

Estrategias de afrontamiento al estrés por ruptura amorosa en jóvenes



Estrategias de afrontamiento al estrés en jóvenes del valle de Aburrá con edades entre 18 y 25 años que han sufrido ruptura amorosa entre el año 2016 y 2020

Sara Echavarría Londoño

María Fernanda Ospina Pulgarin

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

2020

Estrategias de afrontamiento al estrés por ruptura amorosa en jóvenes

Estrategias de afrontamiento al estrés en jóvenes del valle de Aburrá con edades entre 18 y 25 años que han sufrido ruptura amorosa entre el año 2016 y 2020

Sara Echavarría Londoño  
María Fernanda Ospina Pulgarin

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor  
Wilber Arduai Mejía Toro  
Psicólogo Mg en epidemiología

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

2020

## Contenido

Lista de tablas .....	5
Lista de anexos .....	6
Resumen .....	7
Abstract .....	8
Introducción .....	9
Planteamiento del problema .....	10
Justificación .....	19
Objetivos .....	23
Objetivo general.....	23
Objetivos específicos .....	23
Estrategias de afrontamiento al estrés. ....	24
Estrategias de afrontamiento al estrés en la ruptura amorosa.....	26
Referente conceptual.....	28
Relación de pareja. ....	28
Amor. ....	29
Suicidio por ruptura amorosa. ....	30
Duelo por ruptura amorosa.....	32
Definición de variables. ....	33
Marco normativo.....	35
Metodología.....	37
Enfoque .....	37
Alcance .....	37
Diseño .....	38
Recolección de datos.....	38
Población.....	39
Muestra .....	40
Criterios de inclusión y exclusión .....	40

# Estrategias de afrontamiento al estrés por ruptura amorosa en jóvenes

Consideraciones éticas.....	41
Instrumentos.....	42
Resultados.....	47
Discusión de los resultados.....	61
Conclusiones.....	64
Recomendaciones.....	66
Limitaciones.....	67
Referencias.....	68
Anexos.....	76

**Lista de tablas**

Tabla 1 Descripción de estrategias de afrontamiento al estrés .....	25
Tabla 2 Descripción poblacional .....	39
Tabla 3 Alfa de Crombach .....	43
Tabla 4 Cuadro de variables .....	44
Tabla 5 Distribución de medianas: estrategias de afrontamiento vs variables sociodemográficas .....	47
Tabla 6 Estrategias de afrontamiento vs variables de interés .....	50
Tabla 7 Distribución de medianas: estrategias de afrontamiento vs malestar subjetivo, superación de la ruptura e intentos suicida .....	52
Tabla 8 Análisis de estrategias de afrontamiento modificadas, cualitativo .....	54
Tabla 9 Análisis correlacional de las estrategias de afrontamiento .....	57
Tabla 10. Análisis correlacional Tau B de Kendall entre las estrategias de afrontamiento y variables relacionadas con la ruptura amorosa.....	65

**Lista de anexos**

Anexo 1. Consentimiento informado -----76

## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar la distribución de las estrategias de afrontamiento al estrés según el umbral subjetivo de malestar por la última ruptura amorosa acontecida en los últimos cuatro años, en un grupo de jóvenes entre 18 y 25 años, del Valle de Aburrá 2016 – 2020, para ello se empleó el test de coping y una encuesta sociodemográfica. El estudio fue de carácter descriptivo con una muestra no probabilística de 197 participantes con edades entre los 18 y 25 años. Este estudio arrojó que las estrategias más empleadas en la población en general fueron búsqueda de apoyo social y evitación emocional, por el contrario, la menos utilizada fue la autonomía. Así mismo se observaron asociaciones entre variables búsqueda de apoyo social, solución de problemas y espera la cuales fueron estadísticamente significativas.

