



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA SALUD HUMANA**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**TÍTULO:**

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO TRAS UNA RUPTURA DE RELACIONES AFECTIVAS EN JÓVENES ADULTOS DE LA CARRERA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, MAYO-JUNIO 2015”

Tesis previa a la obtención del título de Psicóloga Clínica.

**AUTORA:**

María Emilia Jaramillo Bustamante

**DIRECTORA:**

Dra. Esp. Verónica Andrea Vélez Mora

Loja-Ecuador

2015

## CERTIFICACIÓN

Dra. Esp.

Verónica Andrea Vélez Mora

**DIRECTORA DE TESIS**

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado y monitoreado con pertinencia la ejecución del proyecto de tesis titulado **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO TRAS UNA RUPTURA DE RELACIONES AFECTIVAS EN JÓVENES ADULTOS DE LA CARRERA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL DEL AREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, MAYO-JUNIO 2015”** de la egresada de la carrera de Psicología Clínica Señorita María Emilia Jaramillo Bustamante, ya que una vez revisados oportunamente los avances de la investigación y devolviéndolos al aspirante con las observaciones y sugerencias necesarias cumplieron con lo establecido en el Art. 139 del Reglamento de Régimen Académico. Por lo tanto se autoriza su presentación para la designación del Tribunal de Calificación y su disertación pública de la misma para la graduación.

Loja, 25 de Noviembre de 2015

**Atentamente**



**Dra. Esp. Verónica Andrea Vélez Mora**

**DIRECTORA DE TESIS**

## **AUTORÍA**

Yo, María Emilia Jaramillo Bustamante, declaro ser la autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y su Área de la Salud Humana, así como a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente apoyo y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual

**Autora:** María Emilia Jaramillo Bustamante

**Número de cédula:** 1105632531

**Fecha:** 25 de noviembre del 2015

**Firma:** 

## CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, **MARÍA EMILIA JARAMILLO BUSTAMANTE**, declaro ser la autora de la tesis titulada "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO TRAS UNA RUPTURA DE RELACIONES AFECTIVAS EN JÓVENES ADULTOS DE LA CARRERA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL DEL AREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, MAYO-JUNIO 2015", como requisito para optar al grado de **Psicóloga Clínica**; autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional (RDI):

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales tengan convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para la constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los veinticinco días del mes de Noviembre del dos mil quince, firma la autora:

Firma:  \_\_\_\_\_

**Autora:** MARÍA EMILIA JARAMILLO BUSTAMANTE.

**Cédula:** 1105632531.

**Dirección:** Loja, Barrio "Los Geranios", Crisantemos entre Anturios e Ilusiones.

**Teléfono:** 072103909

**-Celular:** 0985737611

**Correo electrónica:** emily131907@hotmail.com

### DATOS COMPLEMENTARIOS

**Directora de Tesis:** Dra. Esp. Verónica Andrea Vélez Mora

#### Miembros del Tribunal

- **Presidenta:** Dra. Ana Catalina Puertas Azanza, Mg. Sc.

- **Vocal:** Dra. María Susana González García, Mg. Sc.

- **Vocal:** Dra. Anabel Elisa Larriva Borrero, Mg. Sc.

## **DEDICATORIA**

Este trabajo va dedicado a mis seres queridos: familia, profesores, amigos, compañeros y personas que de una u otra manera me han dejado grandes enseñanzas a través de estos años de vida universitaria. Pero en especial a mis padres, pilares fundamentales en mi vida, con mucho cariño, les dedico todo mi esfuerzo, en reconocimiento a todo el sacrificio puesto para que pueda concluir mi carrera universitaria, gracias por ser mi fortaleza, mi inspiración y mi mayor orgullo.

## AGRADECIMIENTO

Quisiera manifestar mi sincero agradecimiento a los participantes de este estudio por su generosa colaboración, siendo hoy cómplices en la consecución de esta meta. A las autoridades de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social por brindarme la oportunidad de realizar la investigación de campo.

Seguidamente quisiera dar las gracias de manera muy especial a mi Directora de Tesis, Dra. Verónica Vélez y a la Dra. Alicia Costa, por su guía y su paciencia durante el desarrollo de este trabajo y su soporte hasta la culminación del mismo. Al cuerpo docente por los conocimientos impartidos en el aula de clase en base a su profesionalismo y experiencia. A mis compañeros y futuros colegas, de manera especial Eugenio, Verónica y Paola, por haber compartido su amistad y conocimientos durante estos cinco años y por hacer de esta formación académica una de mis mejores experiencias.

Y por supuesto, el agradecimiento más profundo y sentido va para mis padres Francisco y Gimena, que gracias a su esfuerzo y apoyo me dieron la oportunidad de terminar mis estudios, logrando así alcanzar mis sueños. Gracias por brindarme su sabiduría y amor incondicional. A mi hermano José Israel por ser un ejemplo de valentía, capacidad y superación. Y finalmente a mi familia en general, por su amor, cariño y apoyo en todo momento. A ustedes, ¡Muchas gracias!

*María Emilia Jaramillo Bustamante*

## **1. TÍTULO**

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO TRAS UNA RUPTURA DE RELACIONES  
AFECTIVAS EN JÓVENES ADULTOS DE LA CARRERA DE CIENCIAS DE LA  
COMUNICACIÓN SOCIAL DEL AREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN,  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, MAYO-JUNIO 2015”

## 2. RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de jóvenes ante una ruptura de relación afectiva; así como también indagar las causas y efectos que generan esta situación. Para ello, se recogió información de 116 jóvenes adultos, hombres y mujeres, de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social del área de la Educación, Arte y Comunicación de la Universidad Nacional de Loja. La investigación fue de tipo descriptivo transversal, con enfoque cuanti-cualitativo; como instrumentos de recolección de datos se utilizó una encuesta diseñada por la investigadora, el Cuestionario de Reacciones Psicológicas a la Separación (Montilla), y el Cuestionario de Afrontamiento COPE. Una vez aplicados los instrumentos de investigación se ha podido reflejar que existen algunas diferencias de género significativas en las estrategias de afrontamiento utilizadas para abordar la experiencia de la ruptura afectiva. Así notamos que el 17% de las mujeres emplean más la religión, siendo está un estilo de afrontamiento centrado en la emoción; mientras que el 17% de los varones utilizan las actividades distractoras, referidas a un estilo evitativo; modos de afrontamiento que parecen ser poco adaptativos ya que reducen el malestar emocional en un primer momento. Además, se observa que los efectos de la ruptura se presentan en forma de síntomas depresivos y ansiosos, situación que si no se maneja adecuadamente podría desencadenar futuros trastornos psicopatológicos. Al tomar conocimiento sobre una posible aparición de alteraciones emocionales se diseñó un plan de intervención psicoterapéutico encaminado a mejorar el bienestar psicológico.

**Palabras claves:** ruptura de relación afectiva, estrategias de afrontamiento, joven adulto

## ABSTRACT

The present investigation has as intention determine the strategies of confrontation used by a group of young people before the break up a relationship; as well inquire the reasons and effects that generate this situation. For it, there was gathered information of 116 young adults, men and women, of the Career of Comunicacion Social of the Area de la Educacion, Arte y Comunicacion of Universidad Nacional de Loja. In the development of this study a survey designed by the investigator was used, it was very helpful for the compilation of information, the Questionnaire called: Reacciones Psicológicas a la Separación (Montilla), and the Questionnaire: Cuestionario de Afrontamiento COPE (Castilian Adjustment, 1997). Once applied the instruments of investigation we knew that were some significant differences between men and women about the strategies of confrontation used to approach the experience of breaking up. So we conclude that 17% the women use more the religion, being this style of confrontation centered on the emotions; whereas that 17% the men use some distracting activities, referenced to an avoidant style; those kinds of confrontation are not adaptive because, they reduce the emotional discomfort in the first moment. As well it can be noticed that the effects of the break are presented in the form of depressive and anxious symptoms, if we do not treat those reactions they could become some psychopathological disorders. Due to the fact that it was a possibility of emotional alterations we design an intervention plan, focused to improving the psychological well-being.

**Keywords:** relationship breakdown, coping strategies, young adults.

### 3. INTRODUCCIÓN

La ruptura de relaciones afectivas es una situación que afecta y ha afectado a muchas personas en todo el mundo, independientemente de factores como: edad, condiciones socioeconómicas, nivel académico, etc. Tenemos así que en los años sesenta del siglo pasado se empieza a presentar en los países de Europa noroccidental y Estados Unidos una disminución en la tasa de uniones legales y un aumento en la tasa de divorcios (Cabella et al., 2001, p.2).

El establecimiento de relaciones afectivas son más intensas y tienen mayor importancia en la población joven adulta, ya que este periodo se caracteriza por la elección ocupacional y la elección de pareja que proporcionan un sentido de vida; es en esta misma etapa que la ruptura de este vínculo sea un hecho bastante probable (Rage, 2002, p. 57).

De hecho, la ruptura de este vínculo es un estresor relevante y doloroso que provoca el derrumbe de perspectivas y aspiraciones, modificaciones personales, familiares, económicas y sociales, emergiendo un ambiente desalentador y frustrante. Es en este punto, donde surgen determinadas formas de afrontamientos para resolver la pérdida, las mismas que son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir los efectos de la ruptura.

Latinoamérica no es ajena a esta realidad como manifiesta García y Martínez (2013), las consecuencias de la ruptura afectiva de pareja, se ha estudiado generalmente en relación al

divorcio, sin embargo, el fenómeno es común en personas jóvenes que aún no han tomado la decisión de casarse, aun cuando mantienen relaciones serias y estables con sus parejas. Según un estudio realizado por la Universidad Diego Portales en Chile, los jóvenes de entre 18 y 25 años poseen relaciones vinculares amorosas más estables y de mayor duración que las de la adolescencia. Las relaciones de pareja estables en esta etapa no sólo son una motivación personal, sino que también una ayuda a la inserción social (Muñoz & Cruz, 2012). Sin embargo, la ruptura es frecuente durante el noviazgo que caracteriza este período de la vida (Pinto, 2013).

En nuestro país según cifras de censo 2010 del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos se sabe que hay más personas que rompen una relación formal en comparación con las que la establecen. En el 2000 hubo 10.796 rupturas formales y en el 2010 existieron 18.231. Eso representa un incremento de un 68,8% en una década (INEC, 2010).

Frente a esta situación los jóvenes adultos tienen distintas maneras de afrontar la ruptura de relación afectiva, algunos jóvenes pueden utilizar estrategias adecuadas para enfrentar la situación, mientras que otros pueden que no lo hagan, o utilicen estrategias que tengan un efecto negativo en sus vidas que pueden conllevar a la aparición de estados emocionales negativos y psicopatológicos (depresión, ansiedad e inclusive el suicidio), o también el uso de alcohol u otras drogas repercutiendo así en el área personal, familiar, social y/o académico.

Dada la importancia que tienen las estrategias de afrontamiento a la hora de sobrellevar una ruptura de pareja, se presenta el siguiente trabajo investigativo denominado: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO TRAS UNA RUPTURA DE RELACIONES AFECTIVAS EN JÓVENES ADULTOS DE LA CARRERA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**

**SOCIAL DEL AREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, MAYO-JUNIO 2015”**, como objetivo general se planteó: Determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas ante una ruptura de relación afectiva por los jóvenes adultos de la Carrera de la Comunicación Social del Área de la Educación, Arte y Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, y tres objetivos específicos: Indagar en los varones y mujeres las causas y efectos de la ruptura de las relaciones afectivas; precisar las estrategias de afrontamiento que utilizan las mujeres y hombres frente a una ruptura afectiva y elaborar un plan de intervención psicoterapéutico encaminado a mejorar el bienestar psicológico de los jóvenes adultos que atraviesan por una ruptura de relación afectiva.

La revisión de literatura consta de dos capítulos: el primer capítulo denominado, Relaciones afectivas aborda definiciones sobre la relación afectiva, la ruptura de este vínculo, sus causas y efectos. Y en el segundo capítulo denominado, Afrontamiento encontramos definiciones, estilos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento.

La investigación es de tipo descriptivo, con enfoque cuanti-cualitativo y transversal. Entre las técnicas e instrumentos para la recolección de información, se utilizó un cuestionario elaborado por la investigadora, así como también el Cuestionario de Reacciones Psicológicas ante la separación (Montilla) y el Cuestionario de Afrontamiento COPE, adaptado al castellano por Crespo, M. L., y Cruzado, J. A.; en el que evalúa las estrategias de afrontamiento ante el estrés.

Como muestra de la investigación se contó con la colaboración de los jóvenes adultos del tercer y quinto ciclo, hombres y mujeres, debido a que ellos se encuentran en el rango de la postadolescencia o juventud, etapa que según varios autores comprende las edades entre 19 y 24

años y se caracteriza por la prolongación de los estudios (terminar la carrera, postgrados, especialización laboral), la necesidad de independizarse económicamente de los padres y la necesidad de madurar el proyecto de pareja.

En base a los resultados se pudo evidenciar que las estrategias de afrontamiento empleadas por los jóvenes adultos investigados fueron: en el sector femenino la religión, referida a una estrategia centrada en la emoción; en cuanto en el género masculino usan actividades distractoras, las mismas que están enmarcadas en un estilo evitativo. Así mismo, se demostró que la falta de comunicación es el principal causante para que la relación termine; ante esta ruptura los jóvenes presentaron reacciones depresivas tales como tristeza, angustia, desilusión, sentimientos de culpa e inutilidad, inseguridad y sensación de haber fracasado, así también reacciones ansiosas como sensación de ahogo, diaforesis, tensión muscular, sofocos y mareos. Respuesta normal ante la pérdida de pareja, pero si no se maneja adecuadamente puede desencadenar futuros trastornos psicopatológicos.

Se concluye evidenciando la necesidad de concientizar a los jóvenes adultos sobre los beneficios de recibir atención psicológica, para que de esta manera puedan cambiar su estilo de vida y sobrellevar los problemas de manera adecuada. Frente a los resultados se propone la ejecución del plan de intervención psicoterapéutico dirigida a los jóvenes inmersos en esta problemática.

## **4. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **4.1. RELACIONES AFECTIVAS**

#### **4.1.1. DEFINICIÓN**

“Las relaciones afectivas son los vínculos entre las personas, que a través de su interacción, establecen normas, actitudes y valores. Estas relaciones están determinadas por la autoestima, la capacidad de relación y redes sociales de los individuos”. Entre estos vínculos podemos distinguir:

- Los que se eligen: amor, amistad
- Los innatos: familia (Jaloma & López, 2013, p. 558).

“Las relaciones afectivas de pareja, forman parte esencial de la vida social. Sin ellas, los humanos no podríamos sobrevivir, en el más estricto sentido biológico. Pero las relaciones son más que eso, como señaló Ellen Berscheid, las relaciones íntimas satisfactorias constituyen lo mejor de la vida” (Morales et al., 2007, p. 334).

Según Becerril (2001), las relaciones afectivas de pareja representan un aspecto fundamental en la vida del individuo. La comunicación y la comprensión de una pareja son esenciales para el desarrollo de la persona y de su vida en sociedad. Estas relaciones son las más íntimas, dando un amplio soporte al individuo a niveles afectivos y sociales.

#### **4.1.2. ALGUNAS MODIFICACIONES EN LAS NUEVAS RELACIONES AFECTIVAS**

En este contexto de grandes cambios, el amor ya no es necesariamente el elemento fundador en la relación afectiva de pareja de los jóvenes (Castro y Casique, 2010). Sentimientos menos intensos, como la simpatía, pueden posibilitar vínculos sin deseo de exclusividad o compromiso, originando diferentes tipos de relaciones de pareja como la de los mencionados “amigovios”, “frees” o “cholocates” (Weiss, 2012); donde se evita el término de “novios” quizá precisamente para alejarse de connotaciones de formalidad, estabilidad, u compromiso.

Por otro lado, los rituales sociales en torno al noviazgo también se han modificado de tal manera que las iniciativas, prerrogativas y obligaciones de los hombres ahora también pueden ser compartidas por algunas mujeres. En ese contexto, por ejemplo, el noviazgo ha ido perdiendo el carácter de prueba y preparación para el matrimonio, al menos como su único objetivo ya que está sujeto a una posible disolución dejando de lado lo que antes era su esencia y misión (López, 2011).

#### **4.1.3. FORMACIÓN DE LA PAREJA**

Existen diferentes teorías sobre cómo se da la elección de pareja, pero todas coinciden en que la relación afectiva de pareja se organiza por etapas.

Díaz-Loving (1996), propone un modelo teórico y explicativo basado en una perspectiva bio-psico-socio-cultural que ordena el accidentado territorio de las relaciones de pareja. Desde esta

perspectiva se analiza la relación de pareja a partir del ciclo acercamiento-alejamiento, la misma que comprende trece etapas:

- **Extraños-desconocidos:** se percibe y reconoce al otro pero no se realizan conductas o cogniciones para establecer una relación. La información sobre el otro se refiere solamente a aspectos físicos, lo que puede o no despertar la atracción posterior, no hay sentimientos ni emociones positivas, predomina la desconfianza, pena, timidez, incomodidad e inseguridad, aunque a veces se siente agrado.
- **Conocidos:** Sánchez (2000) la describe como la etapa en la que se incrementa el interés en la persona, hay necesidad de conocerla para así buscar posibles afinidades, no se perciben defectos y se pretende establecer una buena relación, esperando que prospere en amistad.
- **Amistad:** es el inicio de algo más firme, caracterizado por el deseo de conocer más afondo a la persona y a su vida, se busca mayor acercamiento, pláticas con mayor intimidad. Surgen emociones y sentimientos al ver a la persona que van desde el cariño, la confianza, la felicidad, hasta la seguridad, la tranquilidad y el amor (Díaz-Loving, 1996).
- **Atracción/admiración:** Para Sánchez (2000) es la primera etapa de amor, en la cual hay interés de la persona, pues hay un gusto físico e intelectual de una hacia la otra, se tiene el deseo de formar una relación más que de pura amistad, se piensa continuamente en la otra persona y/o en la relación. En esta etapa es común idealizar y admirar al otro, se despiertan emociones intensas: agrado por estar con la persona, la necesidad de acercarse físicamente a ella, nerviosismo, pena, locura pasional y placer.

