

TRABAJO DE INVESTIGACION FINAL

El desamor y las redes sociales: un estudio acerca del stalking desde una nueva perspectiva

Autor/es:

Bilosky, Alan – LU: 1092206

Dirección de e-mail: alanbilosky@gmail.com

Carrera:

Licenciatura en Ciencias de la Comunicación

Tutor:

Ciarleglio, Gonzalo

Año: 2020

Fundación Universidad Argentina de la Empresa
Facultad de Comunicación

FUNDACIÓN
UADE

ÍNDICE

| | |
|---------------------------|----|
| ❖ Introducción..... | 4 |
| ❖ Objetivos..... | 8 |
| ❖ Marco Teórico..... | 9 |
| ❖ Hipótesis..... | 45 |
| ❖ Marco Metodológico..... | 46 |
| ❖ Análisis..... | 48 |
| ❖ Conclusiones..... | 63 |
| ❖ Bibliografía..... | 68 |

Resumen

Si bien es cierto que el uso de las redes sociales puede generar conflictos durante una relación de pareja, los problemas son mayores a la hora de llevar a cabo un proceso de duelo cuando aquella relación ya llegó a su fin. Uno de los conceptos fundamentales para este estudio es el *stalking*, donde la persona abandonada accede a cualquier tipo de información acerca de la vida de su expareja a través de las redes sociales, lo cual genera dificultades para avanzar con la propia recuperación. El objetivo del presente trabajo es, entonces, determinar si existe una correlación directa entre el *stalking* y el proceso de duelo tras una ruptura de pareja, lo cual se alcanzará mediante un análisis de contenido de mensajes de usuarios masculinos en foros de ayuda. A su vez, se buscará averiguar a través de qué tipo de frases se expresan los usuarios en estas circunstancias y cuál es la autopercepción que tiene cada uno sobre su situación personal como resultado tras haber aplicado o no la técnica del contacto cero.

Palabras clave: *Stalking* – contacto cero – rupturas – expareja – redes sociales

Abstract

Although it is true that the usage of social media can generate conflicts in a couple, the problems are even bigger when it comes to recovering from a break up. One of the fundamental concepts for this research is the *stalking*, the action where the person who did not want to break up, has access to any kind of information regarding their ex partner's personal life through social media, which generates obstacles to move on and recover. The objective of the present study is to determine if there is a direct correlation between *stalking* and the process of recovery from a break up, which will be achieved through content analysis of posts of male users in help forums. Also, the kind of phrases that the users use will be analysed in these circumstances to understand the autoperception that each of them has about their personal situation as a result of applying the contact zero technique.

Keywords: *Stalking* – contact zero – break ups – ex partner – social media

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, muchas personas no podrían concebir una vida por fuera de las redes sociales ya que se convirtieron en una herramienta esencial en la vida cotidiana.

A su vez, estas adquirieron un importante rol en las relaciones interpersonales, donde instalaron un problema a la hora de llevar a cabo una relación de pareja y a atravesar el proceso de duelo una vez que esta llega a su fin.

Morduchowicz R., Marcon A., Sylvestre V. y Ballestrini F. (2010) definen a las redes sociales como “comunidades virtuales”, es decir, plataformas de Internet que agrupan a personas que se relacionan entre sí y comparten información e intereses comunes.

Según las investigaciones de Tania Rodríguez Salazar y Zeyda Rodríguez en *El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto* (2015), se puede observar que existen dos grandes consecuencias asociadas a los usos de tecnologías afectivas: una que tiende a liberar la búsqueda de la pareja, ampliando el espectro de parejas potenciales, diversificando y facilitando los encuentros y el emparejamiento, frente a otra que tiende a la restricción y el control, bajo el incremento de sospechas y vigilancia.

“Los jóvenes tienen mayores opciones tecnológicas para explorar el mundo de las personas que les interesan, de sus experiencias y amistades, sin la necesidad de consultarlas directamente, y estas opciones son generadoras de conflictos en relaciones iniciales o establecidas. Los jóvenes toleran o minimizan muchos de los actos de control a través de las tecnologías de comunicación, además que los practican con escaso sentido autocrítico. Las normas que regulan los usos de esas tecnologías en las parejas todavía son muy laxas y los jóvenes no han encontrado criterios para distinguir cuándo el sentido de propiedad y los celos constituyen una amenaza a la libertad y la autonomía, más que un signo de amor” (2015, párrafo 2 de conclusiones), explican las investigadoras.

El trabajo recientemente citado propone, como ya se explicó, dos grandes consecuencias asociadas a los usos de las tecnologías afectivas. Una de ellas hace referencia al período anterior a la formación de una pareja: (“una que tiende a liberar la búsqueda de la pareja, ampliando el espectro de parejas potenciales, diversificando y facilitando los encuentros y el emparejamiento”), y otra que comprende las alteraciones que se sufren durante la

relación de pareja: (“restricción y el control, bajo el incremento de sospechas y vigilancia”).

En resumen, se puede observar cómo las redes sociales cambiaron la dinámica de las parejas tanto antes como durante de las relaciones de pareja. Sin embargo, no existen estudios científicos en profundidad sobre cómo complicaron la etapa posterior a la ruptura.

Si bien las redes sociales se transforman en un verdadero problema a la hora de llevar a cabo una relación de pareja, son aún más problemáticas cuando esta relación ya llegó a su fin, impidiendo la recuperación propia de aquella persona abandonada que se mantiene pendiente de lo que hace, dice o publica su expareja.

Según Walter Riso, en una publicación de Facebook realizada en 2016, “las redes sociales son el peor invento cuando se termina una relación sentimental, pues son una forma de seguir en contacto con lo que nos resistimos a eliminar de nuestra vida. Sin embargo, convertirte en una '*stalker*' profesional o un investigador oculto en las redes sociales solo te hará enterarte de detalles que no quisieras saber”. Aquello que menciona Riso, lo cual describe como “investigador oculto en las redes sociales”, se lo denomina *stalking*.

“Stalkear” es un neologismo que surgió en el ámbito de las redes sociales para nombrar a la acción que realiza una persona cuando revisa los contenidos que publica otro usuario. Según la Real Academia Española, como alternativa a *stalker*, se puede emplear, en español, acechador o acosador. Para el verbo stalkear, se emplean como equivalencias “espíar”, “acechar”, “acosar”, “cotillear” y “husmear”. Por lo tanto, quien *stalkea*, ingresa a los perfiles o las páginas que alguna persona tiene en redes sociales con el objetivo de saber qué es lo que está publicando.

Por lo general, a este término se lo identifica con casos extremos de acosos, tanto sobre famosos o exparejas. Sin embargo, el tipo de *stalking* que formará parte de la investigación, a diferencia de otras investigaciones, es aquel cuyo objetivo es simplemente obtener información de una expareja, lo cual se convierte poco a poco en una actitud compulsiva, también denominada *stalking*.

El uso desmedido de las redes sociales ocasiona un verdadero problema a la hora de llevar a cabo un proceso de duelo, ya que acciones como revisar fotos de una expareja, leer lo que escribe, ver con quién y a dónde sale, o cualquier tipo de información que se obtenga acerca de esta persona, generará que se altere este proceso de duelo. Estas acciones, entonces, como se intentará demostrar a lo largo de la presente investigación, atrasarán la propia recuperación de esta persona.

Fusaro, F. (2019). *Caer en sus redes*: “Las redes sociales son cada vez más redes y menos sociales. Nos acercan con la gente que tenemos lejos y nos alejan de la gente que tenemos cerca. Pero lo que es peor aún es que las redes sociales nos acercan unilateralmente a las personas que buscan alejarse de nosotros”.

Lo que busca explicar el autor citado recientemente, es que no solamente las redes sociales pueden significar un problema durante la relación con una pareja, sino que, peor aún, en muchos casos nos mantienen constantemente conectados a la vida de otra persona que decidió terminar con la relación, lo cual atrasa y dificulta gravemente el proceso de duelo.

Por tal motivo, la presente investigación pretende, en su objetivo general, determinar si existe una correlación entre el *stalking* en las redes sociales y el proceso de duelo tras una ruptura de pareja.

Para ello, se analizarán mensajes de usuarios en foros de ayuda, donde estos narran sus casos particulares y obtienen asistencia por parte de otros usuarios con mayor experiencia, con el objetivo de lograr la recuperación lo más pronto posible. La selección de casos abarca el período que va desde el año 2011 al 2020 y se escogerán mensajes de hombres, en un rango de edad sin limitaciones (aunque oscilan entre los 19 y los 39 años) y de forma totalmente aleatoria.

Como ya se describió anteriormente, esta es una época en la que la forma de relacionarse entre la mayoría de las parejas cambió drásticamente desde el surgimiento de las redes sociales. Por este motivo, se considera interesante tratar este tema ya que es de actualidad y abarca a una gran cantidad de personas.

A su vez, este trabajo, a diferencia de otros, puede resultar útil para entender cuáles son los problemas y cómo actuar en estas situaciones, ya que la mayoría de las investigaciones

brindan un análisis de cómo cambió la comunicación durante las relaciones de pareja, pero no explican cómo estas alteran el proceso de duelo de una persona que acaba de sufrir una ruptura amorosa.

Si bien el fenómeno del *stalking* ya está analizado por muchos investigadores, en esta ocasión se lo observará desde una nueva perspectiva: no como una actividad violenta o de acoso sobre una víctima, sino como una actitud compulsiva que perjudica notablemente a la persona que la ejecuta. En otras palabras, no se enfatizará en cómo el *stalking* puede resultar peligroso para la persona stalkada, sino que, por lo contrario, el estudio se centrará en cómo esta forma de utilizar las redes sociales puede generar dificultades a la hora de llevar a cabo un proceso de recuperación tras una ruptura. El objetivo se alcanzará a través de lo que expresan los usuarios en sus posts en foros de ayuda.

No está de menos aclarar que no solamente se analizarán casos de *stalkers*, ya que una de las ideas es determinar, justamente, cuántos usuarios realizan esta acción luego de ser abandonados por su expareja y cuántos no. A partir de allí, se verá qué diferencia existe entre estos dos diferentes casos, de qué manera se expresan, cómo actuaron o cuál consiguió mejores resultados, entre otras variables a detallar. Por lo tanto, se tomarán en cuenta todo tipo de posts en foros de ayuda, y, a partir de allí, se sacarán las conclusiones pertinentes.

No solo se estudiará el *stalking* desde otra perspectiva, sino que también se hará lo mismo con el vínculo entre las redes sociales y las relaciones de pareja. Por lo general, las investigaciones que se realizan sobre las redes sociales se enfocan en los problemas que estas ocasionan durante las relaciones de pareja, sin embargo, en la presente investigación se analizará el problema que causa el uso de las redes sociales una vez que la persona ya fue abandonada por su expareja.

Además, la presente investigación permite actualizar ciertos análisis realizados en base a medios de comunicación antiguos, reemplazando las cartas, los cara a cara y los mails por el Whatsapp, el Instagram y el Facebook, entre otros. Si bien las situaciones ocurren de forma similar y todo sigue un mismo patrón, hoy existen herramientas que resultarían inimaginables años atrás, las cuales se deben poner al día.

OBJETIVO GENERAL

- ❖ El objetivo del presente trabajo es determinar si existe una correlación directa entre el *stalking* y el proceso de duelo tras una ruptura de pareja, siendo este último una autopercepción de cada usuario expresada a través de posteos en foros de ayuda.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Determinar, a través de mensajes en foros de ayuda, qué actitudes toma la mayoría de los usuarios con respecto a las redes sociales luego de finalizar un vínculo amoroso.
- ❖ Descubrir de qué manera y a través de qué tipo de frases los usuarios expresan su estado emocional en los foros de ayuda luego de finalizar un vínculo amoroso.
- ❖ Comprobar a través de qué redes sociales se produce principalmente el fenómeno del *stalking*.
- ❖ Determinar cuáles son las recomendaciones o soluciones que, en general, los consejeros de los foros de ayuda recomiendan a los usuarios para tratar el problema del *stalking*.
- ❖ Determinar si la aplicación de la técnica del contacto cero, por parte de los usuarios de los foros de ayuda, produce una mejora en la situación personal de cada uno de ellos a través de lo que expresan en sus mensajes.

MARCO TEÓRICO

Foros de ayuda

Lo primero que hay que saber para entender de qué se trata este análisis es qué es un foro de ayuda, o, mejor dicho, de qué trata el foro de ayuda de donde se obtendrán los casos a analizar.

Un administrador del foro “ex-novia.com” explica lo siguiente en un posteo realizado el 19 de octubre del 2011 llamado “Nuestra filosofía”: “Este es un foro de ayuda para las personas que tienen alguna duda o problema con relación a temas diversos. Estos temas van desde problemas en una relación afectiva hasta problemas relacionados con el desarrollo de la integridad personal que nos impiden sentirnos bien con nosotros mismos. Todos estos temas involucran también a otros tópicos a los cuales se hace mención dentro de este foro.

La forma de ayudar a otros es mediante consejos, opiniones y puntos de vista, los cuales pueden brindarle a la otra persona una perspectiva distinta de los hechos. Concretamente, nuestras opiniones están basadas en las experiencias de vida de individuos comunes con una misma línea de pensamiento, la cual está basada en el ‘sentido común, autoestima, orgullo, amor propio y auto-respeto’.

Este foro se fundamenta en las experiencias de vida de los foristas. Ni siquiera tengo la noción si es o no una "filosofía de vida" pero así llamamos a ese conjunto de ideas para una mejor convención.

¿De qué se trata la "filosofía" predicada por los integrantes de este foro? No tiene que ver directamente con las mujeres y las relaciones de pareja, esto va más allá. Es un estilo de vida mediante la cual nos ponemos como protagonistas de nuestro bienestar y NO dependemos de una mujer para sentirnos bien. Promovemos primordialmente el amor propio, autoestima, orgullo, dignidad y auto-respeto. Buscamos crecer como personas y superar nuestros problemas o miedos.

En cierto grado, estamos enfocados en las mujeres y las relaciones con ellas, ya que no podemos negar que son parte importante en nuestra vida, motivo de algunas de nuestras alegrías y tristezas”.

Redes sociales

Según Morduchowicz R., Marcon A., Sylvestre V. y Ballestrini F. (2010), “las redes sociales son ‘comunidades virtuales’, es decir, plataformas de Internet que agrupan a personas que se relacionan entre sí y comparten información e intereses comunes”.

El principal objetivo de estas, detallan los autores “es entablar contactos con gente, ya sea para reencontrarse con antiguos vínculos o para generar nuevas amistades”. Además, agregan que “pertenecer a una red social, le permite al usuario construir un grupo de contactos, que puede exhibir como su ‘lista de amigos’”.

Gracias a las redes sociales, las relaciones entre los seres humanos han ido transformándose, de manera tal que, en la actualidad, gracias al auge de Internet y la telefonía celular, ya existen nuevas formas de informarse, comunicarse y relacionarse.

Actualmente, las redes sociales más utilizadas, y que van a servir en el presente análisis, son Facebook, Whatsapp, Instagram y Twitter. Está claro que los correos y las llamadas se siguen utilizando, sin embargo, ocupan un lugar muy escaso en el área de las relaciones de pareja en la actualidad.

Como explican Morduchowicz R., Marcon A., Sylvestre V. y Ballestrini F. (2010), en estas redes sociales “los usuarios publican información personal, suben fotos, comparten música y videos y chatean”.