*Palabras clave: Ruptura amorosa, estrategias de afrontamiento al estrés, duelo, suicidio, relación de pareja y amor*

### **Abstract**

The objective of the present investigation was to determine the distribution of stress coping strategies according to the subjective threshold of the male due to the last love break that occurred in the last four years, in a group of young people between 18 and 25 years old, from the Aburrá Valley 2016 - 2020, for this, the coping test and a sociodemographic survey were used. The study was descriptive in nature with a non-probability sample of 197 participants aged between 18 and 25 years. This study showed that the strategies most used in the general population were seeking social support and emotional avoidance, on the contrary, the least controlled was autonomy. Likewise, associations were observed between variables seeking social support, solving problems and waiting which were statistically relevant.

*Keywords: love breakup, stress coping strategies, grief, suicide, couple relationship and love*



## Introducción

La presente investigación se realizó con el fin de determinar la distribución de las estrategias de afrontamiento al estrés, según el umbral subjetivo de malestar por la última ruptura amorosa acontecida en los últimos cuatro años, en un grupo de jóvenes entre 18 y 25 años del valle de aburra 2016 - 2020. En este estudio se puede apreciar que la ruptura amorosa es un evento de gran importancia en la vida del ser humano por la alta carga afectiva que trae consigo, puesto que genera altos niveles de estrés y dolor para los jóvenes que lo experimentan, por tal motivo se hace necesaria la implementación de estrategias de afrontamiento.

A su vez uno de los propósitos de la investigación es que los resultados puedan servir para la creación de proyectos de intervención y/o prevención respecto a este tema, puesto que en él se establece la fuerza de asociación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el umbral subjetivo de malestar por ruptura amorosa.

El presente estudio cuantitativo de carácter descriptivo con análisis correlacionales se realizó mediante una encuesta sociodemográfica, una encuesta de ruptura amorosa y el test de coping modificado (EEC-M). Mediante los cuales se precisó que la búsqueda de apoyo social es una de las estrategias de afrontamiento más frecuentes en la población, mientras que la de menor frecuencia es la autonomía, por consiguiente, esta investigación aporta información relevante a la comunidad en general.

### **Planteamiento del problema**

Se entiende que la relación de pareja es de vital importancia tanto para adolescentes como para adultos. Toda relación de pareja es una unión entre un individuo y otra u otras personas, cabe decir que esta conexión está mediada por la cultura, tal como lo afirma Maureira (2011) “La relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé” (p.323). Es por esto que, dependiendo del contexto, estas relaciones pueden variar y consigo su definición; por ende, es necesario conocer el ambiente en que se desenvuelven las personas para poder comprender la dinámica de una relación de pareja propiamente dicha.

En base a lo ya mencionado sobre la relación de pareja y su aspecto fluctuante debido al contexto cultural, se entiende que de la particularidad de cada pareja depende la dinámica relacional y así mismo, el proceso de duelo que se da en caso de una ruptura, lo cual, según Mason, Law, Bryan, Portley, y Sbarra (como se citó en García, 2014)

No va a ser llevado de la misma manera, ya que esto va a depender de la experiencia que le haya tocado vivir a cada persona, de la etapa de amor en la que haya finalizado su relación amorosa, el tipo de vínculo que se haya generado con la ex pareja, y del ciclo vital por el cual se esté atravesando (p.289).

“Las consecuencias de la ruptura de pareja, se han estudiado generalmente en relación a 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” (García y Ilabaca, 2013, p. 45), por esto, es de gran importancia conocer y estudiar los impactos que puede causar una separación en la vida emocional de los jóvenes. Teniendo en cuenta que las relaciones de pareja son fundamentales en la vida del ser humano y traen consigo una alta carga afectiva logrando así, generar un lazo emocional, cuando este lazo se rompe se comienza un proceso de duelo.