- **Pasión:** en esta etapa se experimenta una respuesta fisiológica y una interpretación cognoscitiva de intensidad, que define la relación como más cercana. Esta etapa es sinónimo de desbordamiento de emociones basado fundamentalmente en el deseo sexual intenso por la pareja, necesidad de estar cerca del otro constantemente (Sánchez, 2000).
- **Romance:** es el periodo en la que se hace lo que sea por mantener la relación viva, llena de energía, se es cuidadoso con los detalles y es un patrón tratar de nutrir todo el tiempo la relación.
- **Compromiso:** es la fase en la que existen acuerdos, obligaciones y responsabilidades hacia la relación, pero el objetivo principal es querer permanecer al lado de la pareja y construir proyectos de forma conjunta (Díaz-Loving, 1996).
- **Mantenimiento:** se habla del lapso en el que se busca compartir espacios y recrear la relación con actividades que rompan la rutina y monotonía. Se da la lucha conjunta contra obstáculos, su presencia es de crucial importancia, pues permite a la pareja seguir creciendo como tal, en ella se da la aceptación del otro. Hay pérdida de la imagen idealizada y amistad, y es necesario prever conflictos.
- **Conflicto:** etapa dónde los miembros de la pareja no pueden llegar a acuerdos o tiene dificultad para conciliar intereses personales, dada esta problemática, no se desea estar con la otra persona, se pierde el interés en ella. Se considera que el conflicto es inevitable pero que se requiere de entereza para afrontarlo, se cree que ayuda a madurar a la pareja. En esta etapa, surgen una serie de sentimientos negativos que debilitan el amor, dificultan la comunicación adecuada, le generan tensión a la relación y termina en grandes discusiones (Díaz-Loving, 1996).

- **Alejamiento:** en esta etapa hay distanciamiento físico y emocional a causa de diversas situaciones, que provocarían pérdida de interés, de compromiso, se percibe como si la relación dejará de funcionar, hay tristeza, depresión y miedo por terminar la misma.
- **Desamor:** Sánchez (2000) la refiere como la etapa en la que existe falta de amor, desinterés, escasas de ilusiones, pérdida de la atracción física, asociado a la idea de que se fracasó, repercutiendo en la autoestima de la persona, la relación se enfría, se olvidan los detalles y se buscan otras alternativas para satisfacer las necesidades propias. La pareja no se siente correspondida, hay arrepentimientos, enojo, desesperanza.
- **Separación:** es la etapa consecuente, de que la relación se torna insoportable e inmediatamente se vuelven más atractivas otras alternativas, el compromiso se es observado como una meta personal. Se busca una separación sana pero necesaria, producto de conflictos, desacuerdos, incompatibilidades o infidelidad.
- **Olvido:** etapa en la que se intentan arrancar los recuerdos que quedan de la pareja, buscando ubicarla en el pasado, existe desilusión, aunque también se desea a la persona, por tanto existen sentimientos encontrados. Esta etapa supone el cierre del círculo de la relación (Díaz-Loving, 1996).

Los individuos que forman la pareja pueden pasar en diferente orden por estas etapas y los miembros no siempre están en la misma categoría que su pareja. Además, con frecuencia algunas personas llegan a una etapa y no necesitan continuar a la posterior, esto depende de la percepción y evaluación cognoscitiva y afectiva que se haga de la pareja, además del contexto social y la etapa de la relación en que se encuentren (Díaz-Loving y Sánchez, 2004), esto sin olvidar las características propias del individuo.

#### **4.1.4. RUPTURA DE RELACIÓN AFECTIVA**

Las rupturas de relación afectiva son eventos bastantes comunes y muy pocas personas se eximen de esta experiencia (Buck, 2010). De acuerdo con Lewandowski 2009, citado por García (2014, p. 290), la mayoría de la población adulta y adolescente experimenta por lo menos una ruptura afectiva en su vida, esto puede traer consecuencias negativas en el corto y mediano plazo, y en algunos casos al largo plazo, por lo que el proceso de pérdida puede complicarse.

##### **4.1.4.1. Definición de ruptura de relación afectiva**

Por ruptura se entiende “los casos de separación como los de divorcio”. La ruptura en una relación de afectiva de pareja, puede ser una de las experiencias más dolorosas para una persona, después de la muerte de un ser querido. Mientras que en general la ruptura produce soledad y aislamiento, la vida en pareja proporciona compañía y apoyo emocional a pesar de que exista cierto nivel de conflictividad en ella” (Pinilla, 2008, p. 195).

##### **4.1.4.2. Causas de la ruptura afectiva**

Las causas de la ruptura afectiva son muy variadas, dependiendo esto de cada pareja e individuo. Del mismo modo, variadas son las formas en que se llega a tomar una decisión de esta índole y el modo en que se concreta.

- **Abuso de sustancias:** El trastorno por uso de sustancias, fundamentalmente el alcoholismo y en menor medida otras drogas, frecuentemente se ha asociado al suicidio,

tanto como factor de riesgo como precipitante de conductas suicidas; el consumo de alcohol, además, puede ir asociado a enfermedades médicas, trastornos del ánimo, graves trastornos mentales y de personalidad siendo éstas unas de las principales causas por las que una relación termina. (Ponce, 2011, pp. 28-29).

- **La infidelidad:** es vivida como una de las peores traiciones que enfrenta la pareja y en general se piensa que el infiel es el culpable, sin embargo, la infidelidad es sólo el resultado de las crisis de pareja.
- **Conflictos:** Es probable que sea inevitable cierto tipo y grado de conflictos en todas las relaciones y con frecuencia el proceso de solución de conflictos es positivo, ya que promueve al crecimiento de la relación, sin embargo, si el conflicto se repite, lo cual indica la falta de acuerdo, las partes pueden llegar a dudar uno del otro como personas razonables, lo que conduce a que cada una se aferre a su posición.
- **Comunicación deficiente:** la comunicación es un factor primordial en el desarrollo de las relaciones afectivas. Una buena comunicación puede promover el manejo de un conflicto más adecuado; promoviendo relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación inadecuada puede contribuir a la insatisfacción y al rompimiento de la relación (Sánchez, 2009).
- **Pérdida de objetivos e intereses comunes:** Alguno de los miembros ha alcanzado una etapa de su vida en la que decide progresar, tiene proyectos en mente que no incluyen a su pareja, o su pareja no desea seguirle en el camino. Este puede ser el caso de parejas jóvenes que deciden seguir caminos diferentes, personas que priorizan su carrera profesional, personas que deciden irse a vivir a otra parte del mundo o personas cuyos valores o filosofía de vida no encajan con los de la persona amada.

- **Incompatibilidad sexual:** Los casos de auténtica incompatibilidad sexual son rarísimos. Detrás de lo que suele definirse como incompatibilidad sexual, casi siempre se oculta una falta de auténtico amor, y una carencia de sensibilidad y capacidad de aceptación.
- **Ausencia de sentimientos de amor:** “Ya no siento lo mismo que al principio” “la quiero pero no estoy enamorado”, “me he enamorado de otra persona”, “ya no lo aguanto” son motivos para que una pareja se rompa. Aunque seguramente el más frecuente sea el fin del amor para, al menos, uno de los miembros de la relación (Van Pelt, 2006).

#### 4.1.4.3. Modelo de disolución de relaciones de pareja

Al respecto, Duck (citado por Sánchez & Martínez, 2014) elaboró el Modelo Topográfico de Disolución de Relaciones en el que integra a los múltiples factores que detonan la ruptura de la relación en cuatro aspectos:

- **Preexistencia de fatalidad:** parejas que presentan falta de similitudes están destinadas a terminar su relación en poco tiempo.
- **Fracaso involuntario:** cuando las formas de comunicación o interacción no son eficaces para el buen desarrollo del vínculo.
- **Pérdida por proceso:** la relación se va desgastando conforme pasa el tiempo y favorecida por el conflicto.
- **Muerte repentina:** el vínculo termina abruptamente por factores fuera de control por parte de un miembro de la pareja (engaño), lo que hace muy poco probable el hecho de que se pueda restaurar el vínculo.

#### **4.1.4.4. Efectos de la ruptura afectiva**

Baxter (1984), sostiene que en el proceso de ruptura, la mayoría de decisiones relacionadas a retirarse o abandonar una relación son unilaterales, y la mayoría de veces estas decisiones no son comunicadas explícitamente a la pareja. Por otra parte, Weber (citado por Bustos 2011), sostiene que la falta de comunicación explícita genera una ambigüedad en la persona que es abandonada, y hace que el proceso a afrontar la ruptura sea aún más difícil, ya que la persona tiene la tarea extremadamente difícil de construir sus propios significados y atribuciones acerca de lo ocurrido.

Al respecto, Caruso (2003) sostiene que una de las experiencias más dolorosas para el ser humano es la ruptura de la relación de pareja. Del mismo modo, consideran que una ruptura es una situación dolorosa que varía en intensidad, dependiendo de los factores que intervienen en ella y que si no se maneja adecuadamente puede llegar a tener consecuencias muy graves que van desde la tristeza y el enojo, hasta desórdenes psicológicos tales como la ansiedad y la depresión. Fisher (2005), asegura que existe un gran número de casos de ansiedad, depresión y suicidios ocasionados por el dolor de una ruptura amorosa.

##### **4.1.4.4.1. Principales reacciones psicológicas manifestadas durante la separación de pareja**

- **Depresión:** Perder a una persona con la que se ha compartido durante mucho tiempo una relación tan íntima, genera síntomas de tristeza, soledad, posibilidad de aislamiento, pérdida de actividades gratificantes, sentimientos de culpa, desesperanza,

desilusión respecto al futuro, así como un aumento de las situaciones estresantes a las que ha de hacer frente.

- **Ansiedad:** La ansiedad es una de las reacciones más comunes y con frecuencia recurren a medicación ansiolítica para afrontar los síntomas de ansiedad e insomnio que puedan tener.
- **Ajuste psicosocial:** La persona puede aislarse, sentir una desgana generalizada que le impida la participación en actividades agradables y comunitarias que mejoren su apoyo social. Se alteran las relaciones familiares y las relaciones sociales, pudiendo agravarse con dificultades económicas y problemas para encontrar o mantener un trabajo estable.
- **Humor irritable:** la persona puede tener cambio de humor, presentan ira, o cualquier emoción de la “familia” de ésta, por así decirlo. A veces aparece en forma de enfado, y otras como rencor (Alarcón, et al., 2009, p. 32).

#### **4.1.4.4.2. Los sentimientos que he encontrado tras una ruptura afectiva son:**

- **Desilusión:** este sentimiento se manifiesta tanto en la persona que toma la decisión de finalizar la relación y en quien recibe la noticia, marca el despertar del enamoramiento; si ya es consciente de la responsabilidad que implica la relación, es darse cuenta que no todo lo que se quería encontrar o ver en el otro era real.
- **Negación:** especialmente aparece en la persona receptora de la noticia: “eso no puede ser cierto”, “después de todo lo que hemos vivido vas a terminar la relación por algo pequeño”. Es pensar que el otro está mintiendo. Es el primer mecanismo para empezar a recuperarse del impacto de la noticia.

- **Culpabilidad:** con mayor frecuencia se evidencia en quien recibe la noticia de separación, y más si no la había contemplado como una posibilidad en su relación. Aparecen inquietudes como ¿qué hice mal? ¿qué no le gustó? Lo que demuestra es que se le quita responsabilidad al otro en el desarrollo de la relación.
- **Tristeza:** por el abandono, por la pérdida de la ilusión, permite evidenciar un duelo por las pérdidas menores, ya que muchas personas cuando deciden compartir su vida con otra persona dejan de lado amigos, aficiones, intereses y terminan viéndose solos, sin con quien compartir otros espacio, por tanto, deben empezar desde cero.
- **Angustia:** la impotencia aumenta al igual que la tristeza y se siente el vacío que el otro ha dejado al marcharse; se siente la soledad y, con ella, desesperanza por lo perdido; aparecen preguntas como ¿qué va a pasar ahora? ¿mi vida sin él (ella) no a va a ser igual? Pero en ocasiones es vivido también por quien se marcha, especialmente si siente que el otro está mal, si el otro está muy triste, aburrido e insistente en el hecho de solicitar nuevas oportunidades (Quintana, 2007, pp. 34-35).

#### **4.1.4.5. FACTORES QUE PREDICEN LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LA RUPTURA**

En el estudio realizado por Locker y colaboradores se han tomado en cuenta varias variables según algunos estudios realizados previamente sobre los factores que predicen la recuperación ya sean luego de un divorcio o de la ruptura de una relación afectiva:

- **El status del iniciador:** la persona que toma la decisión de dar por terminada la relación se recupera más rápido que los no-iniciadores.
- **El apoyo social:** la ayuda en recuperación emocional luego de la pérdida amorosa es alta si existe el apoyo de amigos y personas queridas. Así, los estudios han demostrado que las mujeres tienden a tener una red de apoyo social más extensa que los hombres quienes confían más en sus parejas para su apoyo social. Además, este apoyo puede servir como un amortiguador a la rumiación luego de la pérdida.
- **El contacto con la ex pareja luego de la ruptura:** Locker y colaboradores lo resumen en una frase: “fuera de la vista, fuera de la mente”; esto quiere decir que, si las personas mantienen contacto con su ex pareja ya sea por elección, porque trabajan juntos o porque tiene una conexión fuerte con su red social, tendrán más dificultad en extinguir los sentimientos negativos sobre esta persona y así habrá más problemas para la recuperación de la ruptura.
- **El número de relaciones anteriores:** a pesar de no existir muchos estudios sobre este indicador, Locker y colaboradores predicen que el número de relaciones previas al rompimiento en cuestión puede ser señal de cuán fácil las personas pueden esperar encontrar otra nueva pareja nuevamente, es decir, las personas que han tenido varias relaciones anteriormente pueden pensar que no se les será difícil encontrar alguien de nuevo, mientras que las personas que han tenido muy pocas relaciones previas podrían anticipar una dificultad de pareja otra vez. Entonces, según los investigadores, la creencia de que pueden emprender una nueva relación más fácilmente puede ser relacionada con una mejor adaptación a la ruptura afectiva.

- **Duración de la relación:** mientras más tiempo haya durado la relación, más parecerá que ellos hayan contado con su pareja para llenar las necesidades emocionales del día a día así como sus metas y actividades al igual que más pensamientos habrán incluido a su pareja. Entonces, concluyen los investigadores que el nivel de desajuste de dichas metas y necesidades lleva a reacciones negativas más severa luego de la ruptura, y será más difícil evitar los pensamientos negativos sobre su ex pareja si muchos de los recuerdos y las rutinas diarias de la persona están entrelazados con los de ésta.
- **El tiempo compartido con la pareja durante la relación:** estudios realizados por Felmlee, Sprecher y Bassin demuestran que este tiempo es correlacionado negativamente con la ruptura amorosa; por consiguiente, es factible que mientras más tiempo las personas pasan con su pareja, más difícil será recuperarse de la separación ya que muchas de las actividades diarias se relaciona con la ex pareja (Valladares, 2011, pp. 10-12).

## **4.2. AFRONTAMIENTO**

### **4.2.1. DEFINICIÓN**

Desde la Psicología se ha acuñado el término Afrontamiento para caracterizar las actitudes y/o comportamientos que se adoptan en situaciones de estrés en general. De esta forma, este término es tomado por Lazarus y Folkman (1986) que definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo”. Es decir un conjunto de actuaciones tendentes a adecuarse, modificables, por lo que implican esfuerzo. De esta manera, el afrontamiento guarda una cualidad adaptativa, en el sentido que es una herramienta utilizada para adaptarse a situaciones difíciles y estresantes.

### **4.2.2. ESTILOS DE AFRONTAMIENTO**

Fernández-Abascal (1998) define los estilos de afrontamiento como “las formas habituales que tiene una persona para hacer frente a las situaciones que le generan estrés”.

Los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. (Vázquez, Crespo y Ring, 2000).

Carver, Sheier y Wientraub en 1989 (citado por Quaas, 2006) postularon tres estilos de afrontamiento, distinguiendo entre:

#### **4.2.2.1. Afrontamiento centrado en el problema**

El individuo trata de modificar y/o resolver la situación estresante o, cuanto menos, reducir su impacto en la medida de lo posible. Es, por consiguiente, un tipo de afrontamiento utilizado para controlar la relación perturbada entre el individuo y su entorno, mediante la solución de problemas, la toma de decisiones y/o la acción directa.

La superación de estas situaciones da lugar a un aumento de la capacidad de ajuste del sujeto, a una autoevaluación en el sentido de eficacia, y a claros sentimientos de gozo y alegría. El proceso implica un refuerzo del papel del sujeto en su entorno, tanto social como personalmente, facilitando una disposición anclada en la valoración de autoeficacia ante futuros retos (Casado, 2002).

Estas estrategias son: definición del problema, búsqueda de soluciones alternativas, consideración de las alternativas en base a su costo y beneficio, resolución de problemas implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno (Colín, 2001).

#### **4.2.2.2. Afrontamiento centrado en la emoción**

“Se entiende aquellos procesos cognitivos encargados de minimizar el grado de alteración emocional que genera una situación estresante. Los sujetos lo usan cuando perciben que los estresores no pueden ser modificados y tienen que interactuar con ellos. El propósito del sujeto es conservar la esperanza y el optimismo, actuar como si no importaran las circunstancias” (Álvarez, 2007, p. 518).

Consiste en disminuir o manejar el estrés emocional generado por la situación. Es decir, la persona se centra en respuestas emocionales (ira, tristeza, etc.), preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas. Esta estrategia de afrontamiento puede ser desadaptativa en situaciones de estrés, ya que un método de afrontamiento incorrecto y pasivo puede aumentar la intensidad de la respuesta de estrés percibida y provocar repercusiones negativas en el aspecto emocional y en el rendimiento (Lazarus & Folkman, 1986).

#### **4.2.2.3. Evitación del afrontamiento**

Abarca todas aquellas estrategias cognitivo-conductuales que permiten evitar tener que hacer frente al problema o las emociones negativas que se derivarían de este, (Carver, et. al. citado en Fernández-Abascal, 1998).

Casado (2002), menciona que cuando el sujeto evita afrontar la situación problema y busca un alejamiento o un manejo a nivel no-real, sino ilusorio, a veces manipulativo, en otras de negación, o de transferencia a otros de su responsabilidad en lo ocurrido, o de atribución de intenciones. Es en definitiva un intento de manejo no-funcional ante las demandas que la realidad hace al sujeto.

