y la propuesta de Rodríguez et al. (2013), acerca de los recursos de afrontamiento. Además, en el proceso se identificaron temas emergentes a partir de los datos. En la Tabla 2 se presentan los temas y subtemas de análisis. Cabe recalcar, que los participantes sólo dieron respuestas adaptativas ante las preguntas realizadas.

Tabla 2

Temas y subtemas de análisis

Tema	Subtema
Factores que influyen en la ruptura*	
Consecuencias de la ruptura*	
Experiencia emocional*	
Recursos de afrontamiento**	Estructural Social Psicológico Cultural Fisiológico
Estrategias de afrontamiento**	Estrategia centrada en el problema Estrategia centrada en la emoción
Beneficios del noviazgo*	

Factores que influyen para una ruptura amorosa

Los futbolistas manifestaron las causas de la ruptura amorosa que tuvieron mayor impacto en ellos. En primer lugar, el *estilo de vida inestable* que ellos tenían; es decir, los constantes viajes fuera de la ciudad, las horas invertidas en entrenamientos, las reuniones, las concentraciones, entre otras acciones que el futbolista realizaba como parte de su profesión. Al respecto, Lionel (26 años) comparte que él tuvo que ponderar una oferta de trabajo y su relación de pareja:

Antes de irme a Arequipa, me llegó una oferta para ir a jugar a Suecia. Un tema más complicado que Arequipa. Ella todavía estaba en la universidad. Este... tenía una oferta concreta para Suecia. Me iba a ir a jugar a Suecia.

Asimismo, otra causa muy influyente en dichas rupturas era la *pasión por la profesión* que los futbolistas le daban a su trabajo, el amor y la dedicación hacia una carrera futbolística que ellos han elegido. Por ejemplo, Lucas (29 años) menciona lo siguiente:

Yo creo que la motivación que tenía. Poder seguir adelante con eso, era... Soy bastante pasional, eso es que sacrifico bastante por mi pasión que es mi profesión, entiendes. Así que eso me daba, me hacía no bajonarme, al contrario, era...obviamente un bachecito, pero no es que me caía o me hundía. Yo me considero una persona bastante pasional más que racional, a veces.

Del mismo modo, y como una tercera causa principal de la ruptura amorosa, se presenta la *comparación deportiva*. Dicho término hace referencia a que el futbolista establece diferencias acerca de las distintas actividades que se practican en relación a otros deportes. Por ejemplo, al comparar al fútbol con otros deportes, Lucas (29 años) señala que una ruptura amorosa afectaría un poco más a un tenista, por lo que practicar un deporte colectivo podría influir en la decisión de finalizar una relación:

También el fútbol es un deporte que estas con tantas personas que tienen tanta comunicación, yo calculo que si fuera un tenista que es un deporte solitario capaz que una ruptura que afecta un poco más, a ver juego tenis también, es un deporte que es una lucha constante, que no tienes que comunicarte con tus compañeros.

Consecuencias de la ruptura amorosa

En cuanto a las consecuencias de la ruptura amorosa, los futbolistas manifiestan que se hace presente la fatiga en las extremidades del cuerpo y los músculos, es decir el *cansancio corporal*. Al respecto, Lionel (26 años) describe: “Te sentías cansado en los entrenamientos o en los partidos incluso”. Asimismo, otra consecuencia que se genera es la *pérdida de la efusividad*, referida a la disminución de felicidad o alegría exagerada que una persona experimenta. Por ejemplo, Jul (27 años) menciona: “Al terminar el partido si ganábamos no celebraba como siempre, o sea no tan emocionado porque me pasaba que me acordaba que a veces yo la veía a ella después, pero fueron un par de partidos nomás”. Del mismo modo, la *pérdida del rendimiento al entrenar* también es resultado de una ruptura amorosa en este ámbito. Esto es percibido como una sensación de disminución física y mental para la realización de diversas actividades relacionadas al deporte, en este caso, entrenamientos de fútbol. Por ejemplo, Jul (27 años) refiere que los entrenamientos no los realizaba de la misma manera:

Al volver a entrenar luego de unos cuantos días, ya no sentía que tenía el mismo control de balón ni el mismo físico al correr ni mucho menos la misma fuerza al momento de patear la pelota y definir para un gol tal vez en pleno entrenamiento.. Supongo que todo habrá estado en la mente y no sabía de qué manera controlarlo o manejarlo, pero si sentía eso en relación a mi rendimiento.