De acuerdo a Sbarra (como se citó en García, 2014) “El duelo en la ruptura amorosa se caracteriza por una de las experiencias más dolorosas y estresantes que se puede experimentar, seguido por la muerte de un ser querido” (p.289), dicho suceso genera un inmenso malestar en el individuo. Aunque el proceso de duelo es necesario en un ser humano para llegar a un estado de homeostasis, también se sabe que cuándo no se tienen las estrategias necesarias para contrarrestar dichos efectos, la situación puede convertirse en un factor de riesgo, ya que “Después de una pérdida significativa se reporta más riesgo a todas las edades de contraer una enfermedad que aquellas que no han vivido esa experiencia” (García, Grau y Infante, 2013 p.123). De igual manera, se encontró que aquellas personas que pasan por un proceso de duelo pueden presentar,

Agotamiento físico y mental; labilidad emocional; depresión; trastornos de ansiedad, especialmente miedos; conductas de consumo abusivas (alcohol, tabaco, comida, compras, etc.); trastornos del sueño (insomnio, pesadillas); alteraciones del apetito y el peso; síntomas hipocondríacos; reacciones fóbicas; conducta dependiente; problemas laborales; regresión conductual (García, Grau y Infante, 2013, p. 126).

Por ende, se considera necesario utilizar mecanismos que le permitan al sujeto afrontar este dolor, dichos mecanismos son conocidos como estrategias de afrontamiento, según Compas (como se citó en Jauregui, Herrero-Fernández y Estévez, 2016), estas pueden ser definidas como "esfuerzos conscientes y voluntarios para regular la emoción, cognición, conducta, fisiología y ambiente en respuesta a eventos o circunstancias estresantes" (p.320).

Como mencionan Macías, Madariaga, Valle y Zambrano (2013), el afrontamiento que tenga un individuo depende de las experiencias previas en las interacciones que tiene en su vida, y en la multiplicidad de circunstancias por las que se atraviesa en determinado contexto o contextos culturales, es por esto que las estrategias de afrontamiento se vuelven fundamentales en la vida del ser humano pues al estar mediado por la cultura se encuentra en una constante interacción con el otro, de la cual dependerá la construcción de las estrategias de afrontamiento que el sujeto utilizará posteriormente.

Como se mencionó anteriormente, las estrategias de afrontamiento son de gran importancia en la su salud mental del joven ya que como lo manifiestan González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) "La adolescencia es considerada una etapa del desarrollo caracterizada por continuos cambios, que pueden ocasionar estrés" (p.363) y en cierta medida son estas estrategias las que permiten que el individuo se desarrolle como un sujeto estable con la capacidad de enfrentar diversas situaciones difíciles a lo largo de su vida. De igual manera Caruso (como se citó en Barajas y Cruz, 2017) dice que "Dada la importancia que tiene este tipo de relación para los jóvenes, su disolución puede ser una fuente importante de estrés, dolor, tristeza y malestar general" (p.343).

En concordancia con lo anterior, Nichols (como se citó en Barajas y Cruz, 2017) señalan que

desafortunadamente, muchas personas utilizan conductas inadecuadas como formas de afrontamiento ante una ruptura amorosa, tales como expresar lástima de sí mismas o consumir alcohol o drogas en exceso. La potencial adicción a estos últimos aumenta cuando el individuo descubre que generan un alivio temporal del dolor y la ansiedad (p.348).

Siendo esto un atenuante ante la situación dolorosa, pues más allá de un factor de riesgo se comienza a generar un problema de salud pública, debido a que estas medidas desesperadas pueden ocasionar en jóvenes alteraciones tanto a nivel físico como psíquico.