Por su parte, Rodríguez et. al., (1993), refiere que las estrategias de evitación permiten escapar del problema, reduciendo la ansiedad y el estrés permitiendo un reconocimiento gradual de la amenaza, lo que en ocasiones podría traer consecuencias positivas, sobre todo cuando trata de situaciones incontrolables donde no hay posibilidad de conducta instrumental; sin embargo, de acuerdo a la reducción en los niveles de estrés proporcionada por la evitación puede no ser productiva si no permite la asimilación y resolución de la situación estresante.

DeLongis y Preece, 2002 (citado en Freire, 2014) señalan que los modos de afrontamiento evitativos y centrados en la emoción resultan más adaptativos a corto plazo, mientras que los centrados en el problema lo son a la larga. Así mismo, Lazarus y Folkman señalan que las estrategias centradas en el problema son más efectivas pues confieren un sentido de autoeficacia para retos futuros; en cambio, las estrategias centradas en la emoción son menos efectivas.

Teniendo en cuenta que estrategias como evitar pensar en un problema o buscar apoyo emocional y comprensión ante el mismo pueden ayudar a reducir el malestar emocional en un primer momento, pero no permitirá eliminar el problema. Por ello, suele considerarse que, si como resultado de la valoración cognitiva, el individuo estima que la situación estresante a la que se enfrenta entra dentro de sus capacidades de control personal, predominará entonces un estilo de afrontamiento centrado en el problema, cuyo objetivo sería modificar las demandas situacionales causantes del estrés. En cambio, cuando la situación se valora como no controlable, se tenderá a proteger en la medida de lo posible el bienestar emocional propio ante el posible impacto negativo ocasionado por el estresor mediante estrategias evitativas y/o centradas en la emoción (Aldridge y Roesch, 2007, citado en Freire, 2014).

Es así, que las estrategias evitativas y, enfocadas en la emoción parecen erigirse en predictores significativos de un pobre ajuste físico y emocional, favoreciendo la aparición de altos niveles de ansiedad y depresión, conductas disruptivas, bajo afecto positivo y mala salud física. Incluso Lazarus y Folkman (1986) ya advirtieron que este tipo de estrategias pueden dañar la salud del individuo, en la medida en que le disuaden de afrontar de una forma realista un problema susceptible de solucionarse mediante una acción directa.

#### **4.2.3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Fernández-Abascal (1998) considera que las estrategias “son los procedimientos utilizados por la persona para hacer frente a las adversidades, estas pueden cambiar de acuerdo con las condiciones desencadenantes, y son aprendidas por el sujeto a través de las experiencias que internaliza observando a otros”.

Las estrategias de afrontamiento se refieren “a las actuaciones y planes directos utilizados para disminuir o eliminar el estrés” (Caballo, 1998, p. 325).

Carver y col 1989, postulan 15 estrategias de afrontamiento:

- 1. Crecimiento personal:** Consiste en tratar de desarrollarse como persona o aprender algo de lo que está pasando. Ejemplo: “aprendí cosas de la experiencia”.
- 2. Abandono de los esfuerzos de afrontamiento:** Consiste en renunciar a cualquier esfuerzo o abandonar cualquier tentativa de alcanzar los objetivos con los que interfiere la situación estresante.

- 3. Planificación y afrontamiento activo:** Tiene que ver con llevar a cabo acciones, hacer esfuerzos para eliminar, evitar o aminorar los efectos de la situación estresante. También puede desarrollarse pensando en cómo se va a hacer frente a lo que está pasando y planificando los esfuerzos de afrontamiento activo que se van a realizar. Por ejemplo: “elaboro un plan de acción”, “hago lo que puedo, un paso a la vez”.
- 4. Aceptación:** Consiste en aceptar que el suceso ha ocurrido y es real. Es una respuesta de afrontamiento adaptativa que permite enfrentarse con la situación real. Por ejemplo: “aprendo a vivir con el problema”.
- 5. Humor:** Tiene que ver con hacer bromas sobre lo que está pasando o reírse de la situación. Las bromas son formas de distanciamiento emocional, así la persona regula las ideas amenazadoras, “no se toma demasiado en serio” lo que le está ocurriendo.
- 6. Reinterpretación positiva:** consiste en sacar lo mejor de la situación intentando ver los aspectos positivos y lo que uno puede hacer para manejarla mejor. Por ejemplo: “pasar por esta experiencia enriqueció mi vida”.
- 7. Refrenar el afrontamiento:** Tiene que ver con afrontar la situación pasivamente posponiendo cualquier tentativa de afrontamiento hasta que pueda ser útil. Por ejemplo: “espero el tiempo preciso para hacer las cosas”.
- 8. Negación:** Se intenta rechazar la realidad del suceso, actuando como si no hubiera sucedido o pensando que no ha pasado realmente. Por ejemplo: “me niego a creer que esto ha pasado”.
- 9. Religión:** Consiste en aumentar la implicación en actividades religiosas o buscar el apoyo de Dios. Puede ser muy importante para algunas personas y servir como una

fuente de soporte emocional o como un vehículo para la reinterpretación positiva y el crecimiento personal, como una táctica de afrontamiento activo del estresor o en el peor de los casos, como un mecanismo que evite enfrentarse de otra forma a la situación. Por ejemplo: “pongo mi confianza en Dios”. Maldonado & Bustos (2014) diferencian entre una religiosidad negativa y positiva, observando que la religiosidad también podría ser un obstáculo para el bienestar y el crecimiento si está centrado en elementos punitivos y restrictivos, por ejemplo, «lo que pasó es un castigo divino». En cambio, una religiosidad relacionada con apoyo espiritual, perdón y consuelo, resulta un predictor significativo de crecimiento personal.

- 10. Conductas de evasión:** Desconectarse psicológicamente de la realidad que se está viviendo mediante ensoñaciones, sueño o evitando esfuerzos para resolver el problema. Ejemplo: “fantaseé y soñé con tiempos mejores”.
- 11. Centrarse en las emociones y desahogarse:** Se produce un incremento de la atención hacia el propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos. Por ejemplo: “dejo salir mis sentimientos”.
- 12. Búsqueda de apoyo social:** Consiste en buscar la ayuda de otros, pedir información o consejo acerca de qué hacer o bien obtener la simpatía o el apoyo emocional de alguien. Para Carver y col este afrontamiento es un arma de doble filo porque en algunos casos puede ser un comportamiento adaptativo y en otros no serlo (si se centra por ejemplo, en desahogarse emocionalmente y en nada más, lo que puede distraer a la persona de la posibilidad de realizar un afrontamiento más activo). Por ejemplo: “converso con la gente buscando nuevas ideas para afrontar el problema”.

**13. Actividades distractoras:** Realizar actividades que no tienen que ver con la situación estresante para no pensar en ella. En general, es un afrontamiento poco adaptativo según Carver y otros (1989).

Esta estrategia de afrontamiento permite al sujeto distraerse de la situación estresante. Las acciones alternas pueden ser dormir, ver televisión, salir de paseo, etc. Si bien desconectarse de una situación de estrés puede ser en ocasiones una respuesta adaptativa, a menudo impide un afrontamiento adecuado.

**14. Concentrarse en esfuerzos para solucionar la situación:** Centrar los esfuerzos en resolver lo que está pasando, dejando otras cosas de lado si es necesario.

**15. Consumo de alcohol o drogas:** Se refiere a escapar o evitar el problema, por medio de conductas de adicción (tomar alcohol u otras sustancias psicoactivas), con el objetivo de aminorar el estrés que éste ocasiona (Fernández, 2010, pp. 145-147).

Estrategias de Afrontamiento propuesta por Carver

<b>ESTILOS DE AFRONTAMIENTO</b>		
<b>Centrado en el Problema</b>	<b>Centrado en la Emoción</b>	<b>Evitación del Afrontamiento</b>
<b>Estrategias</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Estrategias</b>
-Crecimiento Personal -Planificación y afrontamiento activo -Refrenar el afrontamiento -Aceptación -Concentrar esfuerzos para solucionar la situación	-Centrarse en la emociones y desahogarse -Búsqueda de apoyo social -Reinterpretación positiva -Religión -Abandono de los esfuerzos de afrontamiento	-Negación -Humor -Actividades distractoras de la situación -Consumo de alcohol o drogas -Evadirse

Fuente y elaboración: La Autora

#### **4.2.4. DIFERENCIAS DE GÉNERO EN AFRONTAMIENTO**

Estudios muestran que el género femenino se centra más en la emoción, y el masculino más en el problema o evitación (Casado, 2002). En esta misma línea, Fantin, Florentin y Correché (2005) encontraron en su estudio que existe una diferencia entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por género, en el caso de las mujeres tienden a buscar apoyo social, concentrarse en el problema y buscar apoyo espiritual cuando tienen dificultades; mientras que los hombres se registró más estrategias de distracción física e ignorar el problema.

Según Hofstein, 2009 (citado en García & Ilabaca, 2013) esta diferencia de género podría estar influenciada por patrones de socialización. En las mujeres se hace una apertura social hacia la expresión de sentimientos y la comunicación. En los hombres, al contrario, se les incentiva la inhibición de sus emociones y el desarrollo de la autonomía.

En este sentido, Páez (1993) menciona que las culturas masculinas están focalizadas en los logros individuales y en acciones referidas a las tareas, mientras que las culturas femeninas valoran más la armonía interpersonal y el compartir socialmente las emociones. Además los sujetos de las culturas femeninas muestran una alta expresividad, vivencia emocional y alto apoyo afectivo.

Los autores, argumenta que esta diferencia puede no siempre manifestarse, ya que el medio cultural juega un papel importante, en el sentido que prescribe normas sociales de género que posiblemente influyan sobre las reacciones emocionales de hombres y mujeres. Por ejemplo una de las razones por la que los hombres pueden reportar menos expresión emocional es porque culturalmente ese tipo de respuesta no es recibido positivamente en comparación con las mujeres.

## **5. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **TIPO DE ESTUDIO**

El tipo de estudio del presente trabajo investigativo fue descriptivo, con enfoque cuali-cuantitativo ya que la aplicación de reactivos evaluó las variables implicando la recopilación y presentación sistemática de los datos que permitieron tener una idea precisa sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jóvenes adultos ante la ruptura afectiva. Además, fue de índole transversal porque se estudió las variables en un periodo de tiempo específico.

### **UNIVERSO**

El universo constituye 170 jóvenes adultos de la Carrera de Ciencias de la Comunicación Social del Área de la Educación, Arte y Comunicación de la Universidad Nacional de Loja.

### **MUESTRA**

La muestra estuvo conformada por 116 jóvenes adultos, hombres y mujeres, de los cuales 52 pertenecen al tercer ciclo y 64 al quinto ciclo de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social. El tipo de muestreo es no probabilístico accidental, ya que el procedimiento no se basa en fórmulas de probabilidad.

### ***Criterios de inclusión:***

- Todos los jóvenes adultos del tercer y quinto ciclo matriculados en la carrera en Ciencias de la Comunicación Social del área de la Educación, Arte y Comunicación de la Universidad Nacional de Loja
- Firmar el consentimiento informado para participar en el estudio.
- De ambos géneros

### ***Criterio de Exclusión***

- Jóvenes adultos del primer ciclo y octavo módulo de la carrera Ciencias de la Comunicación Social
- Jóvenes adultos que no ofrezcan su consentimiento informado

### ***Criterios de salida:***

- Que los jóvenes adultos no deseen continuar con la investigación.

## **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

Se empleó un sistema de técnicas e instrumentos con el fin de obtener la información relevante necesaria para dar respuesta a los objetivos planteados. El mismo estuvo integrado por:

**-Encuesta:** la encuesta fue elaborada por la presente investigadora. Consta de doce ítems que recogen información demográfica como edad, género, ciclo académico al igual que si el participante ha pasado por una ruptura de relación afectiva, quién tomó la decisión de disolverla,

el tiempo que ha transcurrido desde la ruptura y duración de la misma, así como también el motivo para que la relación terminara y los componentes emocionales que presentó ante esta situación (anexo 2).

**-Cuestionario de reacciones psicológicas a la separación:** elaborado por Montilla, A. es un cuestionario de 15 ítems que realiza un screening de las principales reacciones emocionales manifestadas durante la separación de pareja. Se puntúa cada ítem en una escala Likert de cinco puntos (a mayor puntuación en cada factor, mayores son los síntomas manifestados por la persona). Los ítems que miden los diferentes factores son: Depresión (ítems 1 al 5), Ansiedad (ítems 6 al 10), Ajuste psicosocial (ítems 11 al 13) y Humor irritable (ítems 14 y 15).

- **Administración:** Autoadministrada individual o colectiva.
- **Duración:** 10 minutos.
- **Aplicación:** Jóvenes y adultos.
- **Bibliografía científica relacionada:** Soler, E., Barreto, P., González, R. (2005). Cuestionario de Respuesta Emocional a la Violencia doméstica y sexual. *Psicothema*, 17 (002), 267-274.
- **Observaciones:** Adaptación realizada basada en el Cuestionario de Respuesta Emocional a la Violencia doméstica y sexual de Barreto y cols. (2005). Buenas propiedades psicométricas en la escala original (anexo 3).

**-Cuestionario de afrontamiento COPE:** El Cuestionario COPE, elaborado por Carver, Scheir y Weintraub en 1929. Adaptación española: Crespo, M. L., & Cruzado, J. A. (1997).

- **Objetivo:** Evalúa estrategias de afrontamiento ante el estrés

- **Fiabilidad:** consistencia interna: 0.45-0.92. Fiabilidad test-retest: 0.46-0.86 (8 semanas) y 0.42-0.89 (6semanas). Correlación versión general y situacional: menor de 0.40 (salvo escalas de consumo de alcohol o drogas y religión).
- **Validez:** muestra relaciones con otras escalas de afrontamiento y medidas de personalidad. Así, existe una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva y crecimiento personal con otras variables como optimismo, control de la situación, autoestima y fortaleza. El afrontamiento activo presenta además una relación positiva con la personalidad A, y una relación negativa con ansiedad-rasgo. Las estrategias de negación y desconexión conductual presentan un patrón opuesto en sus relaciones con estas variables. Por otra parte, las escalas del COPE se diferencian de otras medidas de afrontamiento como la medida unidimensional de atenuador (blunting) vs. incrementador (monitoring), y no están relacionadas con a deseabilidad social (anexo 4).

## **PROCEDIMIENTO**

La investigación se realizó en tres etapas para llegar al cumplimiento de los objetivos planteados.

### **Primera Etapa**

En primera instancia, se visitó la institución para conocer la problemática existente en la cual se realiza una entrevista a la coordinadora, la misma que supo manifestar la presencia de casos de jóvenes adultos que atraviesan una ruptura de relación afectiva.

En un segundo encuentro se procedió a solicitar autorización a la coordinadora de la Carrera para el desarrollo de la investigación y así mismo, se determinó el número de jóvenes adultos que conformaría la muestra de la institución educativa.

### **Segunda Etapa**

Posteriormente y de acuerdo a lo establecido por la Coordinadora de la Carrera, se aplicó a los jóvenes adultos del tercer y quinto ciclo tres cuestionarios: el primer “Cuestionario”, diseñado por la investigadora, que permitió indagar en los varones y mujeres las causas y efectos de la ruptura de la relación afectiva; el “Cuestionario de reacciones psicológicas a la separación” dio a conocer las principales reacciones emocionales manifestadas durante la separación de pareja. Y con el “Cuestionario de afrontamiento COPE” se logró precisar las estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes ante esta situación.

Con los datos obtenidos se procedió a organizar, precisar e interpretar los resultados, mismos que en un proceso de análisis, síntesis, inducción, y contrastación con el marco teórico, se concretó la discusión, para dar respuesta al problema planteado, al logro de los objetivos, y establecer las conclusiones y recomendaciones en base a los resultados.

### **Tercera Etapa**

Se elaboró el Plan de Intervención Psicoterapéutico encaminado a mejorar el bienestar psicológico de los jóvenes adultos que atraviesan una ruptura afectiva.

## 6. RESULTADOS

**RESULTADOS QUE CORRESPONDE AL OBJETIVO: INDAGAR EN LOS VARONES Y MUJERES LAS CAUSAS Y EFECTOS DE LA RUPTURA DE LAS RELACIONES AFECTIVAS, A TRAVÉS DE UNA ENCUESTA Y EL CUESTIONARIO DE REACCIONES PSICOLÓGICAS A LA SEPARACIÓN**

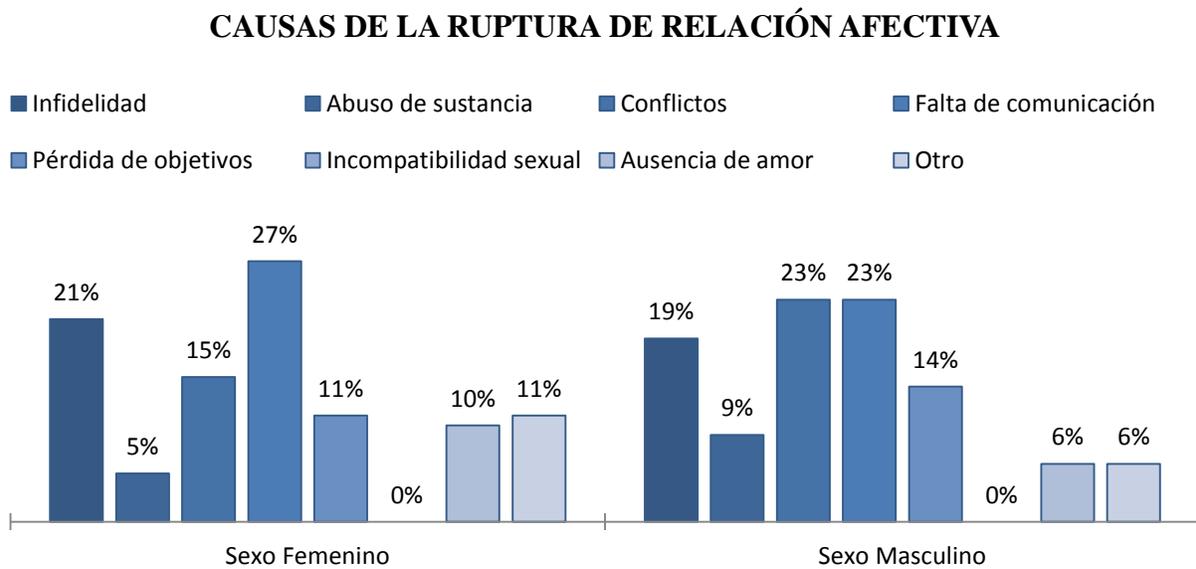
**Tabla 6.1. CAUSAS DE LA RUPTURA DE RELACIÓN AFECTIVA**

Variable	Género Femenino		Género Masculino	
	F	%	F	%
Infidelidad	13	21%	10	19%
Abuso de sustancias	3	5%	5	9%
Conflictos	10	15%	12	23%
Falta de comunicación	17	27%	12	23%
Pérdida de objetivos e intereses comunes	7	11%	8	14%
Incompatibilidad sexual	0	0%	0	0%
Ausencia de amor	6	10%	3	6%
Otro	7	11%	3	6%
<b>TOTAL</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social

**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

**Gráfico 6.1.**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social

**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

### **Análisis e Interpretación:**

En la tabla 6.1. se evidencia que el mayor porcentaje de los encuestados tanto mujeres como hombres señalan que la falta de comunicación es el principal generador de una ruptura de relación afectiva; en los varones se añaden los conflictos, que incluye la falta de acuerdos con la pareja, la dificultad para conciliar sus intereses personales y la existencia de una falta de entendimiento entre éstos, lo cual ocasiona que la relación se dé por terminada. De acuerdo a Sánchez (2009) esta falta de comunicación contribuye a la insatisfacción y al rompimiento de la relación afectiva. Paralelamente se evidencia que en el género femenino y masculino la infidelidad tiene un valor significativo en la disolución de la relación afectiva, y en menor medida la pérdida de objetivos e intereses comunes, la ausencia de amor y abuso de sustancia.