Experiencia emocional

El afrontamiento de una ruptura amorosa se encuentra relacionado a una particular experiencia emocional por la cual transitan los futbolistas de alto rendimiento. Estos manifiestan sentimientos de *soledad*, es decir, la melancolía que se genera cuando existe una separación. Pepe (24 años) comenta: “Obviamente me sentía super dolido y me sentía solo al terminar con ella, la extrañaba, y estaba medio solo”. La *actitud depresiva* también es un componente de la experiencia emocional. Esto quiere decir que los futbolistas se encuentran en un estado actitudinal donde se presentan sentimientos de tristeza. Al respecto, Pepe (24 años) detalla en la manera en la esto se presenta: “Mira a nivel emocional yo creo que me afectó al inicio, en los momentos que estaba en mi casa viendo una película, y estaba solo, me acordaba que veía películas con ella, me sentía triste, bajoneado, decaído”. Un tercer componente de la experiencia emocional son los sentimientos de *tristeza y vacío*. Esto hace referencia a aquellos sentimientos de dolor que sufre el futbolista que surgen debido a una

situación desagradable. En relación con esto, Carlos (27 años) describe la forma en la que se sintió:

Me sentí triste porque era una relación de tiempo, duramos casi 3 años y obvio afectó. Me sentía desganado, no quería ir a entrenar algunos días porque ir a entrenar me recordaba a ella, me sentí en un vacío y no sabía cómo salir de eso.

Recursos de afrontamiento

El relato de los participantes permite dilucidar que han empleado una serie de *recursos de afrontamiento* para lidiar con la ruptura amorosa. Dichos recursos son cinco: *psicológicos, estructurales, culturales, sociales y fisiológicos* correspondientes a lo recopilado por Rodríguez et al. (2013).

El *recurso estructural* describe el compromiso que la persona adopta y la manera en la que este interpreta la situación. Por ejemplo, Beto (27 años) comenta que, tras la ruptura amorosa, se enfocó más en él, en sus gustos y preferencias: "Para mí significó un nuevo comienzo, pensar nuevamente en mí mismo, volver a preocuparme en mí, en las cosas que a mí me gustan, en lo que yo quiero hacer y eso es importante".

Del mismo modo, los participantes mencionaron que tuvieron el apoyo de varias personas al momento de atravesar por la ruptura amorosa, haciendo énfasis en el *recurso social*. En algunos casos fueron amigos, familia, personas muy cercanas a ellos. Al respecto, León (26 años) relata que su familia y amigos lo acompañaron en el proceso:

En realidad más que nada de mi familia. Los amigos también ayudan, pero no se puede estar en todo momento con los amigos. Por parte de quien sí recibí más apoyo fue la familia. Ellos sabían las cosas que estábamos pasando, nuestros planes. Siempre nos apoyaron. Cuando terminé fue mi padre quien me daba consejos para salir adelante, pasaba más tiempo en casa, hacíamos actividades juntos, nos íbamos de paseo, veíamos películas, también dentro de lo posible porque la vida de un jugador también es agitada.

Por otro lado, los *recursos psicológicos* hacen referencia a los estados afectivos y cognitivos, esquemas mentales y repertorios de conducta de la persona. Por ejemplo, Carlos (27 años) comenta que le afectó muchísimo emocionalmente, se sentía muy triste, vacío y que le costaba salir de esa situación, pero se enfocó en sus metas:

Me sentía muy triste porque fue una relación bastante larga. Nunca me había sentido así antes. Tenía mucha impotencia por querer recuperarla, pero en verdad ya no era lo mejor para mí en este momento. Más que nada me enfoqué en mis metas.