Por lo anterior se hace indispensable que diferentes entidades como Organizaciones no gubernamentales, proyectos gubernamentales, escuelas, el núcleo familiar y social, tengan el conocimiento necesario sobre la importancia y de las estrategias de afrontamiento en situaciones de duelo, en especial el que se ocasiona por las rupturas de relaciones de pareja. Es tal su importancia que diversos estudios como los mencionados a continuación han evocado su mirada sobre esta problemática:

Un estudio realizado por Espinosa, Salinas y Santillán (2017) con estudiantes universitarios en Tlalnepantla – México, dio como resultado que el 59,615% de los estudiantes reportaron rompimiento de pareja, de este total el 46.923% corresponde a mujeres y el 12. 692% a hombres. El 66.538% pertenece a la carrera de psicología, lo que puede estar relacionado con que los estudiantes presentan mayor sensibilidad para resolver sus problemas, a sí mismo la mayoría de los estudiantes que acuden al CREAS es por rompimiento de pareja, seguido de

duelo y problemas de pareja, a su vez el 8.076% de hombres ( $n = 21$ ) refiere que su motivo de consulta es estrés; pero este posiblemente tenga relación con la vivencia de duelo en los varones; se conoce que puede llegar a presentar profundas dificultades, no solo a nivel de la expresión de sus experiencias emocionales, sino incluso en el propio reconocimiento personal de dicha dificultad en esta área.

Otro estudio realizado por García y Ilabaca (2013) en Chile con estudiantes universitarios y profesionales, entre 18 y 35 años de edad obtuvo que al terminar una relación de pareja en la cual no existe posibilidad de reconciliación los esfuerzos destinados a resolver el conflicto pueden contribuir a la mantención del malestar, en cambio, la evitación permitiría reprocesar cognitivamente la situación de quiebre, contribuyendo a resolver el proceso de duelo y posteriormente seguir viviendo con mayores sensaciones de bienestar, a sí mismo se encontró que la búsqueda de apoyo social en quienes han enfrentado la ruptura de su relación de pareja, constituye una forma de afrontamiento que permite el desahogo emocional y el desarrollo de conductas alternativas que posibilitan la resolución de la pérdida.

Así mismo, Barajas, Robles, González y Cruz (2012) en México, realizaron un estudio titulado el significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios se encontró que el significado para esta población es primordialmente negativo, puesto que expresan tristeza, dolor, enojo y sus respuestas emocionales y conductuales tienden a ser desagradables. No obstante, se encontraron definiciones positivas como la aceptación y el crecimiento que denotan un aprendizaje posterior a esta experiencia. Se concluye la necesidad de explorar más a fondo el significado de una ruptura importante, dado el impacto que ésta puede tener sobre la salud física y mental del individuo, así como en la posibilidad de prevenir sus

consecuencias negativas e incidir de manera efectiva a nivel clínico mediante intervenciones basadas en investigación realizada con población mexicana.

De igual forma en el estudio Narración del duelo en la ruptura amorosa realizado por García (2014), obtuvo como resultado que el proceso de duelo se lo vive de diferente manera según cada persona, estando presentes infinidad de factores, ya sean externos (entorno social, amigos, familia, viajes, tiempo de la ruptura, etc.) como internos (pensamientos, emociones, duelos no resueltos, etc. A su vez concluye a partir del análisis de las tres parejas, que el presentar duelos no resueltos complica la formación de nuevas relaciones amorosas, a pesar de que existan elementos en común dentro de la pareja.

Finalmente, en México, Sánchez -Aragón y Retana -Franco (2013) Realizaron un estudio titulado Evaluación Tridimensional del Duelo Amoroso en México, se obtuvo que hay cuatro factores para la selección emocional. El primer factor de Emociones Negativas se refiere a desesperación, frustración, ansiedad, ira (enojo y coraje) e impotencia, inseguridad. El segundo factor denominado Emociones Positivas versa sobre la experiencia de gozo (bienestar), entusiasmo (euforia), felicidad (alegría) y optimismo. De la misma forma, la persona se relaja (calma), siente alivio y paz que le permite mejorar su ánimo. El tercer factor, describe brevemente la vivencia de la esperanza, ternura e ilusión que puede sobrevenir en el doliente a partir de un proceso orientado a la superación del duelo. El cuarto factor, comprende emociones propias del duelo como lo son la decepción de la persona o la relación, la resignación ante la impotencia y la desilusión ante el evento en cuestión.