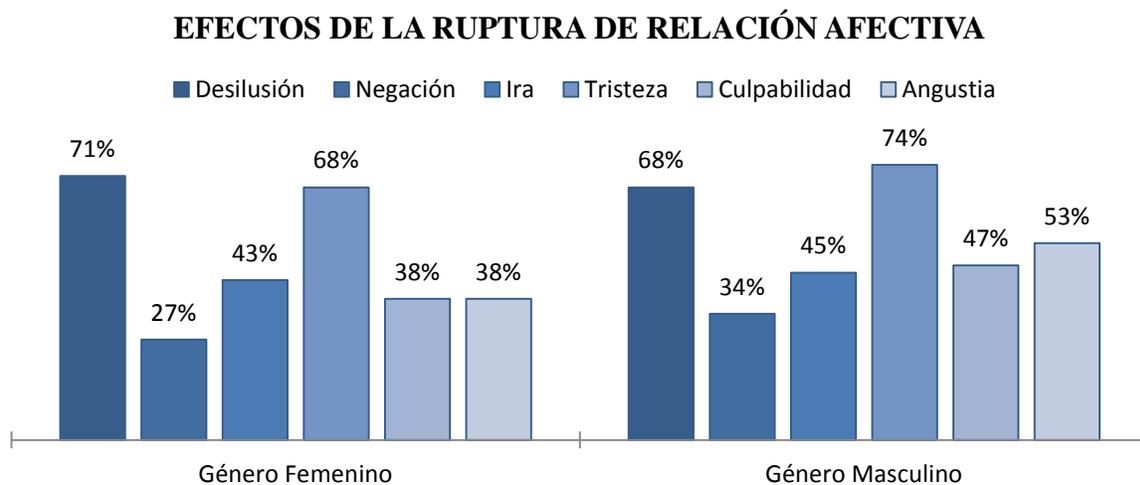
**Tabla 6.2. EFECTOS DE LA RUPTURA DE RELACIÓN AFECTIVA**

Variable	Género Femenino			Género Masculino				
		Si	No	Total	Si	No	Total	
Desilusión	F	45	18	63	F	36	17	53
	%	71%	29%	100%	%	68%	32%	100%
Negación	F	17	46	63	F	18	35	53
	%	27%	73%	100%	%	34%	66%	100%
Ira	F	27	36	63	F	24	29	53
	%	43%	57%	100%	%	45%	55%	100%
Tristeza	F	43	20	63	F	39	14	53
	%	68%	32%	100%	%	74%	26%	100%
Culpabilidad	F	24	39	63	F	25	28	53
	%	38%	62%	100%	%	47%	53%	100%
Angustia	F	24	39	63	F	28	25	53
	%	38%	62%	100%	%	53%	47%	100%

**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social

**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

**Gráfico 6.2.**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social

**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

### **Análisis e Interpretación:**

De acuerdo a los resultados expuestos en la tabla 6.2., ambos géneros han experimentado reacciones emocionales al terminar la relación afectiva; pero en distintos grados, tenemos así: que en el género femenino la desilusión se presenta en mayor medida (71%); seguida por la tristeza (68%), ira (43%), angustia y culpabilidad (38%) respectivamente, y finalmente negación en un (27%).

Según Pérez (2006) esto responde a que las mujeres hacen mayor uso del hemisferio derecho de su cerebro y debido a esto presenta conductas, actitudes, pensamientos que difieren de los hombres; esto también influye en que resistan mejor las separaciones, porque están al tanto de sus emociones y las saben controlar.

Como se ha manifestado anteriormente, se demostró que los hombres sufren al igual que las mujeres ante una ruptura pero por lo general no lo expresan y al contrario lo almacenan. Según la Psicóloga Claudia Astrid Becerra Pedraza (citado por Bernal, 2014) socialmente a los hombres se les niega expresar emociones de manera adecuada. No se espera tanto que un hombre exprese tristeza, abatimiento, porque se cree que él es capaz de todo. Lo cierto es que ellos generalmente manifiestan la tristeza con aislamiento, irritabilidad, cambio de carácter, pues no se les ha enseñado desde la parte emocional el manejo de esta situación. Lo contrario ocurre con las mujeres que están sobre entrenadas en su parte emocional y socialmente se les permite llorar, expresar sus emociones y sentimientos de forma más abierta. Ahora bien en el presente estudio se puede constatar que a pesar de los roles tradicionales que la cultura asigna a cada género, el grupo masculino ante la ruptura afectiva ha presentado en mayor medida sentimientos de tristeza (74%), seguido de desilusión (68%), angustia (53%), y en menor medida culpabilidad (47%), ira

(45%) y negación (34%); que tal como lo proponen los autores estaría siendo almacenada o reprimida.

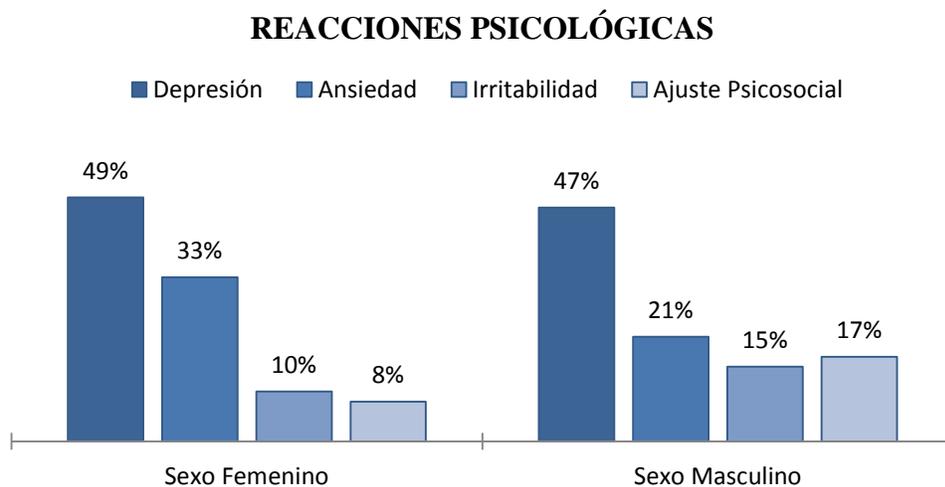
**Tabla 6.3. REACCIONES PSICOLÓGICAS A LA SEPARACIÓN**

Variable	Género Femenino		Género Masculino	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Depresión	31	49%	25	47%
Ansiedad	21	33%	11	21%
Irritabilidad	6	10%	8	15%
Ajuste Psicosocial	5	8%	9	17%
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario de reacciones psicológicas a la separación aplicado a los jóvenes adultos de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social

**Elaborado:** María Emilia Jaramillo

**Gráfico 6.3.**



**Fuente:** Cuestionario de reacciones psicológicas a la separación aplicado a los jóvenes adultos de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social

**Elaborado:** María Emilia Jaramillo

### **Análisis e Interpretación:**

Según la psicóloga Prado Romero (2013) muchas personas posteriormente a una ruptura afectiva adoptan un comportamiento que “alimenta” la tristeza y la angustia y se entra en una espiral en la que las personas se sienten cada vez peor, dando paso a una posible psicopatología. El dolor emocional es tan fuerte como el dolor físico y genera emociones negativas que las personas, a veces, no saben manejar adecuadamente. A criterio de la experta algunas de estas son:

Tristeza, sentimiento de vacío por la pérdida y una profunda melancolía. Ira, contra sí mismas cuando sienten que ellos han sido causantes de que haya ocurrido la ruptura, o en relación a la ex pareja y desencanto, que puede llevar a vivir el llamado síndrome del túnel, es decir actuar como si no existiera salida a la situación, sin ver luz a lo que están viviendo.

La muestra poblacional del presente trabajo investigativo responde adecuadamente a esta realidad, encontrándose reacciones depresivas las mismas que prevalecen tanto en el sexo femenino (49%) y masculino (47%); seguido de ansiedad que es mayor en las mujeres (33%) que en los hombres (21%); y correspondiéndose con lo manifestado anteriormente los hombres tienen un mayor porcentaje en las expresiones de ira (15%) que las mujeres (10%) así como ajuste psicosocial que en el sexo masculino predomina (17%) a diferencia del sexo femenino (8%).

**RESULTADOS QUE CORRESPONDE AL OBJETIVO: PRECISAR LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE UTILIZAN LAS MUJERES Y HOMBRES FRENTE A UNA RUPTURA DE RELACIÓN AFECTIVA**

**Tabla 6.4. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

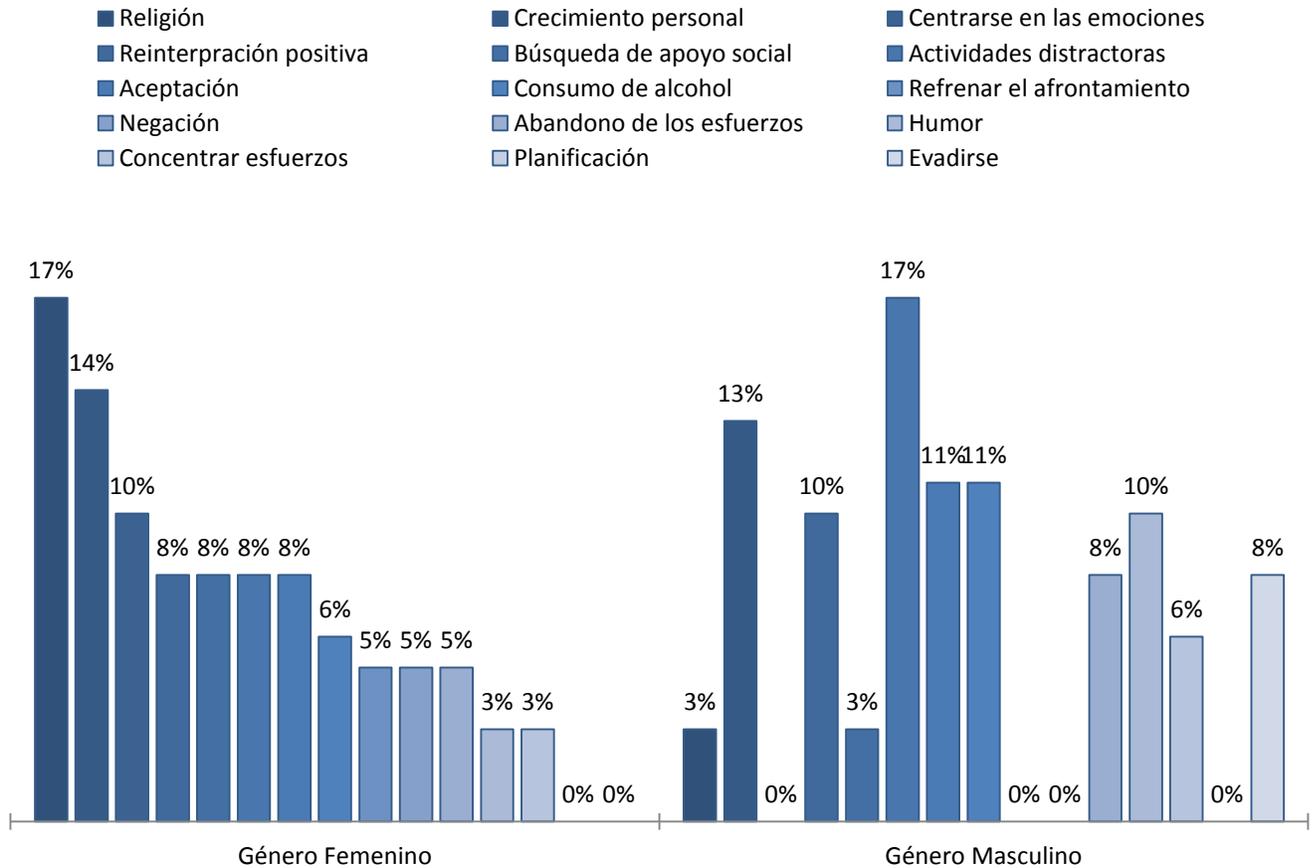
Variable	Género Femenino		Género Masculino	
	F	%	F	%
Religión	11	17%	2	3%
Crecimiento personal	9	14%	7	13%
Centrarse en las emociones y desahogarse	6	10%	0	0%
Reinterpretación positiva	5	8%	5	10%
Búsqueda de apoyo social	5	8%	2	3%
Actividades distractoras de la situación	5	8%	9	17%
Aceptación	5	8%	6	11%
Consumo de alcohol o drogas	4	6%	6	11%
Refrenar el afrontamiento	3	5%	0	0%
Negación	3	5%	0	0%
Abandono de los esfuerzos de afrontamiento	3	5%	4	8%
Humor	2	3%	5	10%
Concentrar esfuerzos para solucionar la situación	2	3%	3	6%
Planificación y afrontamiento activo	0	0%	0	0%
Evadirse	0	0%	4	8%
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Cuestionario de Afrontamiento COPE aplicado a los jóvenes adultos de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social

**Elaborado:** María Emilia Jaramillo

**Gráfico 6.4.**

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**



**Fuente:** Cuestionario de Afrontamiento COPE aplicado a los jóvenes adultos de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social

**Elaborado:** María Emilia Jaramillo

**Análisis e Interpretación:**

Los individuos se perciben enamorados de acuerdo a los paradigmas proporcionados por la cultura y las actitudes hacia ellos. Las diversas maneras como las personas afrontan la ruptura y el período que sigue a la misma están relacionadas con diferencias de género y de cultura.

Se dice que la religión tiene un papel muy importante en nuestro medio, así lo demuestra una encuesta desarrollada por la firma WIN/Gallup International al manifestar que en Ecuador se encuentra entre uno de los países más creyentes de América Latina con un porcentaje de 68%.

Por otra parte, la religión como estrategia de afrontamiento engloba aquellas actividades de carácter pasivo, tales como rezar o centrarse en la religión, que permite al individuo aceptar la situación actual. Además puede servir como fuente de apoyo emocional y como vehículo para una reinterpretación positiva.

Es importante mencionar que el instrumento utilizado para evaluar las 15 estrategias de afrontamiento “Cuestionario COPE”, agrupa las estrategias en 3 estilos de afrontamiento: dirigido al problema, dirigido a la emoción y evitación del afrontamiento. Donde el autor Carver enmarca a la religión en el afrontamiento dirigido a la emoción, que consiste en disminuir o manejar el estrés emocional generado por la situación.

Es así que en nuestra ciudad la religión persiste reflejándose en que la mayoría de mujeres del presente estudio usen como una estrategia de afrontamiento la religión en un porcentaje de 17%, seguido del 14% crecimiento personal; un 10% de ellas se centra en las emociones; la reinterpretación positiva, actividades distractoras, aceptación y búsqueda de apoyo social por su parte se manifiestan en un 8% haciendo hincapié en este último aspecto, es importante recordar que se ha demostrado que a diferencia de los individuos del género masculino que tienden a aislarse luego de una ruptura, las mujeres suelen buscar apoyo en familiares o amigos; el consumo de alcohol se da en un 6%; refrenar el afrontamiento, negación y abandono de los esfuerzos en un 5% y finalmente un 3% de nuestro grupo de estudio utiliza el humor y frenar esfuerzos. Sin que se encuentren porcentajes para la planificación o la evasión.

Por otra parte, es importante mencionar que cuando se experimenta emociones negativas como ansiedad o depresión, a menudo recurrimos a determinadas actividades con el fin de ocultar esas emociones. Es así que las actividades distractoras hacen referencia a un tipo de afrontamiento evitativo, en el cual la persona puede realizar acciones como dormir, ver televisión, salir de paseo, desconectándose de la situación estresante. En ocasiones puede ser una respuesta adaptativa, pero a menudo impide un afrontamiento adecuado.

En lo que refiere al presente estudio tenemos que los valores en el género masculino varían notablemente en algunas cuestiones, utilizando las actividades distractoras en mayor medida (17%) de igual forma hay datos muy relevantes que nos indican que el género masculino al igual que las mujeres también tiene un alto porcentaje en lo concerniente a usar como estrategia de afrontamiento el crecimiento personal (13%), encontramos algunas estrategias de afrontamiento en grandes porcentajes que no son frecuentemente usadas por mujeres como el consumo de alcohol (11%) esto en gran parte influido por las enseñanzas que han relacionado el desahogo emocional con el consumo de sustancias psicotrópicas, lo que es interesante ya que si hacemos un análisis de esta situación y en contraste con la información obtenida anteriormente, los mismos tienen un alto riesgo de desarrollar algún tipo de patología dual agravando el problema; comparten un porcentaje (10%) relativamente, las estrategias del humor y reinterpretación positiva. El abandono de esfuerzos y la evasión (8%), tienen un elevado porcentaje, lo que nuevamente no ocurre en el género femenino; el concentrar esfuerzos tiene un poco empleo como estrategias de afrontamiento en varones (3%) y en menor medida se encuentra la búsqueda de apoyo social y religión.