Respecto al *recurso cultural*, este se define en base a las creencias, maneras de pensar y afrontar las situaciones que han sido construidas poco a poco durante la vida del sujeto y que el contexto les ha ido enseñando. Esto se puede evidenciar en el relato de Pepe (24 años) cuando menciona que las rupturas amorosas son el fin de una etapa y estas se pueden dar por diferentes situaciones:

Las rupturas amorosas son el fin de una relación que ya no da para más, que ya no tiene solución alguna, que van a cerrar un momento o etapa, como mejor se le quiera llamar. Estas se dan porque ya no hay amor, alguna infidelidad, o cuando la confianza se perdió.

Finalmente, el último recurso, pero no menos importante, es el recurso fisiológico. Este se entiende por los aspectos biológicos de la persona, así como también el entorno material del sujeto. Lo antes mencionado se puede evidenciar en el discurso de León (27 años), el cual menciona que su carácter y propia motivación para afrontar la ruptura:

Creo que tengo un carácter bastante fuerte para lo que es motivarme y querer cumplir mis sueños. Tanto, así como para poner en segundo plano todo ese dolor y tristeza que tenía al momento de terminar.

Estrategias de afrontamiento

Al igual que los *recursos* mencionados anteriormente, las *estrategias de afrontamiento* también son herramientas que utilizan los futbolistas de alto rendimiento para afrontar una ruptura amorosa. De acuerdo con lo encontrado en las entrevistas, algunos de estos deportistas utilizan estrategias *orientadas hacia el problema*. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984), esto quiere decir que afrontan el momento en el que se encuentran tratando de lidiar con el problema. Por ejemplo, León (26 años) comenta ser una persona perseverante que busca enfocarse en su objetivo y las metas que se propone:

Yo creo que soy una persona muy afanosa con lo que se propone y puedo tratar de discernir entre lo que quizás debería o no debería hacer, apuntando siempre a mi objetivo que es ser un buen jugador profesional de fútbol. Creo que, si dejara que las cosas me afecten, en este caso una ruptura, no estaría donde estoy jugando y cumpliendo

mi sueño. Como les dije siempre motivarme, ponerme metas, objetivos, diferentes bayas cada vez más altas para cumplir, pensar en el futuro, etc, creo que esto me ha ayudado y creo que es mi fuerte personal.

La otra estrategia utilizada por los participantes es la *orientada hacia las emociones*. Esta estrategia se enfoca en regular las emociones que surgen de una situación estresante del entorno, tomando en consideración que la realidad no es cambiante (Lazarus y Folkman, 1984). Al respecto, Carlos (27 años) comenta que utilizaba las técnicas de relajación como manera de calmar las emociones que se presentaban debido a la ruptura:

Había veces que hacía técnicas de relajación y ponía mi mente en blanco, me dejaba llevar por el sonido de la calle y esas cosas, tipo meditación y eso, algo así. Pero menos mal si me funciono todo eso, sino no sé qué hubiera hecho.

Beneficios del noviazgo

Los futbolistas describen tener una idea clara de lo que es una relación, caracterizándose como un beneficio. Tal y como lo menciona Jul (27 años):

Ahora creo que las parejas son un equipo, dos personas que se juntan, que se apoyan y están el uno para el otro, tienen sus diferencias, pero de alguna manera hacen que funcione, claro que pueden separarse si no funciona. Bueno algo que es importante es que no deben estorbarse el uno al otro que no se los he comentado, o sea deben permitirse seguir realizando las actividades de cada uno sin ser una molestia o una carga.

Además, también se logra observar el *soporte y apoyo de pareja*, el cual hace referencia al apoyo físico, emocional y psicológico por parte de la pareja hacia el otro miembro. De acuerdo con esta definición, Lucas (29 años) menciona que se debería de tratar de brindar el apoyo necesario a la otra persona y tratar de no ser una carga ni para el otro ni para la relación:

Cómo lo digo, yo lo que veo, lo que digo, que se pueda crecer juntos, que sea más un apoyo que una carga, que muchas veces suele pasar. Tratar que sea equitativo lo que uno puede dar, de ambas partes, no sólo uno de los 2 de más que el otro.