-En Facebook se puede compartir todo tipo de información, fotografías, publicar lugares que frecuentas, crear grupos con gustos en común, jugar y chatear.

-Twitter permite enviar mensajes de texto plano de corta longitud, con un máximo de 280 caracteres, llamados tweets, que se muestran en la página principal del usuario.

-Whatsapp permite el envío de mensajes de texto, fotos y vídeos a través de sus usuarios de manera instantánea.

-Instagram es una red social en la cual sus usuarios suben imágenes y vídeos con múltiples efectos fotográficos. También permite comentar las imágenes y chatear con tus contactos. A su vez, contiene una sección llamada “Instagram Stories”, donde los usuarios

comparten lo que están haciendo en ese mismo instante, o cualquier tipo de contenido personalizado.

Muchas investigaciones demostraron cómo el uso excesivo de redes sociales puede derivar en peleas que luego resulten en rupturas amorosas, como por ejemplo en el trabajo realizado por García Rivera L. y Arámbula R. en “*Influencia del Facebook en la relación de pareja*” (2014), donde detallan lo siguiente: “en el estudio Facebook y el amor realizado por Bianchi, A., Falcón, M., y Rodríguez, G. (2011), buscaron comprobar si Facebook posee un papel preponderante en las relaciones amorosas de los jóvenes y si influye en la duración de estas. Su objeto de estudio fueron jóvenes entre 18 y 28 años ya que son los que mayormente utilizan Facebook. Fue de tipo cualitativo. Con este estudio encontraron que algunas publicaciones en Facebook permiten acelerar la ruptura en las parejas, en determinados casos por interpretaciones erróneas, y otras veces porque estas publicaciones pueden descubrir mentiras”.

Con respecto a las relaciones de pareja, Hoffman, L. (1992) afirma que ésta está constituida por dos personas, las cuales tienen la capacidad de modificarse y reorganizarse dependiendo el acontecimiento que vivan en su cotidianidad.

Esa capacidad de modificación y reorganización está, en muchos casos, profundamente afectada por el uso de las redes sociales.

Si bien muchas investigaciones confirmaron las complicaciones que conlleva el uso de redes sociales durante las relaciones de pareja, aún queda mucho por analizar sobre el papel que ocupan estas luego de una ruptura amorosa.

Fabio Fusaro, escritor, *counselor* y dueño de un blog donde ayuda a las personas a recuperarse luego de ser abandonadas por su pareja, detalla que, en la actualidad, un hombre se pone peor cuando la exnovia lo borra del Facebook que cuando lo deja. “Entonces los dejados se siguen metiendo en las redes sociales, espionando, martirizándose, sufriendo, viendo como la otra persona ya salió a bailar, ya se divierte. Puso una foto bailando con las amigas. Todo eso extiende el duelo” (Fusaro F., 2017).

Se debe entender que este tipo de afirmaciones, sin una investigación cuantitativa, siempre tendrán una tendencia a la generalización. Además, el autor explicó que, si bien esta afirmación no se trata de algo cien por ciento literal en todos los casos, sí es real el

temor que genera el “ser eliminado de las redes sociales por tu pareja”, ya que esto nos hace creer que “ahora sí” el vínculo finalizó por completo.

El término más importante para comprender esta idea, y que será el eje central de la investigación, es el de “*stalking*”.

Stalking

Zbairi Pardillo, N. (2015, p. 5): “(...) el *stalking* supone una intromisión indeseada, obsesiva y persistente de una persona en la vida de otra, la víctima o target, que rechaza la relación con el sujeto que lleva a cabo los contactos, el acosador o *stalker*, a través de todo tipo de medios: llamadas telefónicas, mensajes de texto, e-mails o cartas; también intenta comunicarse con la víctima mediante el envío de regalos u otros materiales que pueden parecer amenazantes o causar miedo, o intentan acercarse a la víctima merodeando cerca de su casa, lugar de trabajo o frecuentando lugares a los que ésta acude en su tiempo libre, espiándolas o persiguiéndolas. El *stalker* puede ser conocido de la víctima (...) o desconocido, y persigue múltiples objetivos: desea mantener una relación, fantasear con que está enamorada de él/ella o sentir y demostrar control, poder o posesión, celos o resentimiento, perturbando gravemente el desarrollo de su vida cotidiana, desde días hasta durante años”.

Como se explicó brevemente en la introducción, la manera en la que se considerará el término *stalking* es de un punto de vista diferente al de la mayoría de las investigaciones y definiciones. En cierto desacuerdo con la definición de Zbairi Pardillo N. (2015), el hecho de revisar una red social de una expareja reiteradas veces a lo largo del día no implica necesariamente una amenaza o un peligro sobre esta otra persona. La acción de revisar una red social de una expareja para observar qué escribe, qué fotos sube, a dónde y con quiénes sale, etc., también se lo denomina *stalking*, lo cual, es una actitud que puede no suponer ningún tipo de peligro para la persona stalkeada. Sin embargo, y a lo que apunta este estudio, sí puede producir ciertas consecuencias negativas en la persona que lleva a cabo esta acción, sobre todo a la hora de intentar avanzar con el proceso de sanación luego de una ruptura no deseada.

De todas formas, si bien al término stalkear se lo considera como una actitud repetitiva y compulsiva, sucede que, en algunos casos, un simple stalkeo aislado (ver una foto, leer un tweet, descubrir cierta información) puede provocar consecuencias indeseadas, como

se buscará demostrar a lo largo de la investigación. Entonces, una persona que se mantuvo semanas o meses aislado de las redes sociales, pero que, en una situación determinada accedió a ellas para obtener cierta información sobre su expareja, también se lo considerará un caso de *stalking*.

Para identificar un caso de *stalking* en la presente investigación, se debe notar que, el usuario, dentro del posteo y en la misma frase, combina elementos de la sección 1: “redes sociales, Instagram, Whatsapp, Facebook, Twitter”, con elementos de la sección 2: “revisar, hablar, contactar, investigar, escribir, enviar un mensaje, subir una foto, contestar un mensaje”. O bien, el usuario hace referencia directa a cualquier tipo de contacto: “la llamé”, “le escribí un mensaje”, “le revisé su (red social)”, “entré a su (red social)”, “le contesté”, “investigué”, “me metí en su (red social)”, “la vi conectada”, “le puso me gusta a mi foto”, “subió una foto”, “miró mi historia de Instagram”, “me dejó de seguir”, “me bloqueó”, “cambió su foto de (red social)”, “cambió su estado de (red social)”, “hizo un posteo en (red social)”. A su vez, también se podrá descubrir la presencia de *stalking*, combinando los elementos de la sección 1, con los de la sección 3: “bloquear, contacto cero”. Sin embargo, en este caso tendremos los siguientes puntos a detallar:

- Se considerará un caso de *stalking* cuando el usuario aplicó métodos para evitar el contacto como el bloqueo de redes sociales o “contacto cero”, luego de un período en el cual indefectiblemente existió *stalking*.
- No se considerará un caso de *stalking* cuando el usuario cuenta que aplicó los métodos de bloqueo o “contacto cero” ni bien se produjo la ruptura.

Es decir, la frase “la/lo bloqueé de Instagram”, no significará un indicador de *stalking* en caso de que esto se haya producido acto seguido a la ruptura. A diferencia, sí se considerará un caso de *stalking* cuando el bloqueo se produjo luego de un mes de la ruptura.

También se considerará un caso de *stalking* cuando el usuario afirma explícitamente que mantuvo el contacto con su expareja y/o cuando indica que “aplicó la técnica de contacto cero” luego de un tiempo de no hacerlo. El significado de contacto cero se explicará

detalladamente más adelante, sin embargo, de forma anticipada, cabe destacar que funciona de manera completamente opuesta al *stalking*.

Si bien el objetivo del trabajo es medir la correlación entre el *stalking* y el proceso de recuperación, no se pueden dejar de lado otras vías desde donde las personas obtienen información sobre su expareja, como por ejemplo el contacto indirecto, donde la persona dejada mantiene conversaciones con personas allegadas a su expareja. De todas formas, al contacto indirecto no se lo considerará como *stalking*, a diferencia contacto directo (los mensajes y llamadas entre los integrantes de aquella pareja que llegó a su fin). En otras palabras, un usuario que contacta a su expareja con claros objetivos de hablar y/o retomar la relación, no está precisamente *stalkeando*, sin embargo, conlleva el mismo impacto negativo y atrasa el proceso de recuperación de la misma forma, o incluso peor. Por esta razón, cuando se hable de *stalking*, se tendrán en consideración dos opciones diversas: 1- revisar redes sociales, 2- mantenerse en contacto con su expareja.

En cuanto al efecto negativo del *stalking*, se tendrá en cuenta el simple hecho de que el usuario haya pedido ayuda en el foro. Es decir, por lo general, la mayoría de los usuarios cometen este tipo de errores (*stalking*) durante las primeras semanas tras la ruptura. Allí es donde comienzan a surgir las dificultades y acuden al foro en busca de ayuda. A partir de ahí, reciben las indicaciones sobre qué hacer, lo cual llevará a mejorar la situación de cada persona, acelerando un proceso de duelo que se encontraba estancado al momento de escribir el primer mensaje en el foro.

¿Cómo se mide? El solo hecho de que el usuario esté pidiendo ayuda significa que no está logrando controlar la situación por sí solo. Así se podrá observar que la gran mayoría de los usuarios que acuden al foro en busca de ayuda, cometen el error de revisar las redes sociales de una expareja durante una primera etapa.

Más indicadores sobre estas variables se encuentran plasmados detalladamente en el libro de códigos.

Contacto cero

Otro concepto fundamental que tomará protagonismo a lo largo del presente estudio es el “contacto cero”. Esta es una técnica que consiste en un período de tiempo en el que se intenta suprimir cualquier forma de contacto con la expareja.

Esta técnica comenzó a utilizarse luego del auge de las redes sociales, cuando, tras un rompimiento de pareja, el contacto permanecía entre ambas partes a través de aplicaciones en línea. Lo que permite este método es realizar el proceso de duelo de manera plena y natural, puesto que cualquier información que se obtenga sobre una expareja puede perjudicar el proceso de recuperación, impidiendo sanar de forma correcta. Si bien la base de la técnica es evitar cualquier contacto directo con una expareja, es totalmente necesario eliminar todo vínculo a través de las redes sociales. Esto implica no solo cortar la comunicación personal y mediante mensajes de texto, sino también evitar cualquier “novedad” o “información” que se pueda obtener a través de cualquier vía, en especial de las redes sociales.

Muchas personas consideran esta técnica como una fórmula mágica para recuperar a sus parejas. Sin embargo, esto no es para nada cierto. En este estudio se buscará demostrar que el contacto cero es extremadamente útil para alcanzar la propia recuperación en un período de tiempo más corto al que hubiese requerido si una persona se mantiene pendiente de la actividad de su expareja. Pero, a diferencia de lo que muchos creen, aplicarlo no hará que una expareja indefectiblemente quiera retomar la relación, aunque sí podría aumentar las posibilidades, o, mejor dicho, no disminuirlas.

El contacto cero puede producirse de dos formas:

- Contacto cero con bloqueo: consiste en bloquear a la expareja por completo de todas las redes sociales, evitando que exista cualquier tipo de contacto entre ambos.
- Contacto cero sin bloqueo: se corta por completo la comunicación con nuestra expareja (es decir, deja de existir el *stalking*), sin embargo, aquella expareja aún tendrá la posibilidad de contactarnos en caso de que lo desee, ya que no se encontrará bloqueada.

Cabe destacar que en los casos en los que el usuario comunica a través de un mensaje que comenzó a aplicar el contacto cero “luego de X tiempo”, esto indica que, previamente a la aplicación de la técnica, sí existía contacto (ya sea a través contacto directo con su expareja o revisando redes sociales). Entendiendo que estos dos tipos de contacto son

justamente los principales puntos de la definición propia de la palabra *stalking*, se considerará que, mientras no se esté aplicando el contacto cero, se estará realizando el *stalking*, por más que no estén presentes de forma explícita los indicadores mencionados anteriormente. Sin embargo, es común en muchos casos, que, al recibir mensajes como “necesito un tiempo” o “quiero estar un tiempo solo o sola”, el usuario no tenga del todo claro en los primeros días que la relación realmente finalizó, por lo que en esos casos no se suele aplicar el contacto cero. Por este motivo, se tendrá en cuenta como caso de *stalking* cuando el usuario aplicó el contacto cero luego de un mes o más tras la ruptura.

Entonces, si un usuario aplicó contacto cero a los quince días de la ruptura, se lo considerará como contacto cero inmediato, por lo cual no se lo identificará como un caso de *stalking*. Ahora bien, en el caso de que un usuario hubiera aplicado el contacto cero un mes y medio después de la ruptura, aquello se considerará tiempo suficiente para que se haya llevado a cabo un período de *stalking*, el cual estancó inevitablemente su proceso de recuperación.

Al aplicar el contacto cero se debe tener en cuenta cuándo se llevó a cabo esta acción, ya que previamente existió un período de *stalking* (en mayor o menores grados). Esto significa que un caso puede tener marcadas las opciones de *stalking* y contacto cero, donde una se produce antes que la otra. Sin embargo, no pueden existir ambas de forma simultánea, ya que, si se aplica el contacto cero, mientras este dure, el *stalking* será nulo.

En este estudio se buscará demostrar que el contacto cero es extremadamente útil para alcanzar la propia recuperación en un período de tiempo más corto al que hubiese tomado si una persona se mantiene pendiente de la actividad de su expareja.

El objetivo será comprender si el método funciona para la recuperación post ruptura, y determinar si un tipo de contacto cero conlleva a mejores resultados que otro.

***Orbiting* o *stalking* alterno**

Otro concepto importante de la investigación es el de *orbiting*, o, como lo define el autor de la presente investigación: *stalking* alterno.

¿Qué es el *orbiting*? Es una nueva tendencia que consiste en que una persona corta toda comunicación con su pareja, pero de todas formas se mantiene pendiente de lo que hace en redes sociales aquella otra con la que dejó de mantener contacto.

Este concepto fue creado por Anna Lovine, quien escribió lo siguiente en un artículo para *Man Repeller* (2018): “lo llamé orbitando durante una conversación con una colega (...), cuando describió poéticamente este fenómeno como un antiguo pretendiente ‘manteniéndote en su órbita’, lo suficientemente cerca como para verse, lo suficientemente lejos como para no hablar nunca”.

En otras palabras, el *orbiting* es el *stalking* realizado por aquella persona que decidió terminar la relación. En general, esta persona ya no tiene sentimientos amorosos para con su expareja, y, en caso de que aún los tuviere, no sería *orbiting*, sino *stalking*.

La diferencia radica en que el *stalking*, hipotéticamente (ya que se obtendrán datos estadísticos al final de la presente investigación para comprobarlo), produce consecuencias negativas en la persona que lo realiza (la que no deseaba acabar con la relación), mientras que el *orbiting* genera consecuencias negativas en la persona a quién se lo realizan (la misma persona que no deseaba terminar con la relación), ya que será alimentada de falsas ilusiones. Entonces, el *stalking* lo realiza la persona abandonada y esta misma se verá perjudicada ya que no podrá avanzar con su proceso de duelo si intensifica su dolor con información, fotos y hasta enterándose a dónde sale su ex con su nueva pareja. En cambio, el *orbiting* lo realiza la pareja que decidió terminar la relación y que ya no siente dolor por la ruptura.