## 7. DISCUSIÓN

La ruptura de relaciones afectivas es una situación que afecta a muchas personas en todo el mundo. Esta situación es un proceso completamente normal capaz de propiciar el desarrollo individual así como el social pero no significa que deja de ser un hecho estresante y doloroso para los involucrados (García & Ilabaca, 2013). El impacto de la pérdida especialmente si existía un vínculo cercano hace que el individuo utilice estrategias de afrontamiento que tienen como finalidad paliar los efectos de la ruptura. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento (Amarís, et al., 2013).

En cumplimiento al objetivo general de esta investigación acerca de qué estrategias de afrontamiento ante una ruptura afectiva utilizan los jóvenes adultos de la Carrera de Ciencias de la Comunicación del Área de la Educación, Arte y Comunicación de la Universidad de Loja, nos ubicamos en la teoría de Carver, Sheier y Wientraub (1989) que nos hablan de tres estilos de afrontamiento aquellos centrados en el problema, los que se focalizan sobre la emoción y los que evitan el afrontamiento. Determinando que nuestros investigados en el sector masculino toman como estrategia de afrontamiento a la evitación en tanto que las mujeres se centran en la emoción.

El afrontamiento centrado en la emoción que se comprueba en nuestros resultados al ser utilizado por las mujeres investigadas, consiste en disminuir o manejar el estrés emocional generado por la situación. Reevaluando la situación de manera más positiva (8%), acudir a la religión (17%), expresar las emociones abiertamente (10%) o buscar comprensión y consuelo en nuestros seres queridos (8%), entre otras, conformarían tentativas de afrontamiento de índole emocional. El

estilo de afrontamiento de evitación al que acude específicamente la población masculina de nuestra investigación, alude aquellas estrategias cognitivo-conductuales que permiten evitar tener que hacer frente al problema o las emociones negativas que se derivarían de este. Negar un problema, evitar pensar en él (8%), distraerse con otras actividades (17%), utilizar alcohol (11%) o el humor (10%) ejemplificarían esta tipología de estrategias de afrontamiento; posiblemente nuestra población estudiada no obtendría un carácter adaptativo en lo posterior.

En este sentido, es importante mencionar que existe una controversia a la hora de determinar si ciertas formas de afrontamiento resultan más adaptativas que otras, esto es, si resultan más eficaces a la hora de reducir el malestar experimentado por una situación específica, en nuestro caso por una ruptura de relación afectiva. En general, se asume que los modos de afrontamiento evitativos y centrados en la emoción resultan más adaptativos a corto plazo, mientras que los centrados en el problema lo son a la larga (DeLongis y Preece, 2002, citado en Freire, 2014). Modos que se han utilizado por nuestros jóvenes pronosticarían más bien futuras patologías.

En convalidación a estudios realizados en referencia a estrategias de afrontamiento ante una ruptura afectiva de pareja, Moreno Franco y Esparza Meza (2014), en su investigación denominada “Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja”, analizaron las estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes mexicanos entre diecinueve y veintiocho años, hombres y mujeres, en el proceso de duelo por ruptura de pareja. En cuyos resultados no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, sin embargo, las medias más altas en las mujeres fueron re-evaluación positiva y autocontrol, en el grupo de hombres, también la re-evaluación positiva y la planificación, que para dichas autoras estas estrategias están enfocadas en la emoción, excepto la planificación que implica un proceso analítico orientado en resolver el problema. Estos resultados se corroboran parcialmente con los obtenidos en nuestra población

femenina ya que también reportan utilizar el estilo de afrontamiento centrado en la emoción difiriendo únicamente en la estrategia de afrontamiento, en tanto ellas utilizan la re-evaluación positiva y autocontrol, las nuestras utilizan la religión. Con respecto a los resultados del género masculino existe una gran diferencia con los resultados obtenidos en el estudio antes mencionado, ya que en nuestra investigación los varones tienden a manifestar un mayor uso de actividades distractoras como por ejemplo dormir, pasear, ver la televisión; las mismas que son enmarcadas en el estilo de afrontamiento evitativo.

Esto según Páez (1993) se podría explicar porque las culturas masculinas están focalizadas en los logros individuales y en acciones referidas a las tareas, mientras que las culturas femeninas valoran más la armonía interpersonal y el compartir socialmente las emociones.

Paralelamente, García & Ilabaca, 2013, en su investigación denominada “Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes”, analiza la relación existente entre las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a la ruptura de una relación de pareja y el bienestar psicológico. En su estudio participaron 227 personas, hombres y mujeres, entre 18 y 35 años, residentes en la ciudad de Concepción, Chile. Los resultados muestran una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento de evitación, búsqueda de apoyo social y expresión emocional con el bienestar psicológico. Dado que en mencionado estudio indica de forma general los resultados y no en base a cada género, podemos suponer que estos resultados son similares a los obtenidos en el presente estudio al utilizar las estrategias de evitación y centradas en la emoción ante una ruptura de pareja, pero no podemos precisar que estas estrategias estén relacionadas al bienestar psicológico, ya que nuestra población estudiada presenta reacciones depresivas y ansiosas que posteriormente se hablará de ello.

Un aspecto que llama la atención de nuestros resultados, es que más de un tercio de la población masculina utiliza actividades distractoras como estrategia de afrontamiento, la misma que según Carver se halla en el estilo de afrontamiento evitativo, esto a palabras de Cano et al. (2007) es un estilo “inadecuado”, En una línea similar, Casado (2002) indica que quien evita afrontar la situación problema busca un alejamiento o un manejo a nivel ilusorio, a veces manipulativo, en otras de negación, o de transferencia a otros de su responsabilidad en lo ocurrido, calificando a esta estrategia como un intento de manejo no-funcional ante las demandas que la realidad hace al sujeto; situación que preocupa ante los resultados de nuestra investigación. Contrario a lo que señalan estos autores, las estrategias de evitación permiten escapar del problema, reduciendo la ansiedad y el estrés permitiendo un reconocimiento gradual de la amenaza, lo que en ocasiones podría traer consecuencias positivas, sobre todo cuando trata de situaciones incontrolables donde no hay posibilidad de conducta instrumental; sin embargo, de acuerdo a Rodríguez, Pastor y López (1993), la reducción en los niveles de estrés proporcionada por la evitación puede no ser productiva si no permite la asimilación y resolución de la situación estresante (citado por García & Illabaca, 2013).

Algo similar sucede en los resultados de la población femenina al prevalecer la religión; García (2013) manifiesta que el acercamiento a la religión en personas que viven experiencias extremas es habitual y probablemente predispone al sentimiento de crecimiento personal, pues constituye un poderoso recurso de las personas para afrontar la situación, por cuanto provee de un marco de significación. Sin embargo, la influencia de la religiosidad depende también de sus características específicas. Maldonado & Bustos (2014) diferencian entre una religiosidad negativa y positiva, observando que la religiosidad también podría ser un obstáculo para el bienestar y el crecimiento si está centrado en elementos punitivos y restrictivos, por ejemplo, «lo que pasó es un castigo

divino». En cambio, una religiosidad relacionada con apoyo espiritual, perdón y consuelo, resulta un predictor significativo de crecimiento personal.

Al parecer las estrategias que utilizan la mayoría de nuestros jóvenes investigados como evitar pensar en el problema (actividades distractoras) o buscar apoyo emocional y comprensión ante el mismo (religión) nos pueden ayudar a reducir el malestar emocional en un primer momento, pero no permitirá eliminar el problema ante lo cual sería conveniente aplicar estrategias centradas al problema, que les permita llevar un proceso de análisis objetivo de la situación, al buscar información sobre esta y de realizar planes a corto plazo al considerar las alternativas de solución y posibles resultados para tomar acciones concretas, ya que tales conductas pueden generar una sensación de competencia, autosuficiencia y autoestima (Colín, 2001).

Otro aspecto importante a considerar en el presente estudio es el indagar las causas y efectos que la ruptura de la relación afectiva ocasiona. Se observa que toda la muestra de estudio ha presentado una ruptura de relación afectiva (anexo 6), esto confirma lo planteado por Lewandowski (2009), que la mayoría de los jóvenes experimentan por lo menos una ruptura amorosa a lo largo de su vida.

Para hablar acerca de las causas de la ruptura cabría interpretar desde el modelo de disolución de relaciones que propone Duck (ver pág. 15). Un estudio realizado en estudiantes universitarios venezolanos acerca de “factores psicosocioculturales en la separación de pareja”; indica que la infidelidad es el principal causal del quiebre de la relación de pareja, seguida por la irresponsabilidad, la incomunicación, el enfriamiento de la relación, los problemas económicos y la inmadurez. Lo que a palabras del autor Duck se trata de una disolución por muerte repentina ya que la relación termina abruptamente por situaciones fuera de control (engaño). Nuestro estudio

difiere de los resultados obtenidos en esa investigación, ya que los datos reflejan que la falta de comunicación es el principal detonante de la ruptura afectiva, que de acuerdo a Duck es un fracaso involuntario en que la pareja termina debido a su estilo de comunicación inadecuado, al no permitir expresar sentimientos, pensamientos y la resolución de problemas.

A la pregunta “Tras la ruptura afectiva que componentes emocionales presentó”, independientemente del género, los participantes expresaron altos niveles de tristeza, desilusión, angustia, y en menor medida ira, culpabilidad y negación. De esta manera los resultados se corroboran con otras investigaciones realizadas por diversos autores, los mismos reportan que las consecuencias que se experimentan con mayor frecuencia tras la pérdida de una pareja son: tristeza, llanto, enojo, decepción, inseguridad, disminución de la autoestima, un pobre autoconcepto, soledad, etc. (Barajas et al., 2012).

Adicionalmente, se aplicó el “Cuestionario de Reacciones Psicológicas a la Separación”, donde los resultados indican la presencia de reacciones depresivas tales como sentimientos de culpa e inutilidad, inseguridad, sensación de haber fracasado, y desilusión, así mismo se encontró manifestaciones ansiosas caracterizada por sensación de ahogo, diaforesis, tensión muscular, sofocos y en un menor porcentaje se reportó irritabilidad y ajuste psicosocial.

Al respecto Caruso (2003) considera que una ruptura de relación afectiva es una situación dolorosa que si no se maneja adecuadamente puede llegar a tener consecuencias muy graves que van desde la tristeza y el enojo, hasta desórdenes psicológicos tales como la ansiedad y la depresión (mismas que también mencionaron los participantes del estudio). Esto también concuerda con los hallazgos de Fisher (2005), quien asegura que existe un gran número de casos de ansiedad, depresión y suicidios ocasionados por el dolor de una ruptura amorosa.

No se puede prevenir la pérdida en sí que ocasionan las rupturas amorosas, sin embargo si se puede trabajar y/o prevenir que la persona desarrolle alteraciones emocionales; identificando, construyendo y fortaleciendo estrategias de afrontamiento que ayuden a la persona a atravesar por el proceso de una ruptura y que le permitan obtener un crecimiento positivo a partir de la experiencia.

El presente estudio presenta algunas limitaciones. En primer lugar, la muestra es netamente representativa de jóvenes adultos y puede ignorar otra población de edades mayores y posiblemente existan diferencias en afrontamiento para edades mayores. Otra limitación es que no se evaluaron variables personales como la autoestima, el optimismo, los rasgos de personalidad, así como también el concepto que tiene acerca del amor o de relación de afectiva de pareja.

## 8. CONCLUSIONES

- De los resultados de este estudio se puede concluir que son algunos los factores que intervienen en la decisión de finalizar la relación afectiva de pareja, entre ello parece evidente que la felicidad inicial tiende a declinar con el paso del tiempo, se desvanece el romance y hay disminución casi inevitable en la compatibilidad. A esto se le suma la falta de comunicación como el principal causante para que la relación termine.
- Los principales efectos que presentan las mujeres y hombres ante la ruptura afectiva se muestran en forma de síntomas depresivos como tristeza, angustia, desilusión, sentimientos de inutilidad, inseguridad y sensación de haber fracasado, así mismo en forma de sintomatología ansiosa manifestada por sensación de ahogo, diaforesis, tensión muscular, sofocos y mareos. Y en menor porcentaje presentaron irritabilidad, culpabilidad y negación; lo que permite inferir que la mayoría de los jóvenes investigados presentan respuestas que son comunes ante la pérdida de pareja; sin embargo esta situación puede complicarse y en algunos casos puede desencadenar trastornos psicopatológicos e inclusive el suicidio.
- Y finalmente, el análisis de los datos nos permite concluir que existen algunas diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento empleadas para abordar la experiencia de la ruptura de relación afectiva. Así vemos que las mujeres emplean más la religión, siendo esta un estilo de afrontamiento centrado en la emoción y que se caracteriza por actividades de carácter religioso, tales como rezar, orar o buscar apoyo o alivio en Dios.

Por su parte los varones utilizan las actividades distractoras como estrategias de afrontamiento, en el cual estos jóvenes realizan acciones como pasear, ver la televisión o dormir más de lo habitual; a fin de no pensar en la situación y así, esta evitación le permiten escapar del problema; tipos de afrontamiento que no ayudan a solucionar la situación afectiva alterada aunque posiblemente encuentren una respuesta a su realidad pero de tipo temporal.

## 9. RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones se puede recomendar:

- Desarrollar un plan terapéutico que aborde las fases de evaluación, tratamiento y seguimiento; con el fin de identificar posibles trastornos depresivos y/o ansiosos desencadenados por la ruptura de relación afectiva, que a través del respectivo tratamiento permita elevar el estado de ánimo y disminuir la ansiedad.
- Concientizar a los jóvenes adultos sobre los beneficios de recibir atención psicológica, para que de esta manera puedan cambiar sus estilos de vida y sobrellevar los problemas de manera adecuada.
- A través de la Carrera de Psicología Clínica crear un centro de intervenciones como prácticas de la misma, estableciendo un convenio con la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja con el fin de que los estudiantes tengan posibilidad de recibir tratamiento psicológico a los diferentes problemas relacionados con la familia, pareja, etc.
- Realizar talleres que permitan mejorar las habilidades sociales, desarrollar una comunicación asertiva y resolver conflictos. Con el objetivo de aprender a expresar adecuadamente los pensamientos y sentimientos de manera clara y firme, frente a diferentes situaciones.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, J. L. (2007). *Ergonomía y psicología aplicada*. España: Lex Nova.
- Aquino, A. (2003). *Diferencias de género y edad en la inteligencia emocional de un grupo de internautas* (Tesis doctoral). Universidad Inca Garcilazo de la Vega, Perú.
- Barajas, M., Robles, R., González, C., Cruz, C. (2012). *El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios*. Psicología Iberoamericana, México.
- Baxter, (1984). *Trayectorias de la relación de la Separación*. Journal of Social and Personal Relationships.
- Becerril, D. (2001). *Relaciones de pareja*. Revista de Educación, 325, (49-56). Madrid, España.
- Bustos, A. (2011). *Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, Duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios* (Tesis de grado para la obtención de Psicólogo Clínico). Universidad San Francisco de Quito. Ecuador
- Caballo, V. (1998). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. España: Siglo veintiuno de España editores, S.A.
- Cano, F., Rodríguez, L. & García, J. (2007). *Adaptación española del inventario de estrategias de afrontamiento*. Actas de Especialidad Psiquiátrica.
- Caruso, I. (2003). *La separación de los amantes: Una fenomenología de la muerte*. Mexico: Siglo xxi.
- Casado, F. (2002). *Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas*. Apuntes de Psicología.

- Castro, R. y Casique, I. (2010). *Violencia en el noviazgo entre los jóvenes mexicanos*. Cuernavaca: UNAM, CRIM.
- Colín, C. (2001). *Estrategias de afrontamiento que utilizan estudiantes universitarios de Ciudad Universitaria*. Tesis Facultad de psicología.
- Daros, W. y Tavella, A. M. (2002). *Valores modernos y posmodernos en las expectativas de vida de los jóvenes*. Rosario: Universidad del Centro de Estudios Latinoamericanos.
- Díaz-Loving, R. (1996). *Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja*. Revista psicología contemporánea.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: UNAM. Facultad de psicología.
- Fantin, M., Florentino, M., Correché, M. (2005). *Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis*. Argentina: Universidad Nacional de San Luis
- Fernández-Abascal, E. (1998). *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción*. Madrid: Pirámide.
- Fisher, H. (2005). *Por qué amamos*. México: Santillana.
- Freire, C. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento* (Tesis Doctoral). Universidad de A Coruña, España.
- Gamboa, F., (2008). *Amar en forma líquida*. Biblioteca Saavedra Fajardo de Pensamiento Político Hispánico.
- García, D. (2014). *Narración del duelo en la ruptura amorosa* (Tesis doctoral para psicología). Universidad Católica Boliviana “San Pablo”, Bolivia.

- Grewal, D., y Salovey, P. (2006). *Inteligencia emocional. Mente y cerebro*. Revista psicológica.
- Hernández, A. (2010). *Tratamiento cognitivo conductual de la depresión, un análisis de un caso* (Tesis para obtener el grado de Psicología). Universidad Autónoma del Estado de México, Atlacomulco, México.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- López, M. A. (2011). *Retos en la relación de noviazgo ante el Trastorno por Déficit de Atención con o sin Hiperactividad (TDA/TDAH) de uno de los miembros de la pareja*. Revista Psicología.
- Maldonado, P. & Bustos, C. (2014). *Afrontamiento y rumiación frente a eventos adversos y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios*. Chile: Universidad de Concepción.
- Morales, F., Moya, M., Gaviera, E., & Cuadrado, I. (2007). *Psicología Social*. España: McGRAW.
- Moreno, F., y Esparza, M. (2014). *Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja*. México: Revista de la Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología.
- Muñiz, T. (2010). *Amor y duelo*. Tesis inédita de licenciatura. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Muñoz, C., & Cruz, C. (11 de Febrero de 2012). 18 a 25 años: *La presión por una pareja estable*. La Tercera - Tendencias

- Páez, D. (1993). *Salud, expresión y represión social de las emociones*. Valencia: Promolibro.
- Pinilla, M. (2008). *El cuidado de lo humano en el contexto universitario*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Pinto, B. (2013). *Terapia de la ruptura amorosa*. En F. García (Ed.), *Terapia Sistémica Breve. Fundamentos y Aplicaciones*. Santiago de Chile: RIL.
- Pinto, B. (2012). *Psicología de Amor*. Primera Parte: El Amor en pareja. La Paz: Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo”.
- Quaas, C. (2006). *Diagnóstico de burnout y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de Chile*. Revista de la escuela de Psicología.
- Quintana, L. (2007). *Cuando se lastima el corazón* (duelo por separación de pareja).
- Rage, E. (2002). *La pareja: elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés.
- Rhoades, G., Kamp, C., Atkins, S. & Makman, H. (2011). *Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction*. Journal of Family Psychology.
- Rodríguez, J., Pastor, A. & Lopez, S. (1993). *Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad*. Psicothema.
- Romo, J. M. (2008). *Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja. De sus experiencias y proyectos de vida*. Revista Mexicana de Investigación Educativa.
- Sánchez-Aragón, R. (2000). *Validación empírica de la teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

- Sánchez, R. (2009). *Expectativas, Percepción de Estabilidad y Estrategias de Mantenimiento en las Relaciones Amorosas*. Enseñanza e Investigación en Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Valladares, M. (2011). *Crecimiento personal a partir de una ruptura amorosa: un estudio de caso a través de la terapia humanista y existencial*. (Tesis de grado para la obtención del título Psicóloga Clínica). Universidad San Francisco de Quito, Ecuador
- Van Pelt, N. (2006). *Sin reservas: el arte de comunicarse*. Madrid: Safeliz.
- Vázquez, C., Crespo, M. y Ring, J.M. (2000). *Medición clínica en Psiquiatría y Psicología*. Barcelona, España: Editorial Masson.
- Weiss, E. (2012). *Los estudiantes como jóvenes*. El proceso de subjetivación. Perfiles Educativos.
- Wexler, D., Fariña, F., Morales, L., Colín, S. (2014). *Justicia Terapéutica: experiencias y aplicaciones*. México: Editorial El Manual Moderno.