Del mismo modo, cabe resaltar que los futbolistas también destacan en una relación la *felicidad compartida*, haciendo referencia al estado de ánimo con euforia, alegría y

satisfacción, el cual es expresado por dos personas juntas. En base a esto mencionado, Lionel (26 años) expresa que la felicidad se debe compartir y que es agradable querer y sentirse querido por la otra persona:

Yo creo que la felicidad se comparte. Estoy bien convencido de eso. Y que sí existe esa mujer que, o ese hombre, ya no sé qué decir en estas épocas, que te va a llenar un espacio en el alma. Y que se va a llevar parte de tu corazón y que va a ser dueño o dueña de tu corazón. Entonces, entregarle parte de tu alma o de tu corazón a otra persona y que lo respete, que lo valore, que lo quiera y que lo ame, es lindo, es una sensación bien bonita. Entonces, es simplemente entregarte hacia la otra persona y hacerse feliz mutuamente.

Beneficios de la ruptura

Por último, es importante resaltar que, así como existen ciertas consecuencias que experimentan los futbolistas al terminar su relación, también se presentan ciertos beneficios. En esta línea, según lo encontrado, se puede observar que los futbolistas buscan *recuperar el tiempo perdido*. Esto quiere decir que estos vuelven a continuar con su vida luego de una ruptura y vuelven a realizar actividades productivas y beneficiosas. Por ejemplo, Lucas (29 años) menciona las actividades que retoma debido a que la relación ocupaba bastante de su tiempo:

Haciendo planes, aparte que estando en una relación, ehh a veces le das más tiempo, tienes que repartir tus tiempos y darle tiempo a esa relación. Cuando terminas aprovechas de repente te das cuenta o a veces no que le das más tiempo a la familia, los amigos, etc, cosa que dejaste de hacer por un largo tiempo.

Asimismo, *aprender de etapas* también es un beneficio que surge de una ruptura. En otras palabras, esta es la capacidad que tiene una persona para reconocer situaciones y errores, adquiriendo un nuevo conocimiento para no cometer lo mismo en un futuro. Respecto a esto, Jul (27 años) menciona lo siguiente:

También pienso que están deben culminar y las personas deben mejorar y salir adelante para que en su próxima relación no cometan los mismos errores. Eso es, las rupturas son capítulos de la vida con mucho aprendizaje para el siguiente capítulo, y así creo ¿no? Hasta que encuentres el capítulo final.

Finalmente, los futbolistas observan una ruptura amorosa de manera beneficiosa, ya que esta puede significar un *nuevo inicio personal y profesional*. Esto hace referencia a aquel momento de cambiar el estilo de vida, enfocándose en el área personal y profesional, representando nuevas oportunidades y retos. León (26 años) detalla un nuevo comienzo luego del fin de su relación amorosa: "También más a nivel personal significó empezar de 0 enfocado más aún en el fútbol y proponerme nuevos retos para superarse cada día aún más".

En base a los resultados, se puede afirmar que son varios los factores que influyen en la ruptura amorosa y en la manera en cómo los futbolistas afrontan dicha experiencia. Como se puede observar, este fenómeno es personal y dependerá de cada uno de los recursos individuales con los que cuentan, como también del entorno en el que viven.