El *orbiting* consiste en “mantenerse en la órbita de las redes sociales” de una expareja a la cual se abandonó, sin llegar a una conversación o a retomar la relación. Los testeos o tanteos, como se explicará en breve, son tipos de *orbiting* o *stalking* alterno. Un caso sería un simple mensaje “hola, ¿cómo estás?”, un mail en blanco, un “me gusta” en Instagram, un comentario en una foto, etc.

Testeo o tanteo

Por lo general, una persona que abandonó a su pareja intenta comunicarse nuevamente con ella en un tiempo indeterminado bajo ciertos mensajes sutilmente pensados con el objetivo de descubrir qué es lo que piensa su expareja, es decir, comprobar si aún lo sigue extrañando. A estos mensajes se los denomina “tanteos” o “testeos”.

El testeo es una de las actividades principales de las exnovias. Fabio Fusaro (2007), en su libro “Mi ex novia: Cómo actuar luego de una ruptura, cómo recuperarla, cómo

recuperarnos”, da a entender que el testeo se trata de cualquier tipo de contacto que una persona quiera establecer con su expareja (a la cual abandonó), con el único fin de comprobar si aún siente algo por él o ella.

Lo que explica el autor es que, si bien parece ser algo positivo, el tanteo o testeo es algo muy peligroso, ya que puede provocar una “falsa ilusión” en la persona dejada, la cual retrocederá gravemente en su proceso de duelo. Estos mensajes sutiles suelen ser bastante comunes tras una ruptura, sobre todo si la persona dejada está “haciendo las cosas de forma correcta” (aplicación de contacto cero), lo cual generará incertidumbre en su expareja.

Algunos testeos son simplemente mensajes con el objetivo de descubrir si la expareja a la que abandonó aún siente cosas por ella. De esta manera, la persona dejadora sabe que aún tiene a su expareja a disposición como plan “b”, en caso de que el plan “a” (nueva relación), no funcione.

Otros testeos implican expresamente una frase por parte de la persona dejadora que afirma que quiere retomar la relación, aunque, en la mayoría de los casos, esta vuelve a finalizar a los pocos días, lo cual confirma que aquello era, precisamente, un tanteo.

Estado del arte

A continuación, se presentarán diferentes estudios acerca de temas similares a los que apunta la presente investigación:

Vázquez, N., Pastor, Y. (2018) “*Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: un estudio preliminar*”.

En <https://www.researchgate.net/profile/Pastor_Yolanda/publication/331021833_USO_DE_REDES_SOCIALES_Y_MENSAJERIA_INSTANTANEA_EN_RELACIONES_SOCIAL_MEDIA_AND_INSTANT_MESSAGING_USAGE_IN_RELATIONSHIP_OF_COUPLES_DURING_YOUTH_A_PRELIMINARY_STUDY/links/5c618e4492851c48a9cae7e2/USO-DE-REDES-SOCIALES-Y-MENSAJERIA-INSTANTANEA-EN-RELACIONES-SOCIAL-MEDIA-AND-INSTANT-MESSAGING-USAGE-IN-RELATIONSHIP-OF-COUPLES-DURING-YOUTH-A-PRELIMINARY-STUDY.pdf>

García Rivera, L., Enciso Arámbula, R. (2014): “*Influencia del Facebook en la relación de pareja*”

En <<http://dspace.uan.mx:8080/handle/123456789/697>>

Casero Martines, A., Ouled-Driss, I. (2016): “*Relación de pareja, uso de redes sociales y mensajería instantánea en los estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares*”

En <<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/abra/article/view/8771>>

La mayoría de los trabajos que tienen una delimitación similar a este, dirigen su atención al problema que ocasionan las redes sociales durante las relaciones de pareja. Sin embargo, resta por analizar una parte aún mucho más interesante: qué rol toman las redes sociales en una pareja cuya relación ya ha llegado a su fin.

En estas investigaciones se enfoca la atención en cómo son utilizadas las redes sociales durante las relaciones de pareja y los conflictos que éstas generan. Por ejemplo, en “*Uso de redes sociales y mensajería instantánea en relaciones de pareja en la juventud: un estudio preliminar*” de Vázquez, N., Pastor, Y. (2018, p. 91), se llegan a resultados muy interesantes: “las causas reflejadas de los problemas surgidos con la pareja a través del uso de las redes sociales fueron: el 32.9% por publicar fotos, el 42.8% por agregar amigos, el 44.7% por darle a “me gusta” en fotos de otras personas, el 38.8% por comentar publicaciones de otras personas, el 43.4% por escribir mensajes privados a otras personas, el 21.1% por bloquear a su pareja y el 44.7% debido a que su pareja cotillease sus redes sociales cuando estaban juntos. Otras fuentes de conflicto añadidas por los sujetos en los ítems de respuesta abierta fueron los malentendidos, la desatención, hablar con amigos a través de las redes sociales y que otras personas comentasen sus publicaciones”. Estos resultados, como se puede ver, reflejan cómo las redes sociales pueden significar un problema a la hora de llevar a cabo una relación, generando peleas o, en casos más extremos, rupturas.

Lo que se debe tener en cuenta es que el problema de las redes sociales no finaliza allí, sino que se tornarán un verdadero inconveniente a la hora de intentar reponerse tras una ruptura.

Con el estudio de García Rivera, L., Enciso Arámbula, R. (2014) en “*Influencia del Facebook en la relación de pareja*”, sucede algo similar que con el de Vázquez y Pastor. Ellos realizaron una investigación con enfoque cuantitativo del tipo descriptivo a través del cual analizaron las afectaciones que Facebook genera en la relación de pareja, cuyos objetivos fueron “conocer con qué frecuencia utilizan la red social, el tipo de información que intercambian y con quién”. Aquí se pueden observar conclusiones como las

siguientes: “a las mujeres les causa mayor molestia que su pareja utilice el Facebook. Compartir fotos, actividades y los ‘me gusta’ que dan a otras publicaciones son las actividades que más les causa problemas, pero a pesar de que el 70% de los encuestados respondieron si tener problemas debido al uso que le dan a Facebook solo el 30% respondió sí haber tenido una ruptura sentimental a causa de ello”. Si bien estas son conclusiones totalmente válidas para los objetivos planteados, regresamos al punto clave de la justificación del presente trabajo, en la cual se considera que no existen estudios científicos sobre el impacto de las redes sociales sobre las personas que sufrieron una reciente ruptura amorosa, lo cual genera aún más problemas (o, en todo caso, de mayor gravedad) que los que puede ocasionar en una pareja cuya relación aún se encuentra en proceso.

Además, cabe destacar que, por lo general, sin poner en duda la eficacia de esta técnica, la encuesta sobre temas como el actual, pueden no ser cien por ciento precisas. Es decir, si bien cada respuesta del entrevistado es totalmente válida para realizar una investigación, no se tiene la completa certeza de que aquello es puramente cierto. A diferencia, en foros de ayuda, los usuarios comparten hasta el más mínimo detalle de su situación, incluyendo actos de humillación propios realizados tras la ruptura. Lo que sucede en este caso es que el usuario está buscando ayuda, por lo cual es necesario narrar el caso con total sinceridad para que los demás miembros del foro puedan opinar al respecto y ayudar en la recuperación de aquella persona.

En conclusión, se posee infinita información sobre cómo las redes sociales cambiaron la dinámica de las parejas tanto antes (conocer personas a través de aplicaciones virtuales) como durante de las relaciones de pareja (conflictos que genera el uso de las redes), sin embargo, no existen estudios científicos en profundidad sobre cómo complicaron la etapa posterior a la ruptura.

LIBRO DE CÓDIGOS

I. Datos de identificación básicos del usuario.

1. Sexo: sexo de quien sufrió la ruptura. Existen zonas exclusivas para hombres o mujeres dentro de los foros, lo cual permitirá conocer su sexo.

- a) Hombre
- b) Mujer

2. Edad del usuario: en su gran mayoría, los usuarios indican la edad al principio de cada posteo.

- a) Menor de 20
- b) De 20 a 25
- c) De 26 a 30
- d) De 31 a 35
- e) De 36 a 40
- f) De 41 a 50
- g) Mayor de 51
- h) No especifica

3. Edad de su expareja.

- a) Menor de 20
- b) De 20 a 25
- c) De 26 a 30
- d) De 31 a 35
- e) De 36 a 40
- f) De 41 a 50
- g) Mayor de 51
- h) No especifica

4. Año del posteo: cada posteo del foro indica su fecha de publicación.

- a) 2011
- b) 2012
- b) 2013
- c) 2014

- d) 2015
- e) 2016
- f) 2017
- g) 2018
- h) 2019
- i) 2020

5. Foro: lugar virtual utilizado para intercambiar ideas y opiniones sobre diversos temas en común. Se tendrá en cuenta de qué foro se obtuvieron los casos analizados.

- a) foroexnovia.com.
- b) Otro.

6. Tipo de relación.

- a) Etapa inicial (proceso previo al noviazgo).
- b) Noviazgo.
- c) Matrimonio.
- d) No especifica.

7. Tiempo de relación.

- a) Menos de un mes
- b) Entre un mes y tres meses
- c) Entre tres y cinco meses
- d) Entre más de cinco meses y un año
- e) Entre más de uno y dos años
- f) Entre más de dos y tres años
- g) Entre más de tres y cinco años
- h) Más de cinco años.
- i) No especifica

8. Tiempo concurrido desde la ruptura: se tendrá en cuenta el tiempo concurrido desde que se produjo la última ruptura hasta el primer posteo.

- a) Menos de un mes
- b) De más un mes a dos meses
- c) De más dos meses a tres meses

- d) De más de tres meses a seis meses
- e) De más de seis meses a un año
- f) Más de un año

II. *Stalking*

1. Presencia de *stalking*

Se podrá notar que el *stalking* está presente cuando, dentro del posteo, en la misma frase, combina elementos de la sección 1: “redes sociales, Instagram, Whatsapp, Facebook, Twitter”, con elementos de la sección 2: “revisar, hablar, contactar, escribir, enviar un mensaje, subir una foto, contestar un mensaje”. O bien, el usuario hace referencia directa a cualquier tipo de contacto: “la llamé”, “le escribí un mensaje”, “le revisé su (red social)”, “entré a su (red social)”, “le contesté”, “me metí en su (red social)”, “le puso me gusta a mi foto”, “subió una foto”, “miró mi historia de Instagram”, “me dejó de seguir”, “me bloqueó”, “cambió su foto de (red social)”, “cambió su estado de (red social)”, “eliminó fotos de (red social), “sigo pendiente de lo que hace/publica o de sus redes”. A su vez, también se podrá descubrir la presencia de *stalking*, combinando los elementos de la sección 1, con los de la sección 3: “bloquear, contacto cero”. Sin embargo, en este caso se tendrán los siguientes puntos a detallar:

- Se considerará un caso de *stalking* cuando el usuario aplicó métodos para evitar el contacto como el bloqueo de redes sociales o “contacto cero”, luego de un período en el cual indefectiblemente existió *stalking*.
- No se considerará un caso de *stalking* cuando el usuario nos cuenta que aplicó los métodos de bloqueo o “contacto cero” ni bien se produjo la ruptura.

Es decir, la frase “la/lo bloqueé de Instagram”, no significará un indicador de *stalking* en caso de que esto se haya producido acto seguido a la ruptura. A diferencia, sí se considerará un caso de *stalking* cuando el bloqueo se produjo tiempo después de la ruptura.

- a) Es un caso de *stalking*
- b) No es un caso de *stalking*

- c) No es un caso específico de *stalking* por redes sociales, sin embargo, volvieron a verse y/o intentaron retomaron la relación

Si bien el *stalking* solo abarca contacto a través de redes sociales, es importante agregar una opción en la cual los usuarios no realizaron *stalking*, pero decidieron juntarse o retomar la relación. Este tipo de situaciones no difiere demasiado del *stalking* en cuanto a su impacto negativo en el proceso de recuperación. Por lo tanto, este tipo de casos no se incluirán ni en la opción “a”: *stalking*, ni en la “b”: no *stalking*; pero se tendrán en cuenta mediante la opción “c”.

- 1. Otros indicadores de *stalking*:** “Al ver esto”, “al enterarme”, “investigué”, “vi su historia de Instagram”, “vi un video”, “vi una foto”, “vi su foto de perfil”, “me enteré de esto”, “cambió la foto de perfil”, “le revisé las redes sociales”, “sigo pendiente de lo que hace”, “*stalkeándola*”, “vi que escribía cosas”, “la noto superada”, “entré a su muro”, “vi que me desbloqueó”, “la miré en redes sociales”, “la *stalkeé*”, “le revisé todo”, “le mandé mensajes y llamadas”, “la veo conectada en Whatsapp hasta la madrugada”, “le respondí el mensaje”, “revisé sus cuentas de mails”, “tengo sus contraseñas”, “me enteraba de lo que hacía”, “revisé sus cuentas de Facebook”, “le marqué”, “subió una foto a Instagram”, “me bloqueó”, “me desbloqueó”, “me envió un mensaje”, “me entero por redes sociales”, “empezó a subir fotos a Facebook”, “cometí el grave error de ver su muro de Facebook”, “eliminó fotos nuestras”, “escribía cosas”, “escribía frases”, “le pone me gusta a otros”, “se conecta en Whatsapp hasta la madrugada”, “sus amigas escribieron ciertos mensajes en sus redes sociales”, “se puso como soltera en Facebook”, “se la pasa bien”, “hizo retweet”, “escribió en twitter”, “puso en su muro”, “cambió su foto de perfil”, “publicó algo relacionado a su ex”, “publicaba canciones”, “encontré publicaciones”.

2. Tipo de *stalking*:

a) Revisó redes sociales.

1. Descubrió que su expareja ya estaba con otra persona.
2. Observó fotos de su expareja.
3. Descubrió otro tipo de información al respecto: “Eliminó fotos nuestras”, “escribía cosas”, “salía de fiesta”, “escribía frases”, “le pone me gusta a otros”, “se conecta en Whatsapp hasta la madrugada”, “sus amigas escribieron ciertos mensajes en sus redes sociales”, “se puso como soltera en Facebook”, “se la pasa bien”, “ya me superó”, “hizo retweet”, “escribió en twitter”, “puso en su muro”, “cambió su foto de perfil”, “publicó algo relacionado a su ex”, “publicaba canciones”, “encontré publicaciones”.

b) Se mantuvo en contacto con su expareja.

Mantenerse en contacto implica entablar y forzar un diálogo con la expareja, hablando sobre diversos temas, o proponerle retomar la relación. No se tiene en cuenta como contacto, las siguientes respuestas a preguntas puntuales, conformadas por pocas palabras, por ejemplo: “bien”, “bien, gracias”, “ok”, “sí”, “está bien”, “gracias”, “no tenemos nada de qué hablar”.

3. Consecuencia negativa del *stalking* sobre la persona:

Se tomarán en cuenta las conexiones entre los indicadores de *stalking* (ya enumerados anteriormente) y las siguientes consecuencias negativas para determinar la autopercepción de cada usuario a través de sus mensajes sobre haber realizado una acción de *stalking*.