## Referencias Web

- Alarcón, E., Casado, M., Corpas, A., García, V., Gómez, D., Jiménez, P., Martínez, C., Montilla, A., Navarro, R., Ortiz, G., Ruiz, J., Soriano, A. (2009) *Guía de intervención psicológica y mediación familiar en procesos de separación de pareja*. Instituto Provincial de Bienestar Social Diputación de Córdoba. Recuperado de:  
[http://www.ipbscordoba.es/uploads/Documentos/Publicaciones\\_Ipbs/7separacion.pdf](http://www.ipbscordoba.es/uploads/Documentos/Publicaciones_Ipbs/7separacion.pdf)
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., Zambrano, J. (2013). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*. Psicología desde el Caribe. Recuperado de:

<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051/6905>

- Bernal León, P. (2014). *¿Quiénes sufren más en un relación?*. Vanguardia. Recuperado de: <http://www.vanguardia.com/historico/70307-iquienes-sufren-mas-en-una-relacion>
- Cabella, W., Peri, A., & Street, M., (2001) *¿Dos orillas y una transición? La segunda transición demográfica en Buenos Aires y Montevideo en perspectiva biográfica*. Recuperado de:  
[http://www.programadepoblacion.edu.uy/enlazar/Cabella\\_Perri\\_Street\\_dos\\_orillas\\_una\\_transicion.pdf](http://www.programadepoblacion.edu.uy/enlazar/Cabella_Perri_Street_dos_orillas_una_transicion.pdf)
- Fernández, P. (2010). *Estudio de los factores de riesgo y protección del consumo de sustancias en adolescentes*. Universidad de Alcalá. Recuperado de:  
<http://dspace.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/9003/TESES%20FINAL%20MAYO%202010.pdf?sequence=1>
- García, F. (2013). *Bajo los escombros: estrategias de sobrevivencia en una mujer afectada por un terremoto*. *Procesos Psicológicos y Sociales*, 9, 1-22. Recuperado de:  
<http://www.uv.mx/psicologia/revista-electronica-procesospsicologicos-y-sociales/revistas/vol-9-ano-2013-no-1/>
- García, F., Ilabaca, D. (2013). *Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes* (Tesis de Licenciatura) Universidad Santo Tomás, Chile. Recuperado de <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v11n2/v11n2a03.pdf>
- Jaloma Cruz, J., & López González, A. (2013). *Relaciones afectivas de estudiantes universitarios en un espacio intercultural: caso UVI Selvas* (Tesis de Licenciatura) Universidad Veracruzana, México. Recuperado de:  
<http://cdigital.uv.mx/bitstream/123456789/34522/1/jalomacruz.pdf>

- Pérez, M. (2006). *Cerebro de hombre y mujer*. Recuperado de: <http://www.revistadelibros.com/articulos/interrelacion-cerebro-sexo>
- Ponce, J. (2011). *El duelo por divorcio, rupturas sentimentales* (Tesina para obtener el diplomado en Tanatología). Asociación Mexicana de Tanatología, A.C. Recuperado de <http://www.tanatologiaamtac.com/descargas/tesinas/48%20El%20duelo%20por%20divorcio.pdf>
- Prado Romero, A. (2013). *Ruptura amorosa*. Recuperado de: <http://suite101.net/article/ruptura-amorosa-a36986#.VIPUfXYvfIU>
- Sánchez, R. & Martínez, R. (2014). *Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico*. Acta de investigación psicológica: Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322014000100002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322014000100002)

## **11. ANEXOS**

### **ANEXO 1**

#### **“PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO”**

##### **ANTECEDENTES**

El predecesor teórico de la categorización de estrategias de afrontamiento realizada por Carver, et. al., (1989) en la cual se basa la presente investigación, es el trabajo realizado por Lazarus y Folkman (1984) en el cual propone la existencia de estrategias dirigidas al problema y aquellas dirigidas a la emoción. Lazarus propone entonces una intervención cognitivo-conductual para desarrollar estrategias dirigidas al problema. Bajo estos avances en 1985 Donald Meichenbaum desarrolla su manual de inoculación en el cual propone que el enfrentamiento de situaciones estresantes se puede realizar de manera exitosa a partir del entrenamiento de habilidades cognitivas y conductuales. En relación con esto, la intervención cognitiva-conductual ha suscrito el aprendizaje de ciertos recursos informativos y técnicas que pueden llegar a convertirse en estrategias alternativas de afrontamiento, este enfoque ha resultado ser una de las técnicas más eficaces en el manejo de situaciones estresantes por lo cual será la base para que se desarrolle la propuesta de trabajo.

El proyecto de investigación “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO TRAS UNA RUPTURA DE RELACIONES AFECTIVAS EN JÓVENES ADULTOS DE LA CARRERA EN CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL DEL AREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, MAYO-JUNIO 2015”,

revela que más de un tercio de la población usa estrategias de afrontamiento poco adaptativas, y una posible alteración emocional lo cual puede conllevar a trastornos psicopatológicos como depresión, ansiedad e inclusive suicidio.

En caso de presentarse alteraciones emocionales y de ser considerada necesaria, se sugiere la aplicación de terapia individual con enfoque Cognitivo-Conductual con la finalidad de disminuir las reacciones emocionales negativas; y de desarrollar estrategias de afrontamiento positivas en los jóvenes adultos.

## **JUSTIFICACIÓN**

Teniendo en cuenta el significativo porcentaje de jóvenes que presentan estrategias de afrontamiento poco adaptativas ante la ruptura afectiva, y en el caso que desarrollen alteraciones emocionales negativas, se opta por realizar un plan de intervención psicoterapéutico individual como alternativa de mayor viabilidad. En cuanto al modelo teórico sobre el que se plantea la presente propuesta se ha optado por el enfoque cognitivo-conductual teniendo en cuenta que se conceptualiza a las estrategias de afrontamiento como una respuesta conductual o emocional basada en constructos cognitivos o creencias que un individuo tiene de sí mismo, de tal manera que en cuanto se modifica el pensamiento, la emoción variara y con esta las respuestas conductuales.

Para ello es necesario la formulación de objetivos psicoterapéuticos, la estructuración de las sesiones y el establecimiento de las técnicas, las mismas que apoyarán la intervención psicoterapéutica.

## **OBJETIVO GENERAL**

- Fomentar el bienestar psicológico en los jóvenes adultos que atraviesan una ruptura afectiva.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Disminuir las reacciones emocionales negativas.
- Detección y modificación de los pensamientos automáticos.
- Desarrollar un modelo de afrontamiento a la nueva situación.
- Elevar la autoestima.
- Desarrollar habilidades sociales y entrenamiento en resolución de problemas.

## **FASES DEL PLAN DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPEÚTICO**

Para la elaboración del Plan de Intervención Psicoterapéutico se seguirán las siguientes fases:

1. Encuadre
2. Diagnóstico
3. Planificación de sesiones
4. Intervención
5. Seguimiento

### **FASE 1: ENCUADRE**

En las primeras sesiones se establece la empatía y el rapport, lo cual es fundamental en ésta relación, pues se entiende como aquel acuerdo armonioso que consiste en una combinación de componentes emocionales e intelectuales. Éste permite que el paciente perciba al terapeuta como alguien que sintoniza sus sentimientos y actitudes; que es simpático, empático y comprensivo;

con el fin de que permita realizar un trabajo ameno y sobre todo un ambiente en donde el paciente se sienta cómodo confiable y libre de expresar su problema.

El terapeuta debe realizar un convenio con el paciente referente al tipo de terapia que se va a utilizar, la duración de la terapia, los objetivos que se proyecta alcanzar y los compromisos que se debe cumplir tanto por parte del terapeuta como del paciente.

## **FASE 2: DIAGNÓSTICO**

A través de la recolección de información y elaboración de la historia clínica se conocerá los problemas, síntomas del paciente, la historia del tiempo que se viene presentando los problemas y la sintomatología, las circunstancias que dieron lugar a la presentación del problema y de qué manera ha intentado enfrentarlos, además se evalúa historia personal desde su niñez hasta la edad actual, también se valora la relación familiar, social y laboral. Los datos que se obtiene permiten esclarecer la problemática del paciente y así poder llegar a un diagnóstico.

Posteriormente se aplicarán reactivos psicológicos que permiten encaminar los criterios hacia un diagnóstico más certero. De esta manera se puede planificar un proceso terapéutico de acuerdo a la necesidad de cada paciente.

## **FASE 3: PLANIFICACIÓN DE SESIONES**

Durante el tratamiento, se emplearán las técnicas más propicias para aliviar la sintomatología y alcanzar las demandas, es decir, se deberán elegir aquellas que faciliten la erradicación de aquellos comportamientos inadecuados.

La intervención, generalmente consta de 15 a 20 sesiones, realizadas una vez por semana, y en casos más graves se plantea realizarlas dos veces por semana. Al finalizar el tratamiento, se realizara 4 o 5 sesiones de apoyo durante todo el año, para reforzar lo aprendido durante la terapia y evitar recaídas.

En cada una de las sesiones los jóvenes deberán realizar tareas, con la finalidad de ir evaluando sus cogniciones. Posteriormente antes de iniciar la próxima sesión se evaluarán las tareas con la finalidad de que el paciente se dé cuenta de sus pensamientos erróneos y además descubra la utilidad de cada sesión terapéutica (Hernández, 2010).

#### **FASE 4: INTERVENCIÓN**

Tras haber desarrollado la planificación de sesiones se pretende la ejecución de la presente Propuesta de Intervención Psicológica, ya que es necesario que los jóvenes adultos que enfrentan alteraciones en su estado emocional reciban un tratamiento psicológico a fin de lograr estabilización emocional, y una mejor calidad de vida.

### **PLAN DE INTERVENCIÓN INDIVIDUAL**

#### **SESIÓN No. 1**

**TEMA:** Relación Terapéutica.

**OBJETIVOS:**

- Establecer la relación terapéutica a través de la empatía y rapport.
- Exponer la propuesta metodológica y pautas de funcionamiento psicoterapéutico
- Realizar un contrato terapéutico.

- Iniciar con la recolección de información relevante para llegar a un diagnóstico presuntivo.

**TÉCNICA:**

- Terapia explicativa
- Observación y entrevista

**DURACIÓN:** 45 a 60 minutos.

**PROCEDIMIENTO:**

- Establecer la relación terapéutica a través del rapport y empatía para que el joven tenga confianza, tranquilidad, comodidad, solidaridad y libertad.
- Incentivar al joven sobre la importancia de la intervención psicológica cuando se presentan alteraciones en el estado emocional por diversas situaciones (ruptura afectiva).
- Explicación de objetivos terapéuticos, metodología y funcionamiento.
- Establecimiento de acuerdos compromisos y normas (puntualidad, respeto, responsabilidad).
- Se observa presentación personal, actitud y conducta.
- Se recolecta datos acerca de la sintomatología presente.

**SESIÓN No. 2**

**TEMA:** Aplicación de reactivos psicológicos

**OBJETIVOS:**

- Evaluar el estado emocional e identificar la intensidad de la depresión y ansiedad en los jóvenes adultos a través del Inventario de Depresión de Beck y Escala de Hamilton para la Ansiedad.

**TÉCNICA:** Valoración psicométrica

**DURACIÓN:** 20 a 30 minutos.

**PROCEDIMIENTO:**

- Se explica en detalle la actividad a realizar (objetivos, beneficios de la misma).
- Posteriormente se aplicación los instrumentos psicológicos (Inventario de Depresión de Beck y Escala de Hamilton para la Ansiedad).

### **SESIÓN No. 3**

**TEMA:** Expresión de sentimientos

**OBJETIVOS:**

- Facilitar la expresión emocional y organizar el discurso alrededor de la ruptura afectiva
- Proporcionar explicación sobre las afecciones emocionales consecuentes de una ruptura de relación afectiva

**TÉCNICA:** Psicoeducación

**DURACIÓN:** 40 a 45 minutos.

**PROCEDIMIENTO:**

- Se alienta al paciente a que hable de las circunstancias que condujeron a la ruptura, su reacción a esta, y el papel que cree que desempeñó en la misma. Así mismo que también hable de su ex pareja y de su historial relacional, con todos sus altibajos.
- Se explica al paciente sobre la identificación de estímulos discriminativos elicitadores de malestar psicológico (depresión-ansiedad).
- Se brinda soporte emocional mediante frases de apoyo y de valoración personal, explicación de su sintomatología para que el paciente se sienta comprendido y tranquilo.

#### **SESIÓN No. 4**

**TEMA:** Distorsiones cognitivas

**OBJETIVO:**

- Producir un cambio en la manera de interpretar los acontecimientos que producen malestar

**TÉCNICA:** Reestructuración Cognitiva.

**DURACIÓN:** 4 sesiones de 40 a 45 minutos.

**PROCEDIMIENTO:**

- Se iniciara con la explicación de los conceptos de distorsión cognitiva, sustentando los mismos con ejemplos: “No sirvo para nada”, “mi vida es un caos”.
- Se le enseñará a identificar los pensamientos negativos automáticos, por ejemplo: “no tengo la suficiente fuerza para continuar”, “sin él, yo no valgo nada”.
- Pedirle al paciente que hable acerca de los pensamientos y sentimientos específicos.

- Se creará con el paciente una Tabla de Registro de Distorsiones Cognitivas, la cual constará de cinco columnas:

<b>Situación</b>	<b>Emociones</b>	<b>Pensamientos Automáticos</b>	<b>Consecuencia</b>	<b>Pensamiento Alternativo</b>
Descripción de la situación del problema	Identifica las emociones asociadas a esta situación	Elabora una lista de pensamientos automáticos correspondientes	Relata los comportamientos consecuencia de esos pensamientos	Trata de buscar posibles pensamientos alternativos

Para la búsqueda de pensamientos alternativos se puede utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Hay otra forma de ver o interpretar las cosas?
- ¿Eso es así para todo el mundo?
- ¿Qué puedo hacer para ayudar a corregirlo?
- ¿Qué le diría a un amigo que tuviera estos tipos de pensamientos?
- ¿Qué probabilidades hay que estas formas sean las más adecuadas?
- ¿Me ayuda a solucionar mis problemas?

### **SESIÓN No. 5**

**TEMA:** Quema de Culpas

**OBJETIVO:**

- Liberar a aquellos sentimientos que a la persona le cueste decirlos directamente, pero que en forma escrita le va a resultar mucho más fácil.

**TÉCNICA:** Quema de culpas

**DURACIÓN:** 40 a 45 minutos.

**PROCEDIMIENTO:**

- Se le pide al paciente escribir una carta a su ex pareja, señalando las heridas causadas, así como también todas las experiencias negativas que le ha tocado vivir, situaciones que le causan tristeza, arrepentimiento y que le generan cierto desequilibrio emocional.
- Y si autoriza la persona se puede socializar con lo escrito, lo que servirá para trabajarlo en sesiones posteriores. Finalmente se procede a quemar el papel, expresándole al paciente que se despida de esos recuerdos, que esta técnica le servirá para despojarse de aquellas situaciones y que está empezando a vivir un proceso de renacimiento.

**SESIÓN No. 6**

**TEMA:** Fortalecimiento de la Autoestima

**OBJETIVO:**

- Reconocer las propias capacidades y éxitos

**DURACIÓN:** 40 minutos

**PROCEDIMIENTO:**

- Se inicia con una breve explicación sobre qué es la autoestima y la importancia de la autovaloración.
- Luego se le pide al paciente que dibuje en una hoja de papel un árbol; en el tronco escriba su nombre, en cada raíz las habilidades, fuerzas o capacidades que crea poseer y en cada rama sus logros o éxitos. Posteriormente se le puede pedir que escriba un anuncio publicitario intentando promocionarse, basándose en sus cualidades personales,

características físicas y logros alcanzados. Por ejemplo: “Soy un hombre alto, corpulento, de cabello castaño, tengo ojos color cielo, pues me gusta expresar lo que siento, soy afectuoso, tengo confianza en mí mismo, he logrado escribir un libro que ha sido uno de mis grandes anhelos”. El terapeuta juega un papel importante ya que tendrá que sugerir algunos aspectos que el paciente no esté considerando como logros.

## **SESIÓN No. 7**

**TEMA:** Estrategias para afrontar problemas.

**OBJETIVO:**

- Educar al paciente a tener la capacidad de identificar los problemas que se le presentan de tal manera que pueda hacer frente a diversas situaciones y a su vez determinar el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, para su estabilidad temporal y situacional.

**DURACIÓN:** 3 sesiones de 40 a 50 minutos

**PROCEDIMIENTO:**

Mediante 3 tipos generales de estrategias (dominios) de afrontamiento:

- **Afrontamiento cognitivo:** Buscar un significado al suceso (comprenderlo), valorarlo de manera que resulte menos aversivo, o enfrentarlo mentalmente.
- **Afrontamiento afectivo:** Centrarse en mantener el equilibrio afectivo, o aminorar el impacto emocional de la situación estresante.
- **Afrontamiento conductual:** Afrontar la situación estresante de forma directa, a través de un proceso que optimice el resultado, o bien no reaccionar de ninguna manera, ni empleando ninguna estrategia de las anteriores (ensayo conductual).