Discusión

Los futbolistas profesionales son deportistas de alto rendimiento que como cualquier persona establecen relaciones de pareja. Dentro de estas, pueden enfrentarse a una situación de ruptura amorosa, lo que podría afectar su rendimiento y desempeño profesional. En ese sentido, el estudio tuvo como objetivo describir los recursos de afrontamiento que utilizan los futbolistas de alto rendimiento frente a la experiencia de una ruptura amorosa. Los principales resultados revelan que los participantes identifican a la pérdida de efusividad, la pérdida del rendimiento al entrenar y el cansancio corporal como consecuencia de la ruptura amorosa. Asimismo, señalan sentimientos de soledad, de tristeza y vacío. Frente a esto, utilizan recursos que tienen al alcance con mayor facilidad y de manera simultánea para afrontar la ruptura. Entre estos, destacan los recursos psicológicos como enfocarse en las propias metas cuando estaban tristes; los estructurales como la forma de adoptar la situación; los sociales como los amigos y la familia; los fisiológicos como el carácter y la propia motivación; y los culturales, como ver la ruptura como las creencias que se pueden tener acerca de las rupturas o relaciones.

De acuerdo con los resultados, los futbolistas experimentan varios factores que podrían motivar a que se genere una ruptura amorosa. Entre estos se encuentran el estilo de vida inestable, la pasión por este deporte, y la comparación que hacen del fútbol con otros deportes. Algunos de estos factores como la pasión por el fútbol y el estilo de vida inestable guardan relación con lo mencionado por Robayo (2020), quienes también señala estas causas influyen la ruptura. A diferencia de esta investigación, estos autores también señalan algunos factores influyentes en la ruptura como infidelidad, comunicación deficiente,

incompatibilidad sexual, gustos diferentes, entre otros más. Es importante mencionar que luego de una revisión a la literatura, se pudo evidenciar que estos factores varían de acuerdo con el ámbito de investigación y población (Barajas & Cruz del Castillo, 2017; Robayo, 2020).

Los resultados sugieren que los futbolistas experimentan varias consecuencias al momento de experimentar una ruptura amorosa. En relación con esto, se pudieron encontrar la pérdida de rendimiento, cansancio, entre otros más. Esto es congruente con respecto a lo referido por Barajas y Cruz del Castillo (2017) quienes mencionan que los efectos que se presentan con mayor frecuencia ante una ruptura son la ansiedad, sentimientos, problemas psicossomáticos, entre otras consecuencias más.

En esta misma línea, de acuerdo con los resultados, los participantes transitan por diversas emociones al momento de experimentar una ruptura amorosa. Esta viene acompañada de diversos sentimientos como, tristeza, vacío, el ánimo se ve reducido, sentimientos de soledad, entre otras. Esto se ajusta a lo expuesto por De la Parra (2008), quien menciona que pueden existir variaciones en los estados de ánimo de las personas que sufren una ruptura amorosa y estos presentan sentimientos. Además, esto se encuentra relacionado con lo expuesto por Díaz-Loving y Rivera (2010) en las etapas de alejamiento y desamor, en su teoría del ciclo vital de la pareja. Asimismo, esto es congruente con lo referido por Palacios (2013), donde menciona que durante la etapa de duelo aparecen emociones similares a la mencionadas anteriormente por estos autores. Por otra parte, los participantes podrían ubicarse en la fase de conducta reorganizada, donde pueden retomar sus vidas, y esos sentimientos de tristeza comienzan a desvanecerse. Ganando mayor confianza y seguridad en sí mismos y enfocándose en sus carreras como futbolistas (Palacios, 2013).

Por otro lado, los resultados indican que los futbolistas emplean en simultáneo los recursos de afrontamiento con los que cuentan, al momento de afrontar una ruptura. Esto se refiere a que algunos jugadores pueden afrontar la ruptura apoyándose en las situaciones sociales, como estar con la familia o amigos, como otros tendrán la capacidad de salir adelante ellos mismos enfocándose en los objetivos y actividades. La cultura y factores como la personalidad o carácter también influyen en la experiencia de afrontamiento del futbolista. Esto es congruente con lo planteado por Rodríguez et al. (2013), donde mencionan que los recursos de afrontamiento pueden ser empleados de manera aislada como también pueden complementarse entre sí, y los utilizados son aquellos con los que la persona cuenta.