Ejemplos de indicadores de *stalking* (solo funcionan como indicadores si sucedieron después de la ruptura): “Al ver esto”, “al enterarme”, “investigué”, “vi su historia de Instagram”, “vi un video”, “vi una foto”, “vi su foto de perfil”, “me enteré de esto”, “cambió la foto de perfil”, “le revisé las redes sociales”, “sigo pendiente de lo que hace”, “*stalkeándola*”, “vi que escribía cosas”, “la noto superada”, “entré a su muro”, “vi que me desbloqueó”, “la miré en redes sociales”, “pasé por la esquina de su casa”,

“la *stalkeé*”, “le revisé todo”, “le mandé mensajes y llamadas”, “la veo conectada en Whatsapp hasta la madrugada”, “le respondí el mensaje”, “me tanteó”, “revisé sus cuentas de mails”, “tengo sus contraseñas”, “me enteraba de lo que hacía”, “revisé sus cuentas de Facebook”, “le marqué”, “me dijo”, “subió una foto a Instagram”, “me bloqueó”, “me desbloqueó”, “me envió un mensaje”, “le contesté”, “me entero por redes sociales”, “empezó a subir fotos a Facebook”, “cometí el grave error de ver su muro de Facebook”, “volvimos”, “accedí a verme con ella”, “quedamos a cenar”

Consecuencias negativas: “Me puse mal”, “me agarró un bajón”, “se me vino el mundo encima”, “quedé destrozado”, “me dolió”, “y le reclamé”, “me agarró nostalgia/tristeza”, “estoy harto de esto”, “quiero terminar con esto”, “me sentí humillado”, “me hizo (...) mal”, “me llené de rabia”, “le contacté”, “entré en estado de shock y negación”, “estoy destrozado”, “no me aguanté y le mandé un mensaje”, “tuve una recaída”, “me hizo muy mal”, “siento que retrocedí mucho”, “me humillé demasiado”, “me atormenta mucho esa situación”, “nunca debí abrir ese diálogo”, “quedé destruido”, “caído”, “triste”, “el tanteo no ayudó”, “sus contactos me confunden”, “me llegó un bajón que yo mismo me propicié”, “me derrumbó”, “no pude dormir”, “me volví loco”, “pasé esta navidad bastante mal por todo eso”, “siento que retrocedí 20 escalones”, “me sentí denigrado como persona”, “me pegó mucho”, “el dolor que no había sentido en meses inmediatos posteriores, lo sentí muchísimo a partir de ese momento”, “me sentí mal”, “las publicaciones hicieron que la contacte”, “algunas veces hay que darse la cabeza contra la pared para abrir los ojos”, “estaba bien y ahora estoy como al principio”

- a) El usuario expresa, a través de sus mensajes, el impacto negativo directo que provocó aquella acción de *stalking* en su situación personal
- b) El usuario no expresa ninguna consecuencia directa por haber *stalkeado*

4. Referencia a las redes sociales: se debe identificar si las redes sociales están presentes en la pareja, indistintamente de si sea un caso de *stalking* o no. Podremos notar que las redes sociales están presentes cuando, dentro del posteo (en el cual existan menciones sobre las redes sociales), en la misma frase, combina elementos de la sección 1: “redes sociales, Instagram, Whatsapp, Facebook, Twitter”, con elementos de la sección 2: “bloquear, desbloquear, contacto cero, revisar, hablar, contactar, escribir, mensaje, comunicación”, produciendo así, indicadores como: “le escribí por Whatsapp”, “la bloqueé de Instagram”, “le revisé el perfil de Facebook”.

- a) El usuario hace referencia a las redes sociales
- b) El usuario no hace referencia a las redes sociales

5. Tipos de redes sociales: el trabajo se propone comprobar a través de qué redes sociales se produce principalmente el fenómeno del *stalking*. Se tendrán en cuenta solo los posteos en los cuales se cumplan los requisitos del *stalking*, explicados en el punto III del presente libro de códigos.

- a) Whatsapp
- b) Instagram
- c) Facebook
- d) Twitter
- e) Snapchat
- f) Messenger
- g) SMS
- h) Email
- i) Otros:
- j) No especifica

III. Técnica del “Contacto cero”

1. Aplicación del contacto cero

- a) Se aplicó el método del “contacto cero”.
- b) No se aplicó el método del “contacto cero”.

- c) El usuario afirma haber aplicado la técnica del “contacto 0”, aunque también confiesa haber realizado acciones opuestas a la misma (estos estarán incluidos en la opción “b”, no se aplicó el método).
- d) Contacto cero forzado (estos estarán incluidos en la opción “b”: no se aplicó el método, pero en la variable “recuperación”, se tomará como opción “a”: se aplicó el método)
-Bloqueado por su expareja.

2. Tipo de contacto cero utilizado (incluye sus variantes, algunas no consideradas como contacto cero)

- a) Se aplicó el método del contacto 0 con bloqueo completo de redes sociales.
- b) Contacto 0 a medias: se aplicó el método del contacto 0 sin bloqueo completo de redes sociales.
- c) No se aplicó la técnica del contacto 0, pero cortó la comunicación directa con su expareja.
- d) El usuario afirma no tener noticias de su expareja, sin embargo, no menciona la técnica del contacto 0 ni el bloqueo de redes sociales.
- e) Fue bloqueado por su expareja.

3. Tiempo transcurrido desde la aplicación del contacto cero

- a) Inmediatamente después la ruptura (menos de una semana).
- b) Entre una y dos semanas luego de la ruptura.
- c) Entre dos semanas y un mes luego de la ruptura.
- d) Entre uno y dos meses luego de la ruptura.
- e) Entre dos y cinco meses luego de la ruptura.
- f) Más de cinco meses luego de la ruptura.

4. Tanteo de la expareja: por lo general, una persona que abandonó a su pareja intenta comunicarse nuevamente con ella en un tiempo indeterminado bajo ciertos mensajes sutilmente pensados con el objetivo de descubrir qué es lo que piensa su expareja, es decir, comprobar si aún lo sigue extrañando.

- a) Recibió un tanteo de la expareja

b) No recibió un tanteo de la expareja

IV. Contacto indirecto: cortó completamente el contacto directo con su expareja, sin embargo, se mantiene en contacto con allegados que le brindan información sobre su expareja.

V. Si bien el trabajo se focaliza en el *stalking*, el contacto indirecto cumple una función similar que esta ya que la persona recibe cierta información acerca de su expareja que produce un impacto negativo en el estado de ánimo y retrasa el proceso de recuperación. A la hora de medir resultados, no es lo mismo analizar un caso en el que no se realizó *stalking* y aplicó la técnica a rajatabla que uno en el que tampoco se hizo *stalking*, pero se mantuvo en contacto con otras personas recibiendo información de su expareja. Según la hipótesis del trabajo, a pesar de que ambos no realizar *stalking*, la mayoría de los casos que abarquen el segundo ejemplo tenderán a tener mayores dificultades para recuperarse. Por este motivo, también se necesitan tener en cuenta otro tipo de factores a parte del *stalking* para medir resultados, como el contacto indirecto.

1. Presencia de contacto indirecto

- a) No tiene contacto con ningún familiar ni amigo en común
- b) Mantiene contacto con personas allegadas a su expareja

2. Características del contacto indirecto: no se tendrá en cuenta el contacto indirecto con familiares en común, ya que podría ser inevitable.

- a) Mantuvo o mantiene contacto con algún allegado exclusivo de su expareja (madre, padre, hermanos, hijos, amigos, etc.)
- b) Mantuvo o mantiene el contacto con algún amigo en común a través del cual obtiene u obtuvo información de su expareja
- c) No especifica con quién

3. Tipo de contacto: se distinguirá si se trata de un contacto intencional con un allegado o si se trató de un error o casualidad.

Si el contacto fue de forma intencional, el usuario debería haber mencionado que se juntaron a hablar en algún sitio o que él mismo le

escribió o lo/la llamó, etcétera. En cambio, si fue de forma no intencional, habría aclarado que lo escuchó o se lo contaron de forma inesperada.

- a) Intencional
- b) No intencional
- c) No específica

4. Consecuencias inmediatas del contacto indirecto:

- a) Descubrió que su expareja ya estaba en una nueva relación
- b) Retrocedió en su recuperación al observar fotos de su expareja
- c) Descubrió otro tipo de información al respecto
- d) No expresa ninguna consecuencia inmediata

VI. Respuestas de otros usuarios: se tendrán en cuenta las respuestas de los administradores del foro que hagan referencia a cómo solucionar el problema.

- a) Contacto cero con bloqueo de redes sociales: bloquear a la expareja de las redes y no tener ninguna noticia de ella. La expareja tampoco tendrá información sobre el usuario en cuestión.
- b) Contacto cero sin bloqueo de redes sociales: no tener noticias de la expareja sin necesidad de bloquear sus redes sociales.
- c) Otros

VII. Desenlace del caso: determinar cuál fue el desenlace de la situación, en caso de que lo hubiese. Se sacarán conclusiones en forma de porcentajes teniendo en cuenta que la mayoría de los casos no tendrán un desenlace. Solo se tendrán en cuenta casos con más de un mes de antigüedad, en los que los usuarios hayan comentado explícitamente en qué situación se encuentran.

1. **Tiempo transcurrido desde la ruptura para determinar su recuperación:** se tendrá en cuenta el último mensaje del usuario explicando su situación. Mientras mayor sea el período de duración del proceso de duelo, mayores son las posibilidades de que el usuario exprese modificaciones (positivas o negativas) en su situación personal. Esto se debe a que un proceso de duelo de un mes y medio, donde se aplicó la técnica hace dos semanas, el tiempo es muy escaso para notar diferencias. Sin embargo, al transcurrir más de cinco

meses, la persona ya cuenta con la variable “tiempo” a su favor, ya que, si hubiese desaparecido de la vida de su expareja mediante la técnica del contacto cero, ya contará con todas las herramientas necesarias para conseguir una inminente recuperación.

- a) Menos de un mes
- b) De más de un mes a tres meses
- c) De más de tres meses a cinco meses
- d) De más de cinco meses a un año
- e) Más de un año

2. Resultado del proceso de duelo:

a) Recuperado

Indicadores: “Ando de maravillas, “todo 10 puntos”, “estoy recuperado”, “me mantengo tranquilo”

b) Mejoró su situación

Indicadores: “Ya no pienso tanto en ella”, “estoy (...) mejor”, “estoy (...) tranquilo”, “estoy disfrutando de mi soltería”, “estoy despreocupado”, “siento menos dolor”, “voy bien”, “ya no hay lágrimas”, “ya no me produce emociones”, “ya no duele”, “estoy teniendo días buenos”, “estoy en el camino correcto”, “me recuperaré”, “es soportable”, “sigo con mi recuperación”, “estoy motivado”, “el progreso se siente”, “después de un proceso de recuperación duro, pero finalizado”, “me siento bastante bien”, “estoy mucho mejor”.

No se considerará que la persona está recuperada (y sí se considerará que mejoró su situación) si utiliza frases de mejora acompañadas de las siguientes: “aún pienso en ella”, “siempre pasa algo que retrocede mi recuperación”, “no lo tengo completamente superado”, “no estoy 100% recuperado”, “no elaboro el duelo completamente”, “tengo/estoy con bajones”, “todavía duele”, “tengo ganas de contactarla”, “la extraño”, “tengo nostalgia”, “sigo sintiendo una opresión en el pecho”, “me siento mucho mejor”, “el progreso se siente”, “la mente me juega una mala pasada”, “quiero desbloquearla”, “pero hoy estuve bajón”, “quiero

desbloquearla”, “quiero enviarle un mensaje”, “me sentí mal? Un poco”, “estoy hecho mierda”, “tengo momentos de bajón”, “no hay un día que no piense en ella”.

c) No mejoró/ empeoró su situación o no existen datos sobre cómo prosiguió su duelo ya que no volvió a escribir en el posteo

Cabe tener en cuenta que los primeros días tras la ruptura suelen ser los más duros, por lo que es difícil determinar si una persona realmente empeoró su situación o si simplemente se mantuvo dentro del máximo nivel de dificultad en el proceso, por lo que se incluirán las dos medidas (empeoró/ se mantuvo igual) dentro de una sola.

A diferencia de la sección “mejoró su situación”, en este caso, no hay indicios de mejora en ninguno de sus mensajes.

Indicadores: “Estoy sufriendo”, “me está afectando demasiado”, “ya no sé qué hacer”, “estoy demasiado triste”, “me siento mal”, “no logro olvidarla”, “la extraño”, “no puedo dejar de pensar en ella”, “sigo deprimido”, “me agarró el bajón”, “no logro sacarme todo esto de la cabeza”, “estoy hartado”, “quiero terminar con esto”, “todavía no la he superado”, “ando agotado pensando en ella”, “quiero superarla”, “quiero recuperarla o recuperarme”, “estoy destrozado”, “estoy (...) mal”, “aún no me recupero”, “sigo pensando en ella”, “duele”, “no estoy avanzando”, “pienso todo el tiempo en ella”, “estoy muy perdido”, “en el suelo”, “aún no me la puedo sacar de la cabeza”, “los días son una tortura”, “todas las noches son terribles”, “no lo estoy pasando bien”, “estoy devastado”, “ayúdenme”, “estoy desesperado”, “estoy muy deprimido”, “siento que me estoy muriendo”, “estoy hecho mierda”, “deseo que las cosas sean como antes”, “me siento triste”, “no logro pasar página”, “me siento muy deprimido”, “estoy angustiado”, “ahora comienza una etapa dura”, “es doloroso”, “estoy hecho mierda”, “duele”, “estaba bien y ahora estoy como al principio”.

- a) Recuperó a su pareja.

- b) No se tendrá en cuenta ya que se considera que el proceso de duelo no fue lo suficientemente extenso como para considerar un resultado.