## **SESIÓN No. 8**

**TEMA:** Resolución de Problemas

**OBJETIVO:**

- Aprender a solucionar problemas de la vida cotidiana y tomar de decisiones de un modo adecuado.

**TÉCNICA:** Lluvia de ideas

**DURACIÓN:** 3 sesiones de 45 a 50 minutos

**PROCEDIMIENTO:**

Se inicia explicando al paciente acerca de la importancia que tienen las emociones en la solución de problemas y de la relación existente entre la tristeza, la ansiedad y un estilo de afrontamiento desadaptativo. De este modo, se pretende explicar al paciente las siguientes fases de la técnica.

- 1. Definición y formulación del problema:** Se pide a la paciente que organice y delimite el problema que presenta actualmente.
- 2. Generación de soluciones alternativas:** a través de una lluvia de ideas se realiza una lista con todas las posibles soluciones.
- 3. Toma de decisiones:** Se evalúa cada alternativa teniendo en cuenta la viabilidad (es posible poner en marcha esta alternativa), valorando las consecuencias positivas y negativas de cada una de ellas. Posteriormente se pone un porcentaje a las alternativas en una escala de 1-10 y se suma. Según sea el resultado se evalúa, se juzga y selecciona la más adecuadas a la situación del paciente.

**4. Ejecución y verificación:** se le pide al paciente que esta alternativa debe ser realizada de forma inmediata para mejorar su estilo de vida.

- Además se le informa que en caso de nuevos conflictos debe realizar éste procedimiento que le ayudará a resolver sus problemas de forma adecuada.

## **SESIÓN No. 9**

**TEMA:** Habilidades sociales

**OBJETIVO:**

- Mejorar la comunicación ya que esta permite construir y mantener relaciones interpersonales

**TÉCNICA:** Habilidades de la Comunicación

**DURACIÓN:** 45 minutos

**PROCEDIMIENTO:**

Se explica al paciente que a través de esta sesión le queremos proporcionar algunas herramientas que le permita relacionarse mejor consigo mismo, con su grupo de pares, familia, el conjunto social y el medio ambiente.

Este entrenamiento se lo realiza enfatizando la expresión verbal en primera persona, en la exteriorización de sentimientos, hacer y rechazar peticiones y negociar.

- Por ejemplo: utilizar la primera persona para referirnos al problema, explicando cómo nos sentimos: “estoy muy preocupado por...”, “me siento triste por...”. Hacer peticiones como “quisiera, me gustaría” en vez de “necesitas, deberías”.

- Animar a la otra persona a que de su punto de vista u opinión.
- Controlar el tono de voz
- Expresar que prestamos atención: asistiendo con la cabeza, escuchando, mirando a la cara...
- Clarificar de vez en cuando el mensaje de la otra persona para indicar que le escuchamos y comprobar que lo hayamos entendido bien “resumir lo oído, parafraseo”.
- Realizar críticas constructivas; consiste en decirle a una persona las cosas que está haciendo bien en una situación concreta ofreciendo alternativas de cambio cuando no lo está haciendo correctamente.

### **SESIÓN No. 10**

**TEMA:** Proyecto de vida

**OBJETIVO:**

- Hacer que la persona plasme sus objetivos permitiéndole reorganizar su vida en todas las áreas donde se desenvuelva el sujeto.

**TÉCNICA:** Plan de vida

**PROCEDIMIENTO:**

- Se le pide al paciente que visualice como le gustaría estar/ ser dentro de 1, 3, 5, 10 años (a que le gustaría estar dedicado, tipos de personas que le gustaría trata, que pasatiempos le gustaría tener, etc.).
- A continuación se le pide anotar en una hoja la descripción de su persona. Incluye su edad, actividades cotidianas, personas importantes en su vida, cosas que no le gusta hacer, lo que considera más importante en la vida, lista de sus virtudes y defectos.

- Ahora debe hacer una comparación entre lo que es/hace actualmente y lo que quiere llegar a ser/hacer en el futuro, y debe escribir con pocas palabras los aspectos que considera que debe trabajar para convertirse en la persona que desea ser (estos son sus objetivos generales).
- Posteriormente se estructurará las metas y objetivos por áreas de su vida (familiar, afectiva, académica, social y laboral).
- Finalmente se le pedirá registrar las acciones para lograr cada objetivo (¿Qué tipo de actividades debe realizar).

### **SESIÓN No. 11**

**TEMA:** Cierre de terapia

**OBJETIVO:**

- Evaluar el estado emocional.
- Enfatizar el progreso alcanzado desde la primera sesión hasta el momento del cierre de la última sesión.

**TÉCNICA:** Terapia Explicativa

**PROCEDIMIENTO:**

Se iniciará con una evaluación del estado emocional, seguida por un diálogo terapéutico enfocado a la situación emocional del momento. Posteriormente se realizará una discusión sobre la terapia y sus beneficios, guiando el diálogo hacia la aceptación de sus avances y la importancia de las habilidades aprendidas.

## ANEXO 2

### ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**Objetivo:** El propósito de la presente investigación es de conocer más acerca de las respuestas frente a una ruptura de relación afectiva en los jóvenes adultos.

Estimados estudiantes, en calidad de egresada de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, me encuentro interesada en realizar mi tesis para la obtención del título de Psicóloga Clínica, para lo cual solicito a ud. de la manera más comedida responder el presente cuestionario. Las respuestas quedaran en absoluta reserva por ser de carácter anónimo.

**Carrera:** \_\_\_\_\_ **Ciclo:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** Femenino ( ) Masculino ( )

**Por favor marque la respuesta que mejor responde las preguntas.**

**1. ¿Ha experimentado una ruptura afectiva?**

- a. SI ( )
- b. NO ( )

**2. ¿Quién inició la ruptura?**

- a. Yo ( )
- b. Mi pareja ( )
- c. Ambos ( )
- d. Otras personas ( )

**3. ¿Cuánto tiempo ha transcurrido desde su ruptura amorosa?**

- a. 0-3 meses ( )

- b. 3- 6 meses ( )
- c. 6-12 meses ( )
- d. 12-24 meses ( )
- e. 24 meses o más ( )

**4. ¿Cuál era el estado de su relación antes de la ruptura?**

- a. Una relación informal ( )
- b. Una relación formal ( )
- c. Una relación seria o estaba comprometido/a ( )
- d. Casado ( )
- e. Divorciado ( )

**5. ¿Cuánto tiempo se mantuvo en la relación?**

- a. 0-3 meses ( )
- b. 3-6 meses ( )
- c. 6-12 meses ( )
- d. 12-24 meses ( )
- e. 24 meses o más ( )

**6. ¿Cuál fue el motivo para que la relación terminara?**

- a. Infidelidad ( )
- b. Abuso de sustancias ( )
- c. Conflictos ( )
- d. Falta de comunicación ( )
- e. Pérdida de objetivos e intereses comunes ( )
- f. Incompatibilidad sexual ( )
- g. Ausencia de sentimientos de amor ( )
- h. Otro ¿Expliqué? \_\_\_\_\_

**7. ¿Tras la ruptura afectiva indique que componentes emocionales presento?**

- a. Desilusión si ( ) no ( )
- b. Negación si ( ) no ( )
- c. Ira si ( ) no ( )
- d. Tristeza si ( ) no ( )
- e. Culpabilidad si ( ) no ( )
- f. Angustia si ( ) no ( )

g. Otro ¿Explicué? \_\_\_\_\_

**8. ¿La ruptura afectiva fue una pérdida para usted?**

- a. Sí, mucho ( )
- b. Si, algo ( )
- c. Un poco ( )
- d. No en lo absoluto ( )

**9. ¿Qué tan estresante fue la ruptura para usted?**

- a. Nada estresante ( )
- b. Un poco estresante ( )
- c. Muy estresante ( )

**10. ¿Tuvo la oportunidad de hablar con un amigo/familiar cuando la ruptura ocurrió?**

- b. Si ( )
- c. No ( )

**11. A partir de la ruptura ¿estuvo más solo/a que antes?**

- a. Si ( )
- b. No ( )

**12. ¿Aceptó el apoyo y comprensión de otros?**

- a. Si ( )
- b. No ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## ANEXO 3

### CUESTIONARIO DE REACCIONES PSICOLÓGICAS A LA SEPARACIÓN

(Montilla)

En este cuestionario usted encontrará preguntas sobre sus sentimientos y reacciones durante el último mes. Elija la alternativa más adecuada señalando mediante una X y teniendo en cuenta que:

- 1 Nunca**
- 2 Casi nunca**
- 3 A veces**
- 4 Bastante**
- 5 Mucho**

1	¿Se ha sentido culpable o se ha cuestionado su comportamiento por lo que está ocurriendo?	1	2	3	4	5
2	¿Se ha sentido inseguro/a y ha dudado respecto a cómo actuar?	1	2	3	4	5
3	¿Ha tenido la sensación de haber fracasado personalmente?	1	2	3	4	5
4	¿Se ha valorado poco y no se ha sentido útil como persona?	1	2	3	4	5
5	¿Ha sentido desilusión respecto a su futuro?	1	2	3	4	5
6	¿Ha tenido la sensación de que le faltaba el aire o de que se ahogaba?	1	2	3	4	5
7	¿Ha experimentado sofocos o calores?	1	2	3	4	5
8	¿Ha manifestada una sudoración más acentuada?	1	2	3	4	5
9	¿Ha tenido mareos?	1	2	3	4	5
10	¿Ha sentido rigidez o tensión muscular?	1	2	3	4	5
11	¿Ha disminuido su participación en actividades sociales llegando a aislarse más?	1	2	3	4	5
12	¿Ha perdido interés en participar o realizar actividades que eran de su agrado?	1	2	3	4	5
13	¿Ha disminuido la actividad y las tareas que realiza en casa?	1	2	3	4	5
14	¿Ha sentido estar más irritable o más irascible?	1	2	3	4	5
15	¿Ha manifestado cambios de humor?	1	2	3	4	5

## CUESTIONARIO DE REACCIONES PSICOLÓGICAS A LA SEPARACIÓN

**Autor:** Montilla, A.

**Significación / Factores:** Depresión, Ansiedad, Ajuste psicosocial y Humor irritable.

**Administración:** Autoadministrada individual o colectiva.

**Duración:** 10 minutos.

**Aplicación:** Jóvenes Adultos.

### **Descripción general:**

Cuestionario de 15 ítems que realiza un screening de las principales reacciones emocionales manifestadas durante la separación de pareja.

Se puntúa cada ítem en una escala Likert de cinco puntos (a mayor puntuación en cada factor, mayores son los síntomas manifestados por la persona). Los ítems que miden las diferentes factores son:

Depresión	ítems 1 al 5
Ansiedad	ítems 6 al 10
Ajuste psicosocial	ítems 11 al 13
Humor irritable	ítems 14 y 15

## ANEXO 4

### CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO COPE (Adaptación castellana, Crespo, M. L., y Cruzado, J. A. 1997)

- Estamos interesados en ver cómo las personas responden cuando se enfrentan a una ruptura de relación afectiva.
- Antes de comenzar piense en esa situación que le supuso un alto grado de estrés y malestar, y en cómo reaccionó a ella.
- No existen respuestas "buenas" o "malas", por tanto, elija aquella respuesta que es la más adecuada para Ud. Indique lo que hizo cuando experimentó aquella situación.
- Por favor, responda a *todos* los ítems rodeando con un círculo el número que corresponda a su respuesta, teniendo en cuenta las alternativas de respuesta que a continuación se indican:

- 1 No hice en lo absoluto**
- 2 Hice esto un poco**
- 3 Hice esto bastante**
- 4 Hice esto mucho**

1	Intento madurar como resultado de la experiencia	1	2	3	4
2	Me vuelco en el trabajo y en otras actividades sustitutivas para apartar cosas de mi mente	1	2	3	4
3	Me altero y dejo que mis emociones afloren	1	2	3	4
4	Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer	1	2	3	4
5	Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de ello	1	2	3	4
6	Me digo a mí mismo "esto no es real"	1	2	3	4
7	Confío en Dios	1	2	3	4
8	Me río de la situación	1	2	3	4
9	Admito que no puedo hacerlo frente y dejo de intentarlo	1	2	3	4
10	Me disuado a mí mismo de hacer algo demasiado rápidamente	1	2	3	4

11	Hablo de mis sentimientos con alguien	1	2	3	4
12	Utilizo alcohol o drogas para hacerme sentir mejor	1	2	3	4
13	Me acostumbro a la idea de lo que pasó	1	2	3	4
14	Hablo con alguien para averiguar más acerca de la situación	1	2	3	4
15	Evito distraerme con otros pensamientos o actividades	1	2	3	4
16	Sueño despierto con cosas diferentes de ésta	1	2	3	4
17	Me altero y soy realmente consciente de ello	1	2	3	4
18	Busco la ayuda de Dios	1	2	3	4
19	Elaboro un plan de acción	1	2	3	4
20	Hago bromas sobre ello	1	2	3	4
21	Acepto que esto ha pasado y que no se puede cambiar	1	2	3	4
22	Demoro hacer algo acerca de ello hasta que la situación lo permita	1	2	3	4
23	Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares	1	2	3	4
24	Simplemente dejo de alcanzar mi objetivo	1	2	3	4
25	Tomo medidas adicionales para intentar hacer desaparecer el problema	1	2	3	4
26	Intento perderme un rato bebiendo alcohol o consumiendo drogas	1	2	3	4
27	Me niego a creer que ha sucedido	1	2	3	4
28	Dejo aflorar mis sentimientos	1	2	3	4
29	Intento verlo de manera diferente para hacerlo parecer más positivo	1	2	3	4
30	Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto acerca del problema	1	2	3	4
31	Duermo más de lo habitual	1	2	3	4
32	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	1	2	3	4
33	Me centro en hacer frente a este problema, y si es necesario dejo otras cosas un poco de lado	1	2	3	4
34	Consigo el apoyo y comprensión de alguien	1	2	3	4
35	Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello	1	2	3	4
36	Bromeo sobre ello	1	2	3	4
37	Renuncio a conseguir lo que quiero	1	2	3	4
38	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	1	2	3	4
39	Pienso en cómo podría manejar mejor el problema	1	2	3	4
40	Finjo que no ha sucedido realmente	1	2	3	4

41	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar precipitadamente	1	2	3	4
42	Intento firmemente evitar que cosas interfieran con mis esfuerzos por hacer frente a esto	1	2	3	4
43	Voy al cine o veo la televisión para pensar menos en ello	1	2	3	4
44	Acepto la realidad del hecho de que ha sucedido	1	2	3	4
45	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron	1	2	3	4
46	Siento mucho malestar emocional y termino por expresar ese malestar	1	2	3	4
47	Llevo a cabo una acción directa en torno al problema	1	2	3	4
48	Intento encontrar alivio en mi religión	1	2	3	4
49	Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo	1	2	3	4
50	Hago bromas de la situación	1	2	3	4
51	Reduzco el esfuerzo para resolver el problema	1	2	3	4
52	Hablo con alguien de cómo me siento	1	2	3	4
53	Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo	1	2	3	4
54	Aprendo a vivir con ello	1	2	3	4
55	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en esto	1	2	3	4
56	Medito profundamente acerca de qué pasos tomar	1	2	3	4
57	Actúo como si nunca hubiera sucedido	1	2	3	4
58	Hago lo que ha de hacerse, paso a paso	1	2	3	4
59	Aprendo algo de la experiencia	1	2	3	4
60	Rezo más de lo habitual	1	2	3	4

## **CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO COPE**

**(Adaptación castellana, Crespo, M. L., & Cruzado, J. A. 1997)**

**Nombre:** COPE

**Autores:** Carver, Scheier y Weintraub

**Adaptación española:** Crespo, M. L., & Cruzado, J. A. (1997).

### **DESCRIPCIÓN**

**Tipo de instrumento:** cuestionario

**Objetivo:** Evalúa estrategias de afrontamiento ante el estrés

**Población:** General

**Número de ítems:** 60

#### **Descripción:**

El COPE es una escala multidimensional de evaluación de modos generales de afrontamiento. Cada pregunta consta de 4 ítems, y el cuestionario consta de un total de 60 preguntas. Se responde en una escala tipo Likert de cuatro puntos (1-4), indicándose con ella la frecuencia con que se utiliza cada una de las conductas. Tiene la posibilidad de ser aplicado en versiones tanto disposicional (qué hace habitualmente para afrontar situaciones estresantes) como situacional (ante un problema específico o un período de tiempo determinado). La diferencia se establece mediante una variación en las instrucciones en las que se modifica el marco de referencia.

Está compuesto por varias subescalas que hacen referencia a los distintos modos de afrontar el estrés. Búsqueda de apoyo social, Religión, Humor, Consumo de alcohol o drogas, Planificación y afrontamiento activo, etc.

## **CRITERIOS DE CALIDAD**

**Fiabilidad:** consistencia interna: 0.45-0.92. Fiabilidad test-retest: 0.46-0.86 (8 semanas) y 0.42-0.89 (6semanas). Correlación versión general y situacional: menor de 0.40 (salvo escalas de consumo de alcohol o drogas y religión).

**Validez:** muestra relaciones con otras escalas de afrontamiento y medidas de personalidad. Así, existe una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva y crecimiento personal con otras variables como optimismo, control de la situación, autoestima y fortaleza. El afrontamiento activo presenta además una relación positiva con la personalidad A, y una relación negativa con ansiedad-rasgo. Las estrategias de negación y desconexión conductual presentan un patrón opuesto en sus relaciones con estas variables. Por otra parte, las escalas del COPE se diferencian de otras medidas de afrontamiento como la medida unidimensional de atenuador (blunting) vs. incrementador (monitoring), y no están relacionadas con a deseabilidad social.

## **CALIFICACIÓN**

Se suma la puntuación de los ítems para cada subescala, invirtiendo la del ítem 15 antes de sumarse, puesto que es indirecto. El resultado se debe dividir entre el número de ítems que compone cada subescala. La puntuación para cada una de ellas oscila entre 1 y 4 (máximo). Se especifican los ítems que constituyen cada escala.