Asimismo, son similares a lo reportado por Villacís (2019), donde se encuentra que cada proceso de afrontamiento es diferente de acuerdo con las características de cada adulto joven. Algunas características que también se encontraron están relacionadas a tener una vida social activa y tener un proyecto de vida, lo cual permite que la experiencia de afrontamiento se pueda manejar de una manera más amable.

Lo encontrado coincide con la investigación de Henao y Muñoz (2021), quienes exponen ciertos recursos que las personas utilizan al momento de afrontar una ruptura. Por ejemplo, realizar actividad deportiva, leer libros de apoyo, reunirse con amigos y/o familia. De igual manera, los hallazgos son congruentes a lo reportado por Zapata (2019), el cual trabajó con 3 personas trabajadoras, en donde se ve que una ruptura puede influenciar tanto negativa o positivamente. Dentro de los resultados, se observa que esta pudo afectar su rendimiento deportivo, disminuyendo, y en algunos otros les permitió potenciarlo, entrenando aún con mayor intensidad.

En relación con las estrategias de afrontamiento, los resultados sugieren que los futbolistas utilizan ambas, la estrategia centrada hacia el problema y la estrategia centrada en emociones. Respecto a la primera, se encontró que las acciones que los participantes ejecutan para afrontar la ruptura amorosa están enfocadas al cumplimiento de su objetivo deportivo, que es ser un futbolista exitoso de alto rendimiento. Esto se refiere a que se enfocan completamente en los entrenamientos, en comer sano, dormir mejor, entre otras acciones más, cambiando así su situación actual. Esto es congruente con lo mencionado por Lazarus y Folkman (1984), quienes refieren que la estrategia de afrontamiento centrada en el problema permite modificar la situación que se les ha presentado en la actualidad, enfocándose en otras situaciones. Por otro lado, la estrategia centrada en emociones se evidencia cuando los participantes emplean técnicas de relajación aprendidas para reducir sus ansiedades, tristeza, y otros sentimientos presentados. Esto guarda relación con los referido por Lazarus y Folkman (1984), pues la estrategia de afrontamiento centrada en emociones permite regular las emociones que surgen debido a una situación estresante, ya que la realidad no es modificable.

En el estudio se identificaron algunas limitaciones y fortalezas. En primer lugar, la recolección de los datos, debido al contexto de la pandemia del COVID-19, dificultó el proceso de recojo de información, ya que las entrevistas debían ser virtuales. Esto complicó la observación de los gestos y posturas corporales. Además, se observó una limitación en la disponibilidad de los futbolistas, ya que entrenaban doble turno, lo cual complicó agendar las

entrevistas. Asimismo, el hecho que, en el periodo de la recolección de los datos (año 2020), en el Perú solo se desarrollaba fútbol de alto rendimiento de varones, conllevó a trabajar con esta población y no con futbolistas profesionales mujeres. En segundo lugar, entre las fortalezas, se encontró que el tema investigado no ha sido abordado en el ámbito deportivo; es decir, forma parte de una línea de investigación novedosa y relevante para la literatura académica. Del mismo modo, el estudio se enmarca en la psicología deportiva, lo cual permite tener una perspectiva más amplia de los distintos recursos y estrategias de afrontamiento empleados por los participantes. Finalmente, esta investigación se basa en los recursos y no en las estrategias, en contraposición a la tendencia de investigar las estrategias de afrontamiento.

Con base a los hallazgos, se recomienda para futuras investigaciones explorar la experiencia no solo con deportistas varones, sino también deportistas mujeres y realizar un posible contraste de cómo cada uno de los géneros despliega recursos de afrontamiento frente a la ruptura amorosa. Por otro lado, los hallazgos pueden servir para indagar más en el ámbito deportivo en general, incluyendo otros deportes, o hasta incluso contrastando el uso de los recursos de afrontamiento frente a una ruptura amorosa entre deportistas del mismo sexo. Es importante investigar y comparar el rendimiento de los deportistas que tienen un psicólogo o coach deportivo con aquellos que no, como los participantes de este estudio ya que, en el país, según la información que los propios futbolistas brindaron, muy pocas instituciones cuentan con el respectivo personal de salud. Finalmente, el estudio aporta al avance y desarrollo de la psicología deportiva, por lo que se sugiere continuar con la misma línea de investigación.