PLANILLA DE CODIFICACIÓN

| Nº de caso | Criterio de codificación |
|---|---|
| | I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN BÁSICOS DEL USUARIO |
| | 1. Sexo |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 | A. Hombre |
| | B. Mujer |
| | 2. Edad del usuario |
| 9 | A. Menor de 20 |
| 1, 6, 11, 19, 21, 22, 25, 28, 32, 33, 34, 36, 38, 49 | B. De 20 a 25 |
| 5, 14, 15, 16, 27, 29, 35, 40, 48 | C. De 26 a 30 |
| 2, 3, 8, 10, 12, 31, 37, 44, 45 | D. De 31 a 35 |
| 4, 7, 18, 23, 24, 26, 41, 46, 47 | E. De 36 a 40 |
| 13, 17, 20, 30, 39, 42, 43, 50 | F. No especifica |

| | 3. Edad de su expareja |
|--|-------------------------------|
| 7, 11, 28, 32 | A. Menor de 20 |
| 1, 6, 12, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 33, 40, 46, 48, 49 | B. De 20 a 25 |
| 3, 14, 24, 29, 35, 37, 47 | C. De 26 a 30 |
| 2, 5, 8, 10, 18, 23, 31, 41, 44, 45 | D. De 31 a 35 |
| 4 | E. De 36 a 40 |
| 13, 17, 20, 30, 34, 36, 38, 39, 42, 43, 50 | F. No especifica |
| | 4. Año del posteo |
| 1 | A. 2011 |
| | B. 2012 |
| | C. 2013 |
| 31, 32, 33, 34, 35 | D. 2014 |
| 14, 30, 50 | E. 2015 |
| 27, 28 | F. 2016 |
| 22, 25, 26, 48 | G. 2017 |
| 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 40, 41, 42, 43, 46, 47, 49 | H. 2018 |

| | |
|---|-------------------------------|
| 4, 5, 6, 7, 8, 9, 39, 44, 45 | I. 2019 |
| 2, 3, 23, 24, 29, 36, 37, 38 | J. 2020 |
| | 5. Foro |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 | A. Foro de ayuda ex-novia.com |
| | 6. Tipo de relación |
| 1, 18, 25, 36, 39, 44 | A. Etapa inicial |
| 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50 | B. Noviazgo |
| | C. Matrimonio |
| 12, 17 | D. No especifica |
| | 7. Tiempo de relación |
| | A. Menos de un mes |
| 39, 44 | B. Entre uno y tres meses |
| | C. Entre tres y cinco meses |

| | |
|---|--|
| 1, 12, 18, 24, 25, 35, 36, 42, 46, 49 | D. Entre más de cinco meses y un año |
| 7, 21, 37, 40, 45, 47, 50 | E. Entre más de uno y dos años |
| 3, 9, 11, 16, 43 | F. Entre más de dos y tres años |
| 5, 6, 8, 15, 22, 29, 31, 33, 34, 41, 48 | G. Entre más de tres y cinco años |
| 10, 14, 19, 23, 26, 27, 32 | H. Más de cinco años |
| 2, 4, 13, 17, 20, 28, 30, 38 | I. No especifica |
| | 8. Tiempo concurrido desde la ruptura |
| 3, 10, 15, 16, 17, 19, 28, 31, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 44, 50 | A. Menos de un mes |
| 6, 7, 9, 22, 24, 25, 27, 32, 47, 48 | B. De más un mes a dos meses |
| 5, 8, 12, 14, 21, 23, 26, 33, 35, 38, 49 | C. De más de dos a tres meses |
| 1, 4, 18, 30, 45, 46 | D. De más de tres a seis meses |
| 11, 13, 20, 41 | E. De más de seis meses a un año |
| 2, 29 | F. Más de un año |
| | II. STALKING |
| | 1. Presencia de <i>stalking</i> |
| 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, | A. Es un caso de <i>stalking</i> |

| | |
|---|--|
| 31, 33, 34, 36, 38, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48 | |
| 1, 2, 3, 4, 9, 28, 32, 35, 37, 39, 46, 49, 50 | B. No es un caso de <i>stalking</i> |
| 24, 43 | C. No es un caso específico de <i>stalking</i> , sin embargo, volvieron a verse intencionalmente |
| | 2. Tipo de <i>stalking</i> |
| 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 22, 23, 26, 30, 31, 33, 34, 36, 37, 38, 41, 42, 44 | A. Revisó redes sociales |
| 5, 6, 10, 12, 14, 23, 30, 33, 34, 41 | A1. Descubrió que su expareja ya estaba con otra persona |
| 8, 10, 11, 18, 19, 22, 30, 34, 44 | A2. Observó fotos de su expareja |
| 11, 13, 15, 17, 18, 19, 22, 26, 30, 31, 34, 36, 37, 38, 42, 44 | A3. Descubrió otro tipo de información al respecto |
| 7, 8, 10, 11, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 34, 38, 40, 42, 43, 45, 47, 48 | B. Se mantuvo en contacto con su expareja |
| | 3. Consecuencia negativa del <i>stalking</i> sobre la persona |
| 5, 6, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 26, 27, 29, 30, 33, 34, 38, 40, 41, 42, 43, 47 | A. El usuario expresa el impacto negativo directo que provocó aquella acción de <i>stalking</i> |

| | |
|--|--|
| 7, 8, 13, 21, 22, 23, 25, 31, 32, 36, 44, 45, 48 | B. El usuario no expresa ninguna consecuencia negativa directa |
| | 4. Referencia a las redes sociales |
| 1, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 50 | A. El usuario menciona las redes sociales |
| 2, 3, 20, 46 | B. El usuario nunca menciona las redes sociales |
| | 5. Tipos de redes sociales |
| 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 26, 29, 36, 38, 43, 45, 47, 48 | A. Whatsapp |
| 6, 11, 17, 19, 22, 38, 43, 44 | B. Instagram |
| 12, 14, 17, 22, 23, 26, 27, 30, 31, 33, 41, 42, 43, 44 | C. Facebook |
| 36 | D. Twitter |
| | E. Snapchat |
| 42 | F. Messenger |
| 22, 29, 40 | G. SMS |
| 19, 33 | H. Email |
| 5, 13, 18, 21, 34, 35 | I. No especifica |
| | III. CONTACTO CERO |

| | 1. Aplicación del contacto cero |
|--|--|
| 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14, 16, 24, 26, 28, 29, 37, 39, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 | A. Se aplicó el método del contacto cero |
| 2,10, 11, 13, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 41, 42, 43 | B. No se aplicó el método de contacto cero o se aplicó por un tiempo hasta abandonarlo |
| 17, 18, 23, 32, 36 | C. El usuario afirma haber aplicado la técnica del “contacto cero”, aunque también confiesa haber realizado acciones opuestas a la misma |
| 15 | C. Contacto cero forzado |
| | 2. Tipo de contacto cero utilizado |
| 1, 3, 4, 6, 8, 9, 12, 14, 16, 24, 28, 29, 37, 39, 45, 47, 48, 50 | A. Se aplicó el método del contacto cero con bloqueo completo de redes sociales |
| 5, 7, 26, 44, 49 | B. Contacto cero a medias: se aplicó el método del contacto cero sin bloqueo completo |
| 11, 19, 20, 35, 36 | C. No se aplicó la técnica del contacto cero, pero cortó la comunicación directa con su expareja |
| 46 | D. El usuario afirma no tener noticias de su expareja, sin embargo, no menciona la técnica del contacto cero ni el bloqueo de redes sociales |
| 15 | E. Fue bloqueado por su expareja |
| | 3. Tiempo transcurrido entre la ruptura y la aplicación del contacto cero (o, en su defecto, del fin de la comunicación directa) |

| | |
|--|--|
| 1, 3, 4, 24, 35, 36, 37, 39, 44, 49, 50 | A. Inmediatamente después la ruptura (menos de una semana) |
| 9, 15, 16, 28, 32 | B. Entre una semana y un mes luego de la ruptura |
| 5, 6, 7, 12, 14, 19 | C. Entre uno y dos meses luego de la ruptura |
| 8, 23, 26, 45, 47, 48 | D. Entre dos y cinco meses luego de la ruptura |
| 2, 11, 20, 29, 41 | E. Más de cinco meses luego de la ruptura |
| | 4. Tanteo de la expareja |
| 1, 4, 5, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21 23, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 38, 40, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 | A. Recibió un tanteo de la expareja |
| 2, 3, 6, 9, 10, 16, 20, 22 24, 25, 26, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 41, 42 | B. No recibió un tanteo de la expareja |
| | IV. CONTACTO INDIRECTO |
| | 1. Presencia del contacto indirecto |
| 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50 | A. No tiene contacto con ningún familiar ni amigo en común |
| 1, 2, 4, 6, 20, 22, 31, 32, 35, 41, 44 | B. Mantiene contacto con personas allegadas a su expareja |

| | |
|--|--|
| | 2. Características del contacto indirecto |
| 2, 4, 6, 22, 32 | A. Mantuvo o mantiene contacto con algún allegado exclusivo de su expareja |
| 1, 20, 31, 35, 44 | B. Mantuvo o mantiene el contacto con algún amigo en común a través del cual obtiene u obtuvo información de su expareja |
| 41 | C. No especifica con quién |
| | 3. Tipo de contacto |
| 2, 4, 6, 20, 22, 31, 32, 35, 44 | A. Intencional |
| 1 | B. No intencional |
| 41 | C. No especifica |
| | 4. Consecuencias inmediatas del contacto indirecto |
| 2, 6, 20, 41 | A. Descubrió que su expareja ya estaba en una nueva relación |
| 4, 6, 35 | B. Retrocedió en su recuperación al observar fotos de su expareja |
| 1, 31, 32, 35, 44 | C. Descubrió otro tipo de información al respecto |
| 22 | D. No expresa ninguna consecuencia inmediata |
| | V. RESPUESTAS DE OTROS USUARIOS |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, | A. Contacto cero con bloqueo de redes sociales |

| | |
|--|--|
| 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 | |
| | B. Contacto cero sin bloqueo de redes sociales |
| 11 | C. No hubo respuestas importantes |
| | VI. DESENLACE DE CADA CASO |
| | 1. Tiempo transcurrido desde la ruptura hasta su último mensaje |
| 3, 15, 17, 31, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 44 | A. Menos de un mes |
| 5, 6, 7, 9, 12, 16, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 32, 33, 38, 47, 49, 50 | B. De más de un mes a tres meses |
| 27, 35, 43, 45, 46, 48 | C. De más de tres meses a cinco meses |
| 1, 4, 10, 11, 13, 14, 18, 20, 30 | D. De más de cinco meses a un año |
| 2, 8, 29, 41 | E. Más de un año |
| | 2. Resultado del proceso de duelo |
| 1, 28 | A. Recuperado |
| 4, 6, 8, 9, 14, 16, 19, 24, 29, 41, 46, 48 | B. Mejoró su situación |
| 2, 5, 7, 10, 11, 12, 13, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 30, 32, 33, 35, 38, 43, 45, 47, 49, 50 | C. No mejoró o empeoró su situación |

| | |
|--|--|
| | D. Recuperó a su pareja |
| 3, 15, 17, 31, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 44 | E. No se tendrá en cuenta el resultado |

HIPÓTESIS GENERAL

Existe una correlación directa entre el *stalking* sobre una expareja y la dificultad para llevar a cabo un proceso de duelo basada en los posts realizados por usuarios en foros de ayuda.

HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

La mayoría de los usuarios de los foros de ayuda tienden a stalkear compulsivamente a su expareja una vez que el vínculo ha finalizado.

El fenómeno del *stalking* se produce principalmente a través de Facebook, Instagram y Whatsapp.

La recomendación que los usuarios experimentados de los foros utilizan para aconsejar a los demás usuarios es evitar el contacto con su expareja y permitir el transcurso normal del proceso con paciencia y sin alterarlo.

La aplicación de la técnica del contacto cero debería generar una mejora en la situación de cada usuario de acuerdo con la autopercepción de cada uno de ellos.

MARCO METODOLÓGICO

Teniendo en cuenta el propósito del trabajo y el criterio de análisis, la selección de casos corresponde al espacio temporal que abarca el período que va desde el año 2011 al 2020. Se realizará una recolección inicial de materiales, los cuales serán casos narrados por usuarios hispanohablantes de sexo masculino en foros de ayuda en el período indicado.

La técnica de recolección de datos que se utilizará para realizar el trabajo es el análisis de contenido, ya que permitirá abordar con mayor precisión y de forma cuantitativa el problema que generan las redes sociales tras la finalización de un vínculo amoroso. De esta manera, se podrá, analizando objetivamente cada caso, alcanzar patrones a través de estadísticas precisas que permitirán comprender si existe una correlación entre el *stalking* en las redes sociales y el proceso de duelo tras una ruptura de pareja.

Además, también se intentará rastrear la autopercepción que cada usuario tiene acerca del contacto cero a través del análisis de los posteos. El objetivo se alcanzará por medio de lo que expresan los usuarios en sus posteos en foros de ayuda.

En cuanto a la selección de casos, se seleccionarán mensajes de hombres, en un rango de edad sin limitaciones (aunque oscilan entre los 19 y los 39) y de forma totalmente aleatoria. A partir de ellos, se tendrán en cuenta diversas variables para resolver los objetivos, como los datos de identificación básicos del usuario, la presencia del *stalking*, las técnicas aplicadas por los usuarios para llevar adelante sus procesos de recuperación y las recomendadas por otros usuarios expertos en el tema, y el desenlace del caso.

Cabe destacar que se escogerán solo casos de hombres ya que el foro utilizado (www.exnovia.com/) posee una abundante cantidad de casos escritos por hombres, mientras que los posteos realizados por mujeres son muy escasos. Por este motivo, y teniendo en cuenta que no todos los mensajes pueden ser analizados (falta de datos importantes o dificultades en la redacción), se determinó aplicar el enfoque completamente sobre los usuarios de sexo masculino.

Lo que se buscará a partir de la técnica del análisis de contenido no es sólo descubrir la presencia de determinadas variables, sino que también intentar cuantificarlas y ofrecer una imagen de la totalidad de los mensajes analizados.

Luego de seleccionar las variables y elaborar un sistema de categorías específico para cada una de ellas, se realizará un libro de códigos donde se especificará cómo debe evaluarse cada una de ellas. Al mismo tiempo se elaborará una planilla de codificación, que contiene las variables que se desea medir. De esta manera, allí se registrarán los códigos numéricos que se obtengan a partir de la codificación, es decir, cada dato obtenido de los mensajes se plasmará de forma objetiva y cuantitativa dentro de una planilla. Finalmente, se examinará la evidencia y se sacarán las conclusiones correspondientes.

ANÁLISIS

Luego de un estudio de cincuenta casos aleatorios en el foro “exnovia”, se descubrió que 35 de cada 50 personas afirmaron, a través de sus posteos, haber llevado a cabo, en mayor o menor medida, acciones de *stalking*.

Si 35 de 50 parece mucho, todavía cabe aclarar que, de los 16 restantes, no todos afirmaron haber evitado el *stalking*. Dos de ellos, si bien no aseguraron haber revisado ninguna red social ni haberse contactado a través de estas, decidieron juntarse con sus exparejas, ya sea con el objetivo de pasar el rato o intentar retomar la relación.

Por este motivo, se debe concluir que un total de 37 personas (el 74%) se mantuvieron en la órbita (o en contacto) de sus exparejas. Además, otras dos personas, quienes no expresaron haber stalkado, se mantuvieron en contacto con personas allegadas a sus exparejas (contacto indirecto intencional). De esta forma, sumando *stalking* + salidas + contacto indirecto internacional, llegamos a un total de 39 personas (78% del total de casos) que no pudieron evitar obtener información sobre sus exparejas tras la ruptura, mientras que solo 10 (20%) actuaron de forma correcta. El 2% restante fue bloqueado por su expareja.

Entre las principales frases indicadoras de *stalking* (ver las condiciones explicadas en el marco teórico acerca del funcionamiento de un indicador de *stalking*) recolectadas en el análisis de los casos expuestos, se podrán encontrar las siguientes: “al ver esto”, “al enterarme”, “investigué”, “vi su historia de Instagram”, “vi un video”, “vi una foto”, “vi su foto de perfil”, “me enteré de esto”, “cambió la foto de perfil”, “le revisé las redes sociales”, “sigo pendiente de lo que hace”, “stalkeándola”, “vi que escribía cosas”, “la noto superada”, “entré a su muro”, “vi que me desbloqueó”, “la miré en redes sociales”, “la stalkeé”, “le revisé todo”, “le mandé mensajes y llamadas”, “la veo conectada en Whatsapp hasta la madrugada”, “le respondí el mensaje”, “revisé sus cuentas de mails”, “tengo sus contraseñas”, “me enteraba de lo que hacía”, “revisé sus cuentas de Facebook”, “le marqué”, “subió una foto a Instagram”, “me bloqueó”, “me desbloqueó”, “me envió un mensaje”, “me entero por redes sociales”, “empezó a subir fotos a Facebook”, “cometí el grave error de ver su muro de Facebook”, “eliminó fotos nuestras”, “escribía cosas”, “escribía frases”, “le pone me gusta a otros”, “se conecta en Whatsapp hasta la madrugada”, “sus amigas escribieron ciertos mensajes en sus redes sociales”, “se puso como soltera en Facebook”, “se la pasa bien”, “hizo retweet”, “escribió en twitter”, “puso

en su muro”, “cambió su foto de perfil”, “publicó algo relacionado a su ex”, “publicaba canciones”, “encontré publicaciones”.