Búsqueda de apoyo social	4, 11, 14, 23, 30, 34, 45, 52
Religión	7, 18, 48, 60
Humor	8, 20, 36, 50
Consumo de alcohol o drogas	12, 26, 35, 53
Planificación y afrontamiento activo	19, 25, 32, 47, 56, 58
Abandono de los esfuerzos de afrontamiento	9, 24, 37
Centrarse en las emociones y desahogarse	3, 17, 28, 46
Aceptación	13, 21, 44, 54
Negación	6, 27, 49, 57
Refrenar el afrontamiento	10, 22, 41, 49
Concentrar esfuerzos para solucionar la situación	5, 33, 42, 55
Crecimiento personal	1, 59
Reinterpretación positiva	29, 38, 39
Actividades distractoras de la situación	2, 15, 43
Evadirse	16, 31, 51

## ANEXO 5

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA SALUD HUMANA**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente documento tiene el propósito de informarlo e invitarlo a participar en el proyecto de investigación titulado: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO TRAS UNA RUPTURA DE RELACIONES AFECTIVAS EN JÓVENES ADULTOS DE LA CARRERA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL DEL AREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y COMUNICACIÓN, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, MAYO-JUNIO 2015”** que tiene como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan con más frecuencia los jóvenes adultos ante la pérdida una ruptura afectiva.

Su participación en el proyecto consistiría en permitirme aplicarle cuestionarios acerca de su ruptura afectiva, de cómo la percibe y que es lo que está haciendo ante esa situación. Por favor considere que:

1. Su participación es voluntaria, usted no está obligado(a) a participar en este estudio. No perderá nada si decide no participar. Además puede retirarse del estudio en cualquier momento que desee, si así lo decide.
2. No se le pedirá ni ofrecerá ningún tipo de pago por su participación
3. El manejo de su información es confidencial y ésta será utilizada con fines de investigación académica.
4. Los resultados obtenidos serán publicados manteniendo los criterios de anonimato.

Este estudio está coordinado y dirigido por docentes de la Carrera de Psicología Clínica del Área de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja.

Por favor tómese su tiempo para decidir y pida explicaciones sobre cualquier palabra o información que no entienda, con toda confianza puede ponerse en contacto con la responsable del proyecto.

Agradezco su participación e interés en la investigación y espero que esta sea una experiencia enriquecedora para todos.

María Emilia Jaramillo

## **CONSENTIMIENTO**

Acepto participar voluntariamente en este estudio. He tenido la oportunidad de formular todas mis preguntas sobre él.

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Yo** \_\_\_\_\_ conozco las condiciones y acepto participar en la investigación.

**Firma:** \_\_\_\_\_

## ANEXO 6

### RESULTADOS DE LA ENCUESTA

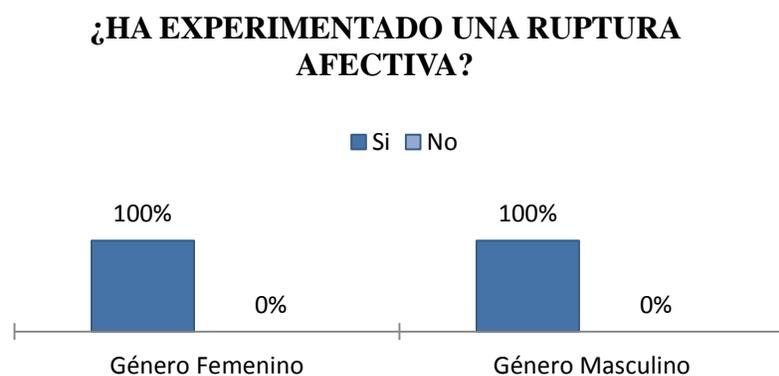
**Tabla 1: ¿HA EXPERIMENTADO UNA RUPTURA AFECTIVA?**

Variable	Género Femenino		Género Masculino	
	F	%	F	%
Si	63	100%	53	100%
No	0	0%	0	0%
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social

**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

**Gráfico 1**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social

**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

**Análisis e Interpretación:** En la tabla 1, se observa que toda la población de estudio manifiesta haber pasado por una ruptura de relación afectiva, siendo esta un evento bastante común y muy pocas personas se eximen de esta experiencia como lo manifiesta Buck (2010, en Bustos 2011).

También estos resultados responden a lo que Lewandowski (2009) propone que la mayoría de la población adulta y adolescente experimenta por lo menos una ruptura afectiva en su vida.

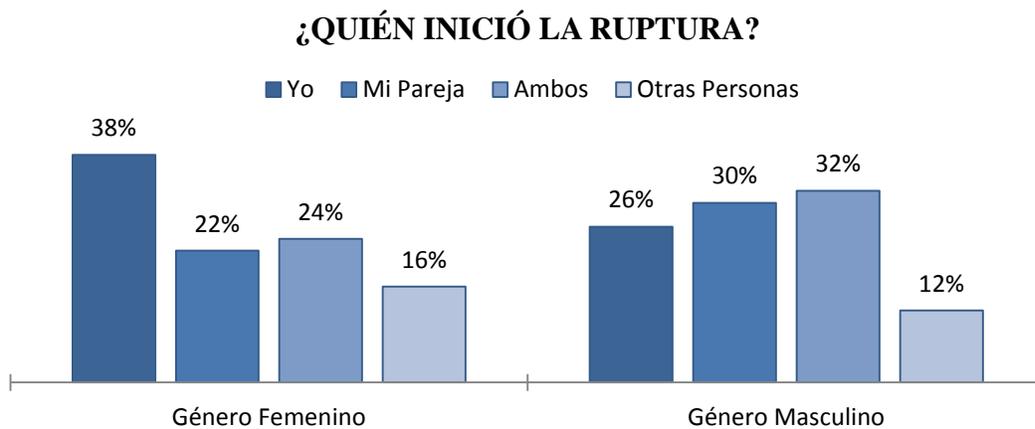
**Tabla 2: ¿QUIÉN INICIÓ LA RUPTURA?**

Variable	Género Femenino		Género Masculino	
	F	%	F	%
Yo	24	38%	14	26%
Mi pareja	14	22%	16	30%
Ambos	15	24%	17	32%
Otras personas	10	16%	6	12%
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social

**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

**Gráfico 2**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social

**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

### **Análisis e Interpretación:**

Dentro de los resultados expuestos en la tabla 2, se evidencia que el género femenino es quién tiende a iniciar la ruptura afectiva.

Si nos detenemos ante los resultados podríamos afirmar junto con Grewal y Salovey (2006), que el estereotipo de las mujeres como el sexo más “emocional” aún pervive en la actualidad. Se ha afirmado que suelen ser emocionalmente más expresivas que los varones, que tienen una mayor comprensión de las emociones y que suelen mostrar mayor habilidad en ciertas competencias interpersonales: reconocen mejor las emociones en los demás y son más perceptivas y empáticas (Aquino, 2003). Además, existen evidencias de que determinadas áreas del cerebro, dedicadas al procesamiento emocional, pueden ser más grandes en las mujeres que en los hombres.

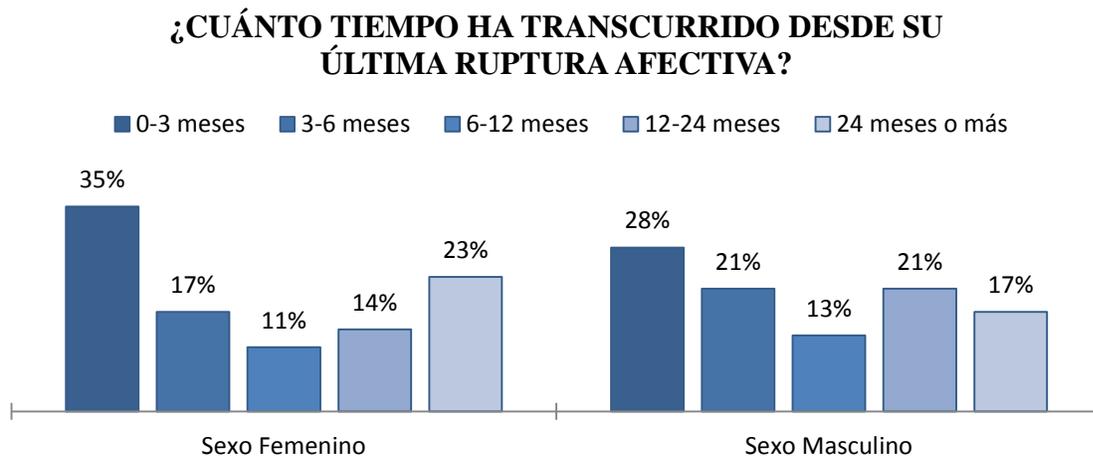
Otro punto importante a considerar, es que los roles de la mujer están cambiando de manera substancial como lo plantea el sociólogo Gamboa (2008), al mencionar que las mujeres actualmente tienen en sus manos la capacidad de tomar múltiples decisiones que afectan su vida diaria: la participación en el mercado laboral, el mejoramiento de sus conocimientos y estudios, así como en su vida sentimental.

**Tabla 3: ¿CUÁNTO TIEMPO HA TRANSCURRIDO DESDE SU ÚLTIMA RUPTURA AFECTIVA?**

Variable	Género Femenino		Género Masculino	
	F	%	F	%
0-3 meses	22	35%	15	28%
3-6 meses	11	17%	11	21%
6-12 meses	7	11%	7	13%
12-24 meses	9	14%	11	21%
24 meses o más	14	23%	9	17%
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social  
**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

**Gráfico 3**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social  
**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

### **Análisis e Interpretación:**

En la mayoría de los casos tanto en el género femenino como en el masculino el tiempo que ha transcurrido desde su ruptura amorosa hasta el momento de la aplicación de la encuesta es reciente, encontrándose dentro del rango de 0-3 meses, se cree que estos jóvenes experimentan en mayor intensidad los supuestos sentimientos desagradables (tristeza, desilusión, angustia, ansiedad) originados por la ruptura.

Muñiz Tinajero (2010) menciona que la ruptura afectiva es dolorosa por su carácter indeseable e inesperado, sin embargo, en la mayoría de las ocasiones es algo que se va preparando poco a poco; uno de los amantes comienza a sentirse insatisfecho por lo que busca espacios propios y alternativas de bienestar y satisfacción a través de otras fuentes que no sea su pareja como pasar el tiempo con amigos, practicando otras actividades e incluso involucrándose en una relación con alguien más. Si la decisión fue tomada por ambos miembros de la pareja el proceso de pérdida será menos desconcertante o intenso que en situaciones donde la decisión del rompimiento haya sido unilateral.

**Tabla 4: ¿CUÁL ERA EL ESTADO DE SU RELACIÓN ANTES DE LA RUPTURA?**

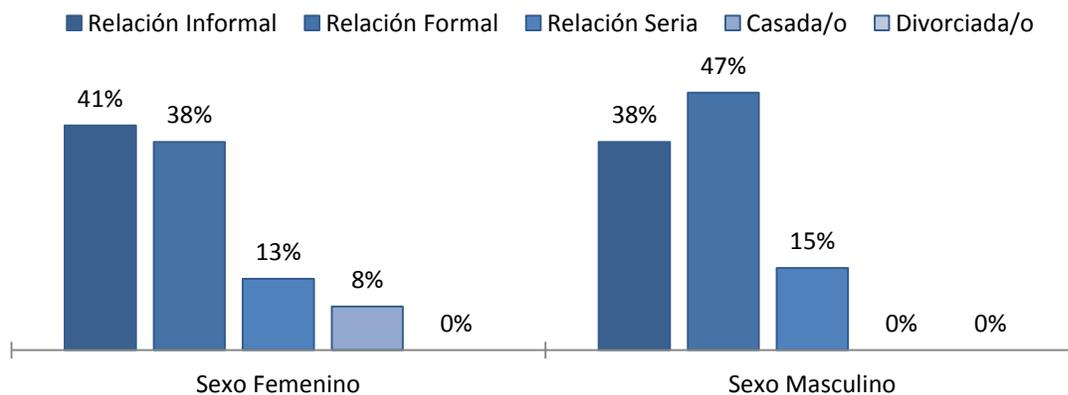
Variable	Sexo Femenino		Sexo Masculino	
	F	%	F	%
Relación informal	26	41%	20	38%
Relación formal	24	38%	25	47%
Relación seria o estaba comprometida/o	8	13%	8	15%
Casada/o	5	8%	0	0%
Divorciada/o	0	0%	0	0%
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social

**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

**Gráfico 4**

**CUÁL ERA EL ESTADO DE SU RELACIÓN ANTES DE LA RUPTURA**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social

**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

### **Análisis e Interpretación:**

Daros & Tavella (2002) señalan que los factores socioculturales están influyendo de cierta manera en la dinámica relacional. Las tendencias sociales tienen gran influencia dentro de la relación de pareja, tanto en la forma de entender, de vivir y, por tanto, en el ajuste y la satisfacción de la misma. Actualmente la sociedad se ha vuelto más individualista, dan más importancia a los logros personales, frente a los de relación como: dependencia económica, éxito laboral, libertad personal, etc.

En relación con lo dicho, Weiss (2012) refiere que sentimientos menos intensos, como la simpatía, pueden posibilitar vínculos sin deseo de exclusividad o compromiso, originando diferentes tipos de relaciones de pareja como la de los mencionados “amigovios”, “frees” donde se evita el término de “novios” quizá precisamente para alejarse de connotaciones de formalidad, estabilidad, compromiso u obsolescencia, aspectos que podrían explicar los resultados de la presente investigación en lo que a género femenino se refiere.

Es importante mencionar, que los rituales sociales en torno a la relación de pareja también se han modificado de tal manera que las iniciativas, prerrogativas y obligaciones de los hombres ahora también pueden ser compartidas por algunas mujeres (López, 2011). Es así que en los resultados de la tabla No. 4 se observa que la mayoría de mujeres reconocieron haber presentado una relación informal, mientras que los varones una relación formal; tal como lo mencionamos anteriormente.

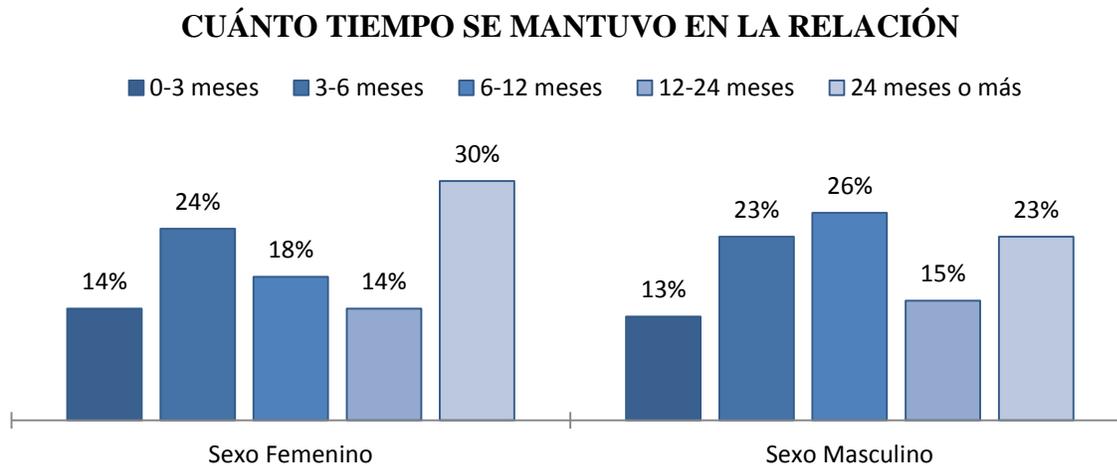
**Tabla 5: ¿CUÁNTO TIEMPO SE MANTUVO EN LA RELACIÓN?**

Variable	Sexo Femenino		Sexo Masculino	
	F	%	F	%
0-3 meses	9	14%	7	13%
3-6 meses	15	24%	12	23%
6-12 meses	11	18%	14	26%
12-24 meses	9	14%	8	15%
24 meses o más	19	30%	12	23%
<b>Total</b>	<b>63</b>	<b>100%</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social

**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

**Gráfico 5**



**Fuente:** Encuesta aplicada a los jóvenes adultos de la Carrera en Ciencias de la Comunicación Social

**Elaboración:** María Emilia Jaramillo

### **Análisis e Interpretación:**

En la tabla 5 se observa que el género femenino ha permanecido en una relación afectiva durante 2 años; que puede explicarse tal como menciona Rusbult, Olsen, Davis y Hannon (2004 citado en Sánchez, 2009), en el hecho de que la mujer busca depender de alguien, dado como componente conductual, así mismo es la mujer la que desarrolla un alto nivel de apego psicológico o bienestar percibido cuando interactúa con la pareja. Y también por un componente cognoscitivo que se traduce en la visión de sí mismo en un profundo involucramiento en la relación de pareja durante un futuro próximo, considerando las implicaciones de los momentos actuales en los resultados futuros.

Es así que las mujeres se ven más implicadas en la relación de pareja al realizar actos de mantenimiento conductuales, que involucran cambios en su conducta con el fin de que la pareja se sienta bien y actos de mantenimiento cognoscitivos, que implican la reestructuración cognoscitiva hacia la meta del enriquecimiento del bienestar de la pareja.

## ANEXO 7



# ÍNDICE

CARÁTULA .....	i
CERTIFICACIÓN .....	¡Error! Marcador no definido.
AUTORÍA.....	ii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	vi
1. TÍTULO .....	1
2. RESUMEN .....	2
3. INTRODUCCIÓN .....	4
4. REVISIÓN DE LITERATURA .....	8
4.1. RELACIONES AFECTIVAS .....	8
4.1.1. DEFINICIÓN .....	8
4.1.2. ALGUNAS MODIFICACIONES EN LAS NUEVAS RELACIONES AFECTIVAS.....	9
4.1.3. FORMACIÓN DE LA PAREJA.....	9
4.1.4. RUPTURA DE RELACIÓN AFECTIVA .....	13
4.2. AFRONTAMIENTO.....	21
4.2.1. DEFINICIÓN .....	21
4.2.2. ESTILOS DE AFRONTAMIENTO .....	21
4.2.3. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO .....	25
4.2.4. DIFERENCIAS DE GÉNERO EN AFRONTAMIENTO.....	29
5. MATERIALES Y MÉTODOS .....	30
6. RESULTADOS.....	35

7. DISCUSIÓN.....	46
8. CONCLUSIONES .....	53
9. RECOMENDACIONES .....	55
10. BIBLIOGRAFÍA.....	56
11. ANEXOS.....	63
ÍNDICE .....	101