Referencias

- Arévalo, G. (2002). Economía y crisis del deporte en el Perú: el caso del fútbol. *Revista de la Facultad de Ciencias Económicas de la UNMSM*, 16(21), 187-198.
<https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/economia/21/a13.pdf>
- Baltar, F., & Gorjup, M. (2012). Muestreo mixto online: Una aplicación en poblaciones ocultas. *Intangible capital*, 8(1), 123-149.
<https://www.redalyc.org/pdf/549/54924517006.pdf>
- Barajas, M., & Cruz del Castillo, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Britapaz, L., & Del Valle, J. (2015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus*, 19, 28-33. <https://bit.ly/3WiQadc>
- Creswell, J. W. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage publications.
- De la Parra, J. (2008). Experiencia emocional y ruptura de pareja. *Familia*, 36, 25-40.
<https://core.ac.uk/download/pdf/50604587.pdf>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Revista Investigación en Educación Médica*, 2(7), 163-167.
<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Díaz-Loving, R. (2010). Anatomía del amor. En Díaz-Loving, R. y Rivera, S. (Eds.). *Antología Psicosocial de la Pareja*. (pp. 1-6). Porrúa. <https://bit.ly/3YBRuKb>
- Federación Internacional de Fútbol Asociado. (2019, 05 de noviembre). *Informe anual de la FIFA 2019*. <https://img.fifa.com/image/upload/jrbijn7f5iaaxpao2os.pdf>
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7(1), 201-229. <https://bit.ly/3hbwZCT>

- García, E. (2011). Un acercamiento al deporte y al fútbol como negocio y al funcionamiento, problemática y mejora del fútbol peruano. *Journal of business*, 4(2), 79-107.
<https://repositorio.up.edu.pe/handle/11354/1800?show=full>
- García, L., & Oliveros, D. (2018). Estrategias de afrontamiento en las selecciones femeninas de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (U.D.C.A.). *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 4(2), 31-51.
<https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/554>
- Henao, P., & Muñoz, Y. (2021). Análisis del afrontamiento de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 17(2).
<https://bit.ly/3WAwX6K>
- Hernández, M. (2019). La buena gobernanza en el deporte de élite en Colombia: comparación entre atletas y ejecutivos. *Revista de Educación Física*, 8(2), 42-64.
<https://bit.ly/3FDoA3I>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing company. <https://bit.ly/3NAA1wH>
- Martí, R. (2019). ¿Cómo te ayuda el deporte tras una ruptura amorosa? *Women´sHealth*.
<https://bit.ly/3DWgaoh>
- Martínez, C. (2011). El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. *Ciências y Saúde Coletiva*, 17(3), 613-619.
<https://www.scielo.br/j/csc/a/VgFnXGmqhGHNMBsv4h76tyg/?format=pdfylang=es>
- Navarro, J., Ospino, K., & Polo, N. (2014). *Estrategias de Afrontamiento y la Ruptura Amorosa en adolescentes de una Universidad Privada de Cartagena* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Buenaventura de Cartagena]. Repositorio Institucional USB. <https://bit.ly/3hdiI8v>
- Organización Mundial de la Salud OMS. (s.f.). Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf

- Ortega-Bastidas, J. (2020). ¿Cómo saturamos los datos? Una propuesta analítica “desde” y “para” la investigación cualitativa. *Interciencia*, 45(6), 293-299.
<https://www.redalyc.org/journal/339/33963459007/movil/>
- Pahuacho, A. (2018). Aproximación a los estudios sobre el fútbol peruano y comunicación: prensa escrita, radio y televisión. *Revista de Comunicación*, 17(1), 114-132.
<https://bit.ly/3h3DFTj>
- Palacios, A. (2013). *El despacho* [Manuscrito inédito]. ResearchGate.
https://www.researchgate.net/publication/258870624_el_despecho
- Peña, D., & Castaño, M. (2018). *Estilos de afrontamiento y proceso de duelo frente a la ruptura de pareja en una ex pareja de adultos jóvenes* [Tesis de licenciatura, Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium]. Repositorio Universitario Ucatólica. <https://bit.ly/3hcaxJN>
- Robayo, B. (2020). *Estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo en ruptura amorosa de pareja* [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador] Repositorio digital
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22252/1/T-UCE-0007-CPS-294.pdf>
- Rodríguez, J., Pastor, A., & López, S. (2013). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 5, 349-372. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72709924.pdf>
- Rodríguez, K., & Andrade, L. (2015). Proyecto de vida futbolístico en jugadores de la disciplina [Tesis de licenciatura, Universidad Central de Venezuela]. Repositorio digital. <http://saber.ucv.ve/bitstream/10872/18966/1/proyecto%20de%20vida.pdf>
- Sanz, J. (2007). El duelo al perder a la pareja. En *Duelo en oncología* (pp. 103-119).
<https://bit.ly/3jhOVwA>
- Soto, C., & Vargas, I. (2017). La fenomenología de Husserl y Heidegger. *Cultura de cuidados*, 21(48), 43-50.
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/69271/1/CultCuid_48_05.pdf
- Staufenberg, J. (2015, 13 de agosto). Men may never truly get over a relationship break-up. *Independent*. <https://bit.ly/3UhTUe8>

Villacís, K. (2019). *Afrontamiento del proceso de duelo en una ruptura amorosa* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCE. <https://bit.ly/3DIeFce>

Zapata, N. (2019). *Influencia de la ruptura de pareja en el desempeño laboral: El caso de un grupo de trabajadores residentes en la ciudad de Medellín y área metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Escuela de Administración, Finanzas e Instituto Tecnológico]. Repositorio Institucional Universidad EAFIT. <https://bit.ly/3YGIQtE>

ANEXOS

Anexo 1: Ficha sociodemográfica

Ficha de datos sociodemográficos

I. Datos Generales	<ul style="list-style-type: none">- Pseudónimo- Edad- Lugar de Nacimiento- Lugar de residencia- Nivel de estudios- Orientación
II. Contexto ambiente/familiar	<ul style="list-style-type: none">- Lugares en los que has vivido, al menos una temporada- Composición de la familia nuclear- Con quiénes vive
III. Contexto futbolístico	<ul style="list-style-type: none">- Edad en la que empezó a jugar fútbol de manera profesional- Cantidad de equipos en los que ha jugado- Equipo profesional al que pertenece actualmente/último al que perteneció
IV. Contexto de vida amorosa	<ul style="list-style-type: none">- Edad en la que tuvo su primera pareja- Cantidad de parejas que ha tenido- Periodo de tiempo desde su última relación de pareja- Tiempo que duró la última relación

Anexo 2: Guía de entrevista y preguntas

Guía de entrevista

I. General (estrategias de afrontamiento)	¿Qué fue lo más difícil al terminar la relación y cómo superaste eso? ¿Qué herramientas crees que tienes para afrontar una ruptura amorosa? ¿Cuál te ha sido más útil?
II. Psicológicos	¿Describeme de qué manera afectó emocionalmente tu ruptura amorosa? ¿Me puedes describir cómo manejaste tus emociones respecto a tu ruptura amorosa?
III. Estructurales	¿Qué significó para ti esa ruptura amorosa? ¿Qué significa para ti una relación de pareja?
IV. Culturales	¿Qué piensas acerca de las rupturas amorosas? ¿Qué opinas de las relaciones?
V. Sociales	¿Consideras que recibiste apoyo de tu entorno cercano para enfrentar la ruptura? ¿Por parte de quién? ¿Cómo se dio ese apoyo? Describeme la experiencia
VI. Fisiológicos	¿Consideras que esta ruptura afectó tu rendimiento deportivo? ¿De qué manera?