Posiblemente, para obtener estadísticas más exactas acerca de este problema, se debería analizar la totalidad de mensajes en foros. Sin embargo, este estudio preliminar pone a la vista ciertos patrones repetitivos que derivan conclusiones muy similares a las que se obtendrían en un estudio más completo.

Se llegó a la conclusión de que vigilar las redes sociales de una expareja, en la gran mayoría de los casos, produce cierto dolor y frustración que dificulta el proceso de duelo. El descubrimiento más interesante de esta investigación es el siguiente: 23 (el 65%) de estas 35 personas que afirmaron haberse mantenido en la órbita de sus exparejas, expresaron, a través de sus mensajes, incomodidad, dolor, frustración y retroceso en el proceso de recuperación. Las frases detectadas en los posts que afirmaban aquello, son las siguientes: “me puse mal”, “me agarró un bajón”, “se me vino el mundo encima”, “quedé destrozado”, “me dolió”, “...y le reclamé”, “me agarró nostalgia/tristeza”, “estoy harto de esto”, “quiero terminar con esto”, “me sentí humillado”, “me hizo (...) mal”, “me llené de rabia”, “le contacté”, “entré en estado de shock y negación”, “estoy destrozado”, “no me aguanté y le mandé un mensaje”, “tuve una recaída”, “me hizo muy mal”, “siento que retrocedí mucho”, “me humillé demasiado”, “me atormenta mucho esa situación”, “nunca debí abrir ese diálogo”, “quedé destruido”, “caído”, “triste”, “el tanteo no ayudó”, “sus contactos me confunden”, “me llegó un bajón que yo mismo me propicié”, “me derrumbó”, “no pude dormir”, “me volví loco”, “pasé esta navidad bastante mal por todo eso”, “siento que retrocedí 20 escalones”, “me sentí denigrado como persona”, “me pegó mucho”, “el dolor que no había sentido en meses inmediatos posteriores, lo sentí muchísimo a partir de ese momento”, “me sentí mal”, “las publicaciones hicieron que la contacte”, “algunas veces hay que darse la cabeza contra la pared para abrir los ojos”, “estaba bien y ahora estoy como al principio”.

Un claro ejemplo para demostrar cómo el *stalking* dificulta el proceso de duelo es el caso “41”, donde el usuario describe la siguiente situación: "Resulta ser que yo venía procesando MUY bien la ruptura. Me sentía libre. (...) Entonces resulta ser que me entero por redes sociales de que casi a los dos meses de romper, ya andaba formalmente con alguien -aparentemente menor que ella-, y empezó a subir fotos a Facebook, en donde ella viaja sola con él y fiestas familiares y eso y le decía “te amo” -ella a él- y esas cosas.

(...) y me pegó mucho. El dolor que no había sentido en meses inmediatos posteriores, lo sentí muchísimo a partir de ese momento".

Por otra parte, y no es un dato para nada menor, no se detectó ninguna frase que indicara alegría, paz, comodidad o un avance en el proceso de recuperación.

Esta situación de haberse puesto al día con las novedades de la vida de una expareja puede significar un "alivio" para muchos, quienes lo expresan a través de ciertas frases como "no pude resistirme" o "no aguanté". Sin embargo, este alivio no es más que algo puramente momentáneo, ya que, como se afirmó anteriormente, 23 de estas 35 personas expresaron haber sentido incomodidad, dolor, frustración o retroceso en el proceso de recuperación tras haber revisado las redes sociales de su expareja.

Asimismo, también es interesante mostrar de qué manera se llevó a cabo el *stalking*, ya que puede ser tanto revisando redes sociales como mediante el contacto directo con su expareja mediante estas. Tras la investigación, se concluyó que 25 personas afirmaron haber revisado las redes sociales de sus exparejas luego de la ruptura, mientras que 25 (algunos se incluyen dentro de los que revisaron las redes sociales, ya que pudieron haber realizado ambas cosas al mismo tiempo), confirmaron haberse mantenido en contacto.

Al revisar las redes sociales, 10 de estas 25 personas aseguraron haber descubierto que su expareja ya se encontraba en una nueva relación. Nueve personas afirmaron haber observado fotos de esta a través de las redes sociales; y otras 16 personas descubrieron otro tipo de información al respecto: "eliminó fotos nuestras", "salía de fiesta", "escribía frases", "le pone me gusta a otros", "se conecta en Whatsapp hasta la madrugada", "se puso como soltera en Facebook", "se la pasa bien", "ya me superó", "puso (...) en su muro", "publicó algo relacionado a su ex".

Con respecto a las redes sociales, se llegó a la conclusión de que las vías de *stalking* más experimentadas entre 2014 y 2020 son: Whatsapp (20 casos), Facebook (14 casos) e Instagram (8 casos), mientras que otras vías de contacto como SMS, e-mail o Twitter no fueron observadas en más de tres ocasiones como fuente de *stalking*. Cabe destacar que, esta investigación, con su mayor cantidad de casos enfocados entre 2018 y 2020, permite actualizar ciertos análisis realizados en base a medios de comunicación antiguos, reemplazando las cartas, los cara a cara y los mails por el Whatsapp, el Instagram y el Facebook, entre otros. Si bien las situaciones ocurren de forma similar y todo sigue un mismo patrón, hoy existen herramientas que resultarían inimaginables años atrás.

Se encontraron frases como: “vi su historia de Instagram”, “vi su foto de perfil”, “le revisé las redes sociales”, “sigo pendiente de lo que hace”, “vi que escribía cosas”, “entré a su muro”, “vi que me desbloqueó”, “la miré en redes sociales”, “la stalkeé”, “le revisé todo”, “la veo conectada en Whatsapp hasta la madrugada”, “le respondí el mensaje”, “me tanteó”, “tengo sus contraseñas”, “me enteraba de lo que hacía”, “revisé sus cuentas de Facebook”, “subió una foto a Instagram”, “me bloqueó”, “me desbloqueó”, “me enteré por redes sociales”, “empezó a subir fotos a Facebook”, “le puso me gusta a mi foto”, “subió una foto”, “miró mi historia de Instagram”, “me dejó de seguir”, “cambió su foto de Whatsapp”, “cambió su estado de Whatsapp”, “sigo pendiente de lo que hace/publica o de sus redes”. Este tipo de frases son indicadores de *stalking* encontrados en estos posts desde 2014 hasta 2020, las cuales reemplazan frases antiguas como “pasé por la esquina de su casa”, “le escribí una carta”, “llamé a su domicilio y me atendió el padre”.

Lo más llamativo de esta investigación es que, de estas 39 personas que se mantuvieron pendientes de las redes y/o en contacto con sus exparejas o personas allegadas a ella, 12 de ellos llevaron a cabo de forma correcta la técnica del contacto cero. De los 50 casos analizados (tanto aquellas personas que hayan realizado revisado redes sociales como las que no lo hicieron), 24 aplicaron la técnica, sin embargo, 12 de ellos lo hicieron luego de un período en el cual se mantuvieron conectados a la vida de su expareja a través de las redes sociales. De esta manera, estas 12 personas entendieron que la vía correcta para avanzar con el proceso de recuperación no era otra más que aplicar la técnica en cuestión.

En conclusión, se puede afirmar que un 74% de todos los casos analizados no pudo resistirse mantenerse informado de la vida de su expareja luego de ser abandonado. De aquel total de personas, el 31% decidió llevar a cabo la técnica del contacto cero, mientras que el otro 69% no aplicó la técnica o la aplicó por un tiempo hasta abandonarla.

Cabe destacar que los casos que se están analizando son personas que reciben consejos y ayuda de parte de personas más experimentadas, por lo cual, la responsabilidad por aplicar el contacto cero en gente ajena al foro debería ser mucho menor.

También se debe tener en cuenta que estas conclusiones fueron realizadas sobre aquellas personas que llevaron a cabo un período de *stalking*. Sin embargo, las estadísticas generales sobre los 50 casos indican que casi la mitad de los usuarios aplicó la técnica en

algún momento durante el transcurso del proceso de duelo (24), mientras que la mitad restante nunca lo hizo (26).

A su vez, dentro de este total de personas que decidieron evitar obtener cualquier tipo de información acerca de sus exparejas, el 75% logró hacerlo de la forma adecuada, tal como indica el manual del foro. Es decir, cortando cualquier vía de contacto con bloqueo completo de redes sociales. Por otra parte, el 21% afirmó haber aplicado la técnica, aunque sin bloquear completamente todas las vías de comunicación con su expareja. Por último, el 4% restante aseguró no tener noticias de su expareja, sin embargo, no mencionó la técnica del contacto cero ni el bloqueo de redes sociales.

Por fuera de quienes realmente aplicaron la técnica, hay que tener en cuenta otros cinco casos en los que la persona dejada decidió cortar la comunicación directa con su expareja, aunque sin eliminarla de las redes sociales. Por lo tanto, a estos 24 casos de personas que aplicaron el contacto cero, se le agregan cinco personas para determinar que 29 de los 50 dejaron de hablarse con su expareja. Será interesante, sin embargo, determinar cuánto se tardó en cortar esta comunicación, lo cual será explicado más adelante.

Como bien se describió, del total de los casos analizados, un 48% aplicó la técnica y otro 52% no lo hizo. Entre aquellas 26 personas que no lo hicieron, cinco de ellas aseguraron haberla aplicado, sin embargo, también afirmaron haber realizado acciones que en esta investigación se consideran como indicadores de *stalking*, por lo cual, más allá de lo que expresó el usuario, se lo contabilizó como un caso de *stalking*. Algunos ejemplos de contacto cero mal aplicados que fueron detectados en el análisis son los siguientes: enviar un mensaje a la expareja, pasar cerca de su casa intencionalmente (contradice la técnica el contacto cero al intentar obtener información sobre su expareja), comunicarse para devolverle cosas y espiarla con otras cuentas por redes sociales.

Hay un detalle que es fundamental destacar, ya que, en muchos casos, el haber aplicado la técnica del contacto cero implica haberlo hecho como última opción luego de un largo período en el que se intentó, de distintas formas, convencer a una expareja de retomar la relación. Este tipo de intentos (los cuales en gran cantidad de casos implican humillaciones, ruegos y súplicas), se puede afirmar que, a largo plazo, el 0% logró su objetivo. Por este motivo, en todos estos casos en los que se aplicó el contacto cero tras un período de revisar redes sociales, esto se hizo como última opción luego de varios

intentos fallidos de “recuperar” a una expareja. De esta manera, es importante comprender cuánto tiempo tardaron estas personas en aplicar la técnica luego de la ruptura.

De las personas que afirmaron haber aplicado el contacto cero sin haber realizado *stalking*, (se tomarán diez, ya que se debe recordar que los dos restantes, a pesar de no haber revisado las redes sociales, en ningún momento las mencionaron, ni tampoco el contacto cero, por lo cual, no se los tendrá en cuenta), el 80% aplicó la técnica inmediatamente después de la ruptura, un 10% tardó entre una y dos semanas, mientras que el 10% restante lo hizo entre dos semanas y un mes.

Por el contrario, las 12 personas que aplicaron contacto cero tras previamente afirmar haberse mantenido conectados a la vida de su expareja tardaron mucho más tiempo en ponerse en acción. El 42% tardó entre dos y cinco meses en aplicar la técnica; el 34% lo hizo entre dos semanas y un mes; el 8% entre una y dos semanas; el 8% de forma inmediata y el 8% restante tardó más de cinco meses en lograrlo. Lo interesante es que el 76% de las personas que espionaron las redes sociales de sus exparejas tardaron entre dos semanas y dos meses en acabar con aquel comportamiento.

Cabe aclarar que únicamente se están tomando en cuenta aquellos casos en los que, efectivamente, se pudo aplicar la técnica, pero no se debe dejar de lado que hubo, además de estos 12, otros 25 usuarios que nunca aplicaron la técnica. Sin embargo, ocho de estos 25 nunca volvieron a escribir sobre su caso, por lo tanto, solo se tendrán en cuenta 17.

En consecuencia, se puede concluir que, de las 37 personas que stalkearon, un 32% aplicó la técnica, un 46% nunca lo hizo, y el 22% restante no volvió a escribir sobre el caso. Excluyendo aquel 22% del cual no se pudieron obtener datos relevantes en cuanto al desenlace del caso debido a la falta de información, las estadísticas dejan un 41% de personas que aplicaron la técnica luego de stalkear y un 59% que no lo hizo.

Si se tiene en cuenta simplemente la acción de “finalizar el contacto directo”, es decir, agregando aquellas cinco personas a la lista, quedarían los siguientes porcentajes: el 20% tardó más de cinco meses; el 30% tardó entre dos y cinco meses; otro 30% tardó entre uno y dos meses; mientras que el 20% restante lo hizo en menos de un mes.

Si se busca determinar un resultado del proceso de duelo, se deben dejar de lado 11 casos en los que el usuario realizó el posteo inmediatamente luego de la ruptura (en menos de una semana) y nunca volvió a actualizar su caso.

De esta manera, como resultados generales, de estas 39 personas, solo dos afirmaron haber logrado una recuperación total, otros 12 mejoraron su situación y otros 25 no mejoraron o empeoraron.

Para emparejar los datos y llegar a resultados más precisos, se separarán las variables en tres secciones basadas en cuál fue la autopercepción final del usuario luego de un tiempo determinado por el que atravesó un proceso de duelo. Estas secciones serán, como se indica en el libro de códigos, tres. La primera: “recuperado”. La segunda: “mejoró su situación”. Y la tercera: “no mejoró o empeoró”. En la primera sección hubo solo dos casos en total; en la segunda hubo 12; y en la tercera, 25.

En la parte de recuperados, no hay demasiado por analizar, sin embargo, arroja resultados valiosos. Simplemente, las únicas dos personas que consiguieron recuperarse de forma completa lo hicieron luego de aplicar el contacto cero de forma inmediata y evitar por completo el hecho de obtener cualquier tipo información a través de las redes sociales.

En cuanto a quienes mejoraron su situación, tres de ellos directamente no *stalkearon*, mientras que nueve si lo hicieron. Entonces, de los nueve que realizaron acciones de *stalking*, siete aplicaron el contacto cero posteriormente y de forma correcta (contacto cero tipo “A”), uno solamente afirmó haber cortado la comunicación con su expareja, y el usuario restante no aplicó la técnica, y, además, se mantuvo en contacto indirecto. Hasta aquí, tenemos resultados que abalan la hipótesis de la investigación, ya que de las 12 personas que lograron una mejora en su situación, tres no *stalkearon*, siete aplicaron la técnica del contacto cero y uno cortó la comunicación directa con su expareja (contacto cero tipo “C”). Por lo tanto, solo queda un cabo suelto, aquel caso “41”, el cual hizo todo al revés de lo indicado: aseguró haber realizado *stalking*, no aplicó la técnica del contacto cero, y, además, se mantuvo en contacto con personas allegadas a su expareja. Entonces, ¿por qué el usuario pudo haberse recuperado? Si se lee bien la planilla de codificación, se podrá ver que el caso “41” afirmó encontrarse bien en un mensaje escrito luego de un año o más de haber sufrido la ruptura. Por lo general, un año es un período en el cual cualquier proceso de duelo, en su mayoría, ya debería haber llegado a su fin. De esta manera, podremos concluir que el “no *stalking*”, el “contacto cero”, y el “tiempo”, son las principales vías para llegar a una recuperación tras haber sufrido una ruptura.

Para demostrar que quienes mejoraron no lo hicieron únicamente gracias al factor “tiempo” (es decir, no todos dieron a conocer su situación luego de un año), de los 12,

cinco escribieron su último mensaje (expresando su situación personal) entre uno y tres meses luego de la ruptura, otros dos lo hicieron luego de entre tres y cinco meses, otros dos, luego de entre cinco meses y un año, y otros tres, luego de un año o más. Con esta explicación, se demuestra que, si bien el factor “tiempo” es fundamental dentro de la fórmula de recuperación (contacto cero + tiempo), es importante acompañarlo con el factor contacto cero, para que el proceso sea lo menos extenso posible. Por último, en cuanto a los tanteos, 31 personas afirmaron haber recibido un mensaje de su expareja al tiempo de terminar la relación, mientras que otras 19 personas no lo hicieron. Entonces, un 62% de las personas abandonadas por su pareja recibió un tanteo.

Quienes no mejoraron o empeoraron su situación, de un total de 25 personas, 20 afirmaron haber seguido a sus exparejas a través de redes sociales para obtener cierta información, mientras que solo cinco no lo hicieron. Sin embargo, de aquellas cinco personas, tres manifestaron haberse mantenido en contacto con personas allegadas a su expareja (contacto indirecto).

Ahora bien, de las 20 personas que se “mantuvieron en la órbita”, 14 nunca pusieron en marcha la técnica del contacto cero, mientras que los seis restantes sí lo hicieron. Entonces, queda claro por qué estas 14 personas no lograron recuperarse, pero, sin embargo, aquí tenemos seis cabos sueltos. Estos seis casos podrían ser simples excepciones, como las hay en la mayoría de las investigaciones. Sin embargo, tienen su explicación razonable.

Tanto el caso “5” como el “7” y el “26”, aplicaron la técnica del contacto cero a medias (tipo “B”), la cual, según los usuarios experimentados del foro, no tiene demasiado sentido. Cabe recordar que en el análisis de quienes se recuperaron y/o quienes mejoraron su situación, casi el total aplicó el contacto cero en forma completa, con bloqueo de todas las redes sociales (tipo “A”). Además, estos tres casos aplicaron la técnica solo un mes antes de realizar su última publicación, habiendo llevado a cabo un período de *stalking* previo a la puesta en marcha de la misma. Por lo tanto, se considera que un mes no es tiempo suficiente como para notar una gran mejora en el estado de ánimo.

Con los demás casos sucede algo similar. El caso “12”, aplicó la técnica tipo “A”, pero solo llevaba un mes de contacto cero luego de dos meses de haber estado stalkear. De la misma forma, el caso “45”, utilizó el contacto cero tipo “A” por menos de un mes, habiéndose mantenido cuatro meses en contacto con su expareja. Por último, el caso “47”,

llevaba apenas dos semanas de contacto cero, lo cual conlleva muy pocas probabilidades de que surja efecto alguno.

Quedaron por analizar los casos de “no *stalking*”, los cuales ya se explicó que tres de ellos manifestaron haberse mantenido en contacto con personas allegadas a sus exparejas, todos ellos de manera intencional, con el objetivo de obtener información de estas.

Otro de los casos de “no *stalking*”, el “49”, incluye la aplicación del contacto cero a medias, tipo “B”, sin bloqueo de redes sociales. Luego de dos meses de la ruptura y llevando a cabo este tipo de contacto cero a medias, el usuario admite que “aún sigue bajón”.

Quizás, la única excepción a la regla será el caso “50”, quien, con contacto cero inmediato y de tipo “A” afirma sentir “bajones fuertes” luego de dos meses de ruptura sin manifestar ningún tipo de comentario positivo. Se lo tomará como excepción ya que, en todos los casos, excepto en este, luego de dos meses de ruptura y tras la correcta aplicación del contacto cero, todos los usuarios afirmaron haber sentido algún tipo de mejora en su situación personal.

Ahora bien, en vez de separar en tres secciones basadas en la autopercepción final del usuario (recuperado/ mejoró/ no mejoró), se considerarán otras variables relacionadas al tiempo de duración del proceso de duelo, es decir, el tiempo transcurrido entre el primer posteo del usuario y su último mensaje actualizando su situación personal. Estas serán tres (ya que “menos de un mes”, como ya se explicó, no se considera tiempo suficiente para que se produzca una mejora): a- entre uno y tres meses; b- entre tres y cinco meses; c- más de cinco meses.

Cabe tener en cuenta que el periodo más interesante es el “c”, ya que luego de cinco meses es cuando realmente se pueden notar mayores modificaciones (positivas o negativas) en la situación de las personas. Esto se debe a que un proceso de duelo de un mes y medio, donde se aplicó la técnica hace dos semanas, el tiempo es muy escaso para notar diferencias. Sin embargo, al transcurrir más de cinco meses, la persona ya cuenta con la variable “tiempo” a su favor, ya que, si hubiese desaparecido de la vida de su expareja mediante la técnica del contacto cero, ya contará todas las herramientas necesarias para conseguir una inminente recuperación.

Si bien los casos del periodo “a” no son demasiado útiles para analizar resultados de procesos de duelo, sí resultaron sumamente importantes para otro tipo de variables, como por ejemplo el impacto negativo del *stalking* expresado a través de determinadas frases, tema que ya fue desarrollado.

De todas maneras, aunque los periodos “a” y “b” no nos interesen tanto como el “c”, se analizarán todos ellos con el objetivo de seguir descubriendo ciertos patrones.

En el periodo “a” (proceso de recuperación entre uno y tres meses), se obtuvieron un total de 20 casos, con una persona recuperada, cinco con una mejora y 14 sin progresos. El caso recuperado (el “28”), directamente no revisó las redes sociales de su expareja y aplicó contacto cero tipo “a” de forma inmediata. De los cinco casos con mejoras, uno llevó a cabo acciones de *stalking*, mientras que los otros cuatro, sí. De estos cuatro, tres aplicaron la técnica de contacto cero tipo “a”, mientras que uno cortó solamente la comunicación directa con su pareja (contacto cero tipo “d”). Además, cabe destacar que todos estos usuarios no tardaron en aplicar la técnica, ya que lo hicieron luego de un mes o incluso antes.

En cuanto a quienes no mostraron mejoras, 12 de ellos no se resistieron a stalkear. De los 12, cinco aplicaron el contacto cero (tres tipo “b” y dos tipo “a”). Los otros siete, directamente decidieron no implementar la técnica. Luego, quedan dos usuarios que no stalkearon y aplicaron el contacto cero de forma inmediata: uno utilizó el “b”, y el otro, el “a” (con solo dos semanas de contacto cero).

Como se puede ver, en el período de uno a tres meses pasados de la ruptura, el 100% de los usuarios que no aplicó la técnica del contacto cero, no mostró mejoras. De quienes aplicaron la técnica tipo “a” en menos de dos meses, el 85% mostró mejoras. Quienes lo hicieron luego de dos meses de mantenerse pendiente de las redes sociales de sus exparejas (lo cual implica menor tiempo de contacto cero), el 100% no consiguió resultados positivos.

Si bien este período “a” es muy corto para obtener resultados luego de un proceso de duelo, deja bien en claro la importancia del contacto cero mediante los datos recientemente indicados.

En el período “b” solo se encuentran seis casos, de los cuales se puede deducir que los tres usuarios realizaron *stalking* o contacto indirecto sin luego aplicar la técnica del contacto cero, ninguno expresó mejoras.

El período más interesante es el “c”, ya que comprende un período mayor a cinco meses de proceso de duelo. Aquí es cuando se puede notar que, luego de casi un año, algunos usuarios se encuentran mejor, mientras que otros no logran levantar cabeza. Además, precisamente, un período mayor a cinco meses es un tiempo razonable para determinar resultados más precisos luego de un proceso de recuperación.

En más de cinco meses de duelo, con 13 casos, de las personas que aplicaron contacto cero de forma correcta y los que no realizaron *stalking*, el 100% afirmó sentirse mejor (casos “1”, “4”, “8”, “14”, “29”). En cuanto a quienes se mantuvieron inmersos en las redes sociales de su pareja o en contacto indirecto intencional con personas allegadas, solo una persona de ocho pudo percibir una mejora (el caso “41”, a diferencia de los siguientes: “2”, “10”, “11”, “13”, “18”, “20”, “30”).

Otra variable cuyos resultados fueron procesados en el presente trabajo es la de edad. En cuanto a las personas que stalkearon a sus exparejas, el promedio de edad es de 29 años, mientras que los que se mantuvieron al margen del *stalking*, promedian un total de 28.

Dentro de los que stalkearon, quienes aplicaron el contacto cero promedian 27,5 años. Los que no lo hicieron, por su parte, promedian 28,5.

Basando la forma de medir en la autopercepción final del usuario sobre su situación, resultó que los recuperados (o quienes expresaron una mejora) promedian 28,7 años, mientras que los no recuperados nivelan 29.

Si algo destaca este trabajo es la importancia del contacto cero para alcanzar la propia recuperación. Por lo tanto, es interesante poder determinar cuál es el tiempo en promedio que tardaron los usuarios en recuperarse al mismo tiempo que llevaban a cabo la técnica. Cabe aclarar que el resultado de procesar estos datos fue el menos preciso de toda la investigación, ya que los meses, al realizar la codificación, se midieron entre periodos (por ejemplo: “de 1 a 3 meses”). De todas formas, se llegó a un promedio aproximado de cinco meses de contacto cero para notar un profundo y notable cambio en la recuperación personal luego de sufrir una ruptura.

Se debe tener en cuenta que cada proceso es completamente subjetivo y depende de muchas otras circunstancias como el estado emocional, la forma de ser, la duración de la relación, el tipo de relación, el apego emocional, la experiencia en rupturas amorosas, etc. Estos factores pueden generar que, mientras una persona necesita un mes de contacto cero para recuperarse por completo, otra requiera un año o más. Sin embargo, el lapso de cinco meses de contacto cero es una medida general que, en promedio, mostró resultados alentadores en la autopercepción de los usuarios de la presente investigación.

Con respecto al contacto indirecto, 11 personas confesaron haber mantenido contacto con gente allegada a su expareja, mientras que 39 no lo hicieron. Lo interesante de esta variable es la similitud que tiene con el *stalking* en cuanto al efecto que produce, ya que brinda información sobre una expareja que puede llegar a provocar un impacto negativo en el proceso de recuperación de las personas. Entonces, esta investigación otorga mayor importancia a los casos en los que no hay *stalking*, pero sí contacto indirecto, ya que este último no tendría demasiado sentido si la persona en cuestión también se mantiene pendiente de las redes sociales de su expareja. En este caso, el contacto indirecto solo sería interesante si aquella persona obtiene información inédita sobre su expareja que no podría haber encontrado a través de las redes sociales.

Regresando a los datos, se puede afirmar que cinco de estas 11 personas mantuvieron contacto con algún allegado exclusivo de su expareja (madre, padre, hermanos, hijos, amigos, etc.), mientras que otros se contactaron con algún amigo en común que les brindó determinada información. El usuario restante, en tanto, no especificó de dónde obtuvo aquella información indirecta.

Lo significativo de esta variable es determinar si el usuario provocó aquel contacto de forma intencional o no intencional. Es decir, si lo hizo de forma intencional, debería haber mencionado que se juntaron a hablar en un café o que él mismo le escribió o lo/la llamó, etcétera. En cambio, si fue de forma no intencional, habría especificado que lo escuchó o se lo contaron de forma inesperada.

Con esto ya explicado, los datos indican que nueve de estas once personas estuvieron en contacto indirecto de forma intencional, mientras que uno lo hizo de manera intencional y el restante no especificó.

Ahora bien, ¿cuál fue la consecuencia inmediata de aquel contacto? Es decir, ¿qué es lo que se está buscando con este análisis?. En primer lugar, cuatro usuarios descubrieron

que su expareja ya estaba saliendo con una nueva persona. Por ejemplo, en el caso “2”, el usuario escribe: “Ayer tomé un café con la amiga que mi exnovia y yo tenemos en común y me dijo que mi exnovia estaba saliendo con otro chico que vive en su misma ciudad, y que es muy feliz”.

Este caso es muy interesante ya que el usuario nunca afirmó haber stalkado a su expareja, sin embargo, obtuvo información acerca de ella desde otro lado. Como resultado, a esta persona se la colocó en la lista de “no recuperados”, lo que nos indica que el contacto indirecto cumplió la función del *stalking* y atrasó la recuperación de este usuario.

Por otra parte, a otros tres les mostraron fotos o videos de su expareja. Un ejemplo es el caso “6”, donde el usuario narra lo siguiente: “A la tercera semana de haber terminado, un amigo que vio las historias de Instagram de la amiga de mi exnovia me manda un video donde se le ve a mi ex sentada juntita al lado de este alemán con la mano de él sobre las piernas de ella”. Si bien podría resultar difícil creer que esto no fue *stalking* y realmente fue su amigo quien le mostró el video, el estudio consiste en rastrear lo que expresan los usuarios a través de estos mensajes.

Otras cuatro personas recibieron otro tipo de información con respecto a su expareja. Por ejemplo, el caso “1”, donde el usuario escribe esto: “El finde pasado, en una reunión con los chicos de la secundaria (mi ex NO estaba), discutiendo con una chica por una boludez, se calentó y me dijo: ‘ok, sabes que el otro día hablé con tu ex, te hizo la cruz, ¿sabías?’”.

El usuario “22”, en tanto, afirma haber mantenido contacto indirecto, pero no expresa ninguna consecuencia inmediata.

Así como se hizo con las consecuencias negativas del *stalking*, también se detectaron consecuencias negativas tras el contacto indirecto. Algunas de estas frases son las siguientes: “No supe cómo reaccionar”, “me pasaron un montón de cosas por la cabeza”, “me dio tanta bronca”, “se me vino el mundo encima”, “realmente me puso mal”, “me duele sinceramente todo esto”, “el dolor que no había sentido en meses inmediatos posteriores, lo sentí muchísimo a partir de ese momento”.

Otro tema importante para analizar, si bien no es el objetivo del trabajo, son las respuestas y consejos de los usuarios experimentados del foro. El 100% de los usuarios que respondieron aconsejaron llevar a cabo la técnica del contacto cero de forma completa y con bloqueo de todas las redes sociales, sin excepción.

Con respecto al tiempo de duración de la relación, si bien es cierto que la mayoría de las personas que pide ayuda lo hace al terminar un noviazgo que duró varios años, se intentará verificar si la extensión de la relación presenta alguna correlación con el tiempo que requiere la recuperación.

De las relaciones analizadas, solo dos tuvieron una duración de entre uno y tres meses. El resto, todas persistieron, por lo menos, más de cinco meses. Diez de ellas tuvieron una extensión entre cinco meses y un año. Otras doce, duraron entre uno y tres años, mientras que 18 superaron los tres años de duración. En los ocho casos restantes, en tanto, no se especificó la durabilidad de la relación.

Entre los usuarios recuperados o mejorados, hubo dos que finalizaron una relación de más de cinco años, otros cinco terminaron una de entre tres y cinco años, otros dos cortaron una de entre dos y tres años, y otros tres vieron finalizada una de entre cinco meses y un año. Contando la unidad más baja del período, es decir, considerando que la relación duró tres años si dice “de tres a cinco años”, o que duró cinco meses si dice “de cinco meses a un año”, se llega a un promedio mínimo de relaciones de dos años y medio.

En cuanto a los no recuperados, cinco tuvieron relaciones de más de cinco años, tres duraron entre tres y cinco años, dos duraron entre dos y tres años, cinco entre uno y dos años, y otros cinco, entre cinco meses y un año, dejando un promedio mínimo de relaciones de dos años y dos meses.

De esta manera, se llega a la conclusión de que la duración del proceso de recuperación no depende de la cantidad de tiempo que haya durado la relación, sino de la forma en la que se llevó a cabo este proceso.

Por último, en cuanto a los tanteos, 31 personas afirmaron haber recibido un mensaje de su expareja al tiempo de terminar la relación, mientras que otras 19 personas no lo hicieron. Entonces, un 62% de las personas abandonadas por su pareja recibió un tanteo.

Algunos ejemplos de tanteo:

Caso 1: “Sin decirle nada a mi ex, la borré y la bloqueé del Facebook. Al mes me mandó un mensaje diciéndome que era un histérico, que primero le pedía ser amigos y después la eliminaba (cosa bastante ridícula, habiéndonos ‘despedido’ con esos mensajes de ‘éxitos en tu vida’), pero yo no se lo respondí”.

Caso 5: “La noche de Nochebuena me llegó, después de un mes en Contacto 0, un mensaje de mi exnovia: ‘Espero que estés teniendo unas felices fiestas. Un besito’”.

Caso 7: “Después de esto contacto 0 y yo hecho polvo por 20 días hasta que caí en uno de sus mensajes. Me buscó y nos vimos, me pidió volver y bla, bla. Se arrepintió a los 10 días cuando yo ya había vuelto al extranjero, porque me confesó que se sigue mensajando con el otro”.

Caso 18: “Ella tanteó a las tres semanas (‘quería saber cómo estabas’). Nada importante. “Estoy muy bien, espero que vos también”, contesté”.

Algunos testeos, como el caso “18”, son simplemente mensajes con el objetivo de descubrir si la expareja a la que abandonó aún siente cosas por ella. De esta manera, la persona dejadora sabe que aún tiene a su expareja a disposición como plan “b”, en caso de que el plan “a” (nueva relación), no funcione.

Otros testeos, como el caso “7”, implican expresamente una frase por parte de la persona dejadora que afirma que quiere retomar la relación, aunque, en la mayoría de los casos, esta vuelve a finalizar a los pocos días, lo cual confirma que aquello era, precisamente, un tanteo.

Teniendo en cuenta que ninguna de estas 31 parejas volvió a retomar la relación, se llega a la conclusión de que aquellos mensajes enviados por una expareja al tiempo de finalizar la relación no significan que ésta quiera regresar, sino que, simplemente, está tanteando.

CONCLUSIONES

La conclusión general de esta investigación luego de analizar los mensajes de 50 usuarios en un foro de ayuda es que, efectivamente, existe una correlación directa entre el *stalking* y el proceso de duelo tras una ruptura de pareja.

Si bien se creía que la conclusión se iba a poder obtener luego analizar cuantitativamente los resultados de los casos (recuperado/ no recuperado), de acuerdo con la forma de llevar a cabo el proceso de recuperación, la realidad fue que la principal fuente para afirmar que el *stalking* dificulta el proceso de duelo fueron los mensajes escritos expresamente por los usuarios en el foro como consecuencias negativas posteriores a situaciones de *stalking*.

En otras palabras, uno de los objetivos específicos fue lo que más ayudó a resolver el objetivo general. Descubrir de qué manera y a través de qué frases los usuarios expresan el hecho de haber encontrado cierta información a través del *stalking* fue una herramienta clave para alcanzar la conclusión principal del trabajo.

Se puede observar claramente como 23 de los 35 usuarios que llevaron a cabo acciones de *stalking* expresaron el impacto negativo que esto produjo en ellos. Estas personas manifestaron, a través de sus mensajes, una sensación negativa al enterarse de cierta información a través del *stalking*, por ejemplo, en el caso "41", donde el usuario, luego de stalkear, afirmó lo siguiente: "El dolor que no había sentido en meses inmediatos posteriores, lo sentí muchísimo a partir de ese momento".

A través de esta investigación no se pudo determinar exactamente cómo el *stalking* afecta el proceso de duelo y cuánto lo extiende, sin embargo, está más que claro que este fenómeno le agrega mayor dolor y dificultad a la persona para llevar a cabo este proceso, y eso lo expresa a través de frases luego de realizar *stalking*.

Por otra parte, no se detectó ninguna frase posterior al *stalking* que indicara alegría, paz, comodidad o un avance en la recuperación.

Lo mismo sucede con el contacto indirecto. Si bien el objetivo del trabajo era medir la correlación entre el *stalking* y el proceso de recuperación, no se pueden dejar de lado otras vías desde donde las personas obtienen información sobre su expareja si lo que se busca son medir resultados.

El contacto indirecto surgió como un elemento inesperado y clave a la hora de realizar la investigación. Como conclusión, se puede afirmar que obtener información relevante sobre una expareja mediante conversaciones con personas allegadas a ellas, efectivamente, impacta de forma negativa en el estado emocional de la persona abandonada según lo que los usuarios expresaron en sus posteos.

En general, cualquier novedad que una persona abandonada obtenga de su expareja generará un impacto negativo en su estado de ánimo. Así lo expresan los usuarios a través de sus mensajes. Claro que se está haciendo referencia a aquellas personas recientemente abandonadas que recurren al foro en busca de ayuda, ya que para alguien que terminó su relación de forma voluntaria o que ya culminó el proceso de duelo, el impacto negativo será prácticamente nulo.

En cuanto a las vías de *stalking* (redes sociales), la mayor parte de los problemas que este fenómeno causó entre 2014 y 2020 (años con mayor cantidad de casos analizados) fueron el Whatsapp, el Instagram y el Facebook. Más precisamente, los chats, los estados, las fotos, las “Stories”, los “me gusta” y los nuevos contactos, entre otros.

El análisis de los resultados (desenlace de los casos) también arrojó resultados significativos que demuestran cómo el *stalking* es contraproducente a la hora de intentar alcanzar una recuperación tras una ruptura amorosa.

La mayor parte de los usuarios que aplicaron la técnica del contacto cero afirmó, tiempo después, haber mejorado su situación personal. Por el contrario, la mayoría de los que no aplicaron este método aseguró, posteriormente, no haber alcanzado el mismo nivel de recuperación.

Cabe destacar que el *stalking*, lejos de ser una acción fuera de lo común, es un elemento muy repetitivo en el período posterior a una ruptura en la actualidad, ya que el gran rol que las personas le otorgan a las redes sociales dentro de las relaciones de pareja es innegable.

También es innegable que para la mayoría de los usuarios no fue una tarea fácil llevar a cabo la técnica el contacto cero de forma correcta. Por este motivo, y según lo expresado por los usuarios, se podría afirmar que esta tendencia a revisar la vida de una expareja mediante las redes sociales es una necesidad compulsiva que busca ser satisfecha. De todas maneras, es importante destacar que esta situación de haberse puesto al día con las

novedades de la vida de una expareja puede significar un alivio para muchos. Sin embargo, este alivio no es más que algo puramente momentáneo, ya que, como se afirmó anteriormente, 23 de estas 35 personas expresaron haber sentido incomodidad, dolor, frustración o retroceso en el proceso de recuperación tras haber revisado las redes sociales de su expareja.

Lejos de ser algo extraño y fuera de lo común, stalkear es una actividad compulsiva más común de lo que se cree. La necesidad expresada por los usuarios de saber acerca de su expareja es absoluta, aunque, en algunos casos, hubo mayor fuerza de voluntad para evitarlo.

Lo que la mayor parte de los usuarios hizo fue, como primera actitud ante la ruptura, mantenerse pendiente las redes sociales de su expareja. Al acceder al foro y recibir ayuda de usuarios más experimentados, lograron darse cuenta de que el *stalking* no era la forma de avanzar en la recuperación, por lo que, en su gran mayoría, los usuarios acudieron a la técnica del contacto cero para alcanzar su objetivo.

En general, se nota que el real objetivo de estas personas abandonadas es recuperar a su expareja, y no recuperarse uno mismo. Sin embargo, los usuarios experimentados afirman que el camino es el mismo, y el contacto cero es la vía adecuada para alcanzar cualquiera de los dos objetivos.

La autopercepción que los usuarios tienen sobre el contacto cero es excelente. Lo describen casi como una técnica mágica y fundamental para llegar a la propia recuperación.

Por lo que se analizó en los mensajes de los usuarios, la mayoría de estos aplicó este método luego de descubrir cierta información que los afectó por completo.

Ahora bien, otro punto clave de la investigación es que, si bien el *stalking* por parte de la persona dejada es perjudicial, no sucede lo mismo con el *stalking* alterno, es decir, de la persona dejadora. Solo una persona de las 50 fue bloqueada por su expareja, es decir, el *stalking* alterno u *orbiting* es abundante, ya que las parejas dejadoras no bloquean a la persona a quien dejaron. Es un tipo de *stalking* alterno que no genera sufrimiento para el dejador, pero sí para el dejado.

A su vez, lo anterior está completamente relacionado con los testeos. En cuanto a estos, 31 personas afirmaron haber recibido un mensaje de su expareja al tiempo de terminar la

relación, mientras que otras 19 no lo hicieron. Esto indica un abundante porcentaje de exparejas que buscan mantenerse, de alguna u otra manera, en la órbita de la persona a quién abandonaron sin ningún tipo de remordimiento. Esto, como conclusión de los 50 mensajes analizados, provoca una falsa ilusión en la persona dejada, ya que esta cree que su expareja le está enviando una señal de que quiere retomar la relación. Como se detalló en el análisis, en ninguno de los 50 casos (o los 39 aptos para medir resultados), el usuario indicó haber regresado a la relación de forma duradera (sí de manera momentánea, con regresos de tan solo días o semanas).

Hay muchos otros factores que intervienen en el tiempo que lleva una recuperación de este estilo, como por ejemplo la forma de ser del usuario, la fuerza emocional, su experiencia en rupturas amorosas, etc. Sin embargo, eso no se logró medir ya que no todos los usuarios hacen referencia a aquello.

Por otra parte, el foro es extremadamente útil para los usuarios. Los constantes agradecimientos al final de cada posteo luego de avanzar en su recuperación son claros indicadores para realizar esta afirmación. Se nota que, en general, los usuarios van dispuestos a mejorar realmente, ya que la mayoría supo aplicar la técnica del contacto cero, algo que no es muy simple de lograr. Sin embargo, como siempre, hay excepciones. Muchos usuarios cayeron una y otra vez en claros errores previamente avisados por los consejeros, pero, a final de cuentas, en la mayor parte de los casos, no les quedó otra salida más que hacer caso a las recomendaciones.

Está claro que hay algunas excepciones, sin embargo, la mayoría de los casos poseen patrones bastante claros:

- La mayoría de los usuarios que aplicó la técnica del contacto cero afirmó, tiempo después, haber mejorado su situación personal.
- La mayoría de los usuarios que no aplicó la técnica del contacto cero afirmó, tiempo después, no haber mejorado su situación personal.
- La mayoría de los usuarios que llevaron a cabo acciones de *stalking* decidieron aplicar la técnica del contacto cero como herramienta fundamental para lograr la recuperación.

- La mayoría de los usuarios que llevó a cabo acciones de *stalking* describió expresamente como esto afectó negativamente su estado emocional.
- La mayoría de los usuarios les otorgan un rol importante a las redes sociales dentro de sus relaciones de pareja.

BIBLIOGRAFÍA

- Hoffman, L. (1992): *Fundamentos de la terapia familiar*. Recuperado de <https://sncpharma.com/wp-content/uploads/2018/01/Fundamentos-de-la-terapia-familiar.pdf>
- Zbairi Pardillo, N. (2015): *El stalking como nueva forma de acoso: las limitaciones de la regulación y la intervención actuales*. Recuperado de https://ddd.uab.cat/pub/tfg/2015/133348/TFG_nezbairipardillo.pdf
- Morduchowicz R., Marcon A., Sylvestre V. y Ballestrini F. (2010): *Los adolescentes y las redes sociales*. Recuperado de <https://www.academia.edu/10144750/Los-adolescentes-y-las-redes-sociales>
- Rodríguez Salazar, T., Rodríguez Morales, Z. (2015): *El amor y las nuevas tecnologías: experiencias de comunicación y conflicto*. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-252X2016000100002
- Fusaro, F. (2019): *Caer en sus redes*. Recuperado de <https://exnovia.com.ar/caer-en-sus-redes/>
- Bécares, G. (2019): *El amor en tiempos de Instagram*. Recuperado de <https://ethic.es/2019/08/el-amor-en-tiempos-de-instagram/>
- Lovine, A. (2018): *Orbiting Is the New Ghosting and It's Probably Happening to You*. Recuperado de <https://repeller.com/orbiting-is-the-new-ghosting/>
- Fusaro, F. (2007): *Mi ex novia: Cómo actuar luego de una ruptura, cómo recuperarla, cómo recuperarnos*.
- Fusaro, F. (2020): Entrevista a Fabio Fusaro en Uno Entre Mil del 26/08/2020. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-WQbmsdnWGs&t=253s>
- Fusaro, F. (2017): *Fabio Fusaro: “Hoy un hombre sufre más cuando la ex novia lo borra del Facebook que cuando lo abandona”*. Recuperado de <https://www.infobae.com/sociedad/2017/09/12/fabio-fusaro-hoy-un-hombre-sufre-mas-cuando-la-ex-novia-lo-borra-del-facebook-que-cuando-lo-abandona/>

Risso, W. (2016): <https://www.facebook.com/walter.riso.official/photos/las-redes-sociales-son-el-peor-invento-cuando-se-termina-una-relaci%C3%B3n-sentimental/1072297526147010/>

ANEXO

CASO 1: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=181.0>

CASO 2: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5818.0>

CASO 3: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5815.0>

CASO 4: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5723.0>

CASO 5: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5779.0>

CASO 6: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5759.0>

CASO 7: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5710.0>

CASO 8: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5478.0>

CASO 9 (parte 1): <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5667.0>

CASO 9 (parte 2): <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5673.0>

CASO 10: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5560.0C>

CASO 11: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5508.0>

CASO 12: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5444.0>

CASO 13: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5428.0>

CASO 14: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=4183.0>

CASO 15: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5380.0>

CASO 16: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5335.0>

CASO 17: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5328.0>

CASO 18: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5261.0>

CASO 19: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5192.0>

CASO 20: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5212.0>

CASO 21: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5153.0>

CASO 22: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5063.0>

CASO 23: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=6010.0>

CASO 24: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=6007.0>

CASO 25: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=4994.0>

CASO 26: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=4960.0>

CASO 27: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=4736.0>
CASO 28: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=4548.0>
CASO 29: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5952.0>
CASO 30: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=3970.0>
CASO 31: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=3293.0>
CASO 32: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=3261.0>
CASO 33: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=2400.0>
CASO 34: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=2911.0>
CASO 35: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=3036.0>
CASO 36: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5992.0>
CASO 37: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5815.0>
CASO 38: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5833.0>
CASO 39: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5677.0>
CASO 40: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5519.0>
CASO 41: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5180.0>
CASO 42: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5517.0>
CASO 43: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5367.0>
CASO 44: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5708.0>
CASO 45: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5613.0>
CASO 46: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5251.0>
CASO 47: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5342.0>
CASO 48: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5148.0>
CASO 49: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=5229.0>
CASO 50: <http://www.ex-novia.com/index.php?topic=4171.0>