En la búsqueda de antecedentes pudo apreciarse que, pese a la amplia literatura, aún hay vacíos a nivel del conocimiento en cuanto las estrategias de afrontamiento al estrés por ruptura

amorosa empleadas por la población, esto denota que no ha sido ampliamente explorada la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ruptura amorosa, esto puede apreciarse a nivel de Latinoamérica, a nivel de Colombia, en especial sobre el valle de Aburrá la situación en cuestión ha tenido aun menos abordaje, pese a la relevancia teórica descrita.

Debido a lo anterior, se decide realizar este estudio en el valle de Aburrá, puesto que tampoco en ese contexto geográfico, tampoco se conocen cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés en los jóvenes que han pasado por una o varias rupturas amorosas entre el año 2016 y 2020 (se decide este intervalo en virtud de la dificultad que puede tener la población para dar información en un intervalo mas amplio) así como tampoco se conoce la asociación entre estas estrategias y el umbral de malestar subjetivo atribuido a la última ruptura amorosa.

Tal vacío en el conocimiento conlleva a que no se preste la adecuada atención a las estrategias de afrontamiento al estrés por ruptura amorosa en jóvenes y no se le dé la respectiva prioridad en proyectos de carácter público, un ejemplo de esto es la plataforma digital de Medellín joven, ya que en esta se encuentran programas de intervención enfocados salud física, salud sexual y reproductiva, proyectos de arte, cultura deporte y recreación, emprendimiento, convivencia y derechos humanos, democracia y participación, educación, empleo, tecnología e innovación y prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Del mismo modo en el programa Medellín libre y sana de adicciones implementada por Metrosalud, plaza mayor y la facultad nacional de salud pública de la universidad de Antioquia, según la alcaldía de Medellín secretaria de la juventud (2015); se establecen proyectos orientado en la salud mental, en la salud sexual y reproductiva y proceso de participación, en cuanto a la



salud mental el enfoque es en mayor medida para la prevención de consumo de sustancias y el embarazo adolescente. Por consiguiente, no se encuentran proyectos enfocados en temas relacionados con la ruptura amorosa.

Esta carencia o falta de conocimiento puede llegar a generar que los jóvenes adquieran o utilicen estrategias de afrontamiento negativas como lo son: el consumo de sustancias psicoactivas, la autolesión, agresiones e incluso puede llegar al suicidio como se abordará posteriormente.

En concordancia con lo anterior en un estudio sobre Factores personales y familiares para el abuso del alcohol en adolescentes colombianos de 13 a 17 años Quiñónez, Peña, Salas y Torres (2016) encontraron que entre los factores familiares y personales asociados al abuso del alcohol se encontraba la ruptura reciente de relación romántica.

Según el Boletín de salud mental, Conducta suicida Subdirección de Enfermedades No Transmisibles emitido por el Ministerio de salud y protección social de Colombia (2018) una de las causas del intento de suicidio o el consumo de este hecho es “crisis económicas, pérdida del empleo, ruptura amorosa, pérdida de un ser querido la presencia de enfermedades crónicas” (p.15)

Por lo anterior se requiere determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los jóvenes que han sufrido una ruptura amorosa en el Valle de Aburrá, e identificar cuál es su fuerza de asociación entre este fenómeno y el umbral de malestar subjetivo producido por la ruptura, con el fin de proporcionar datos que puedan servir de guía tanto a posteriores investigaciones, como a programas o líneas de intervención; para ello se ha planteado las siguientes preguntas de investigación:

¿Cuál es la distribución de las estrategias de afrontamiento al estrés según el umbral subjetivo de malestar por la última ruptura amorosa acontecida en los últimos cuatro años, en un grupo de jóvenes entre 18 y 25 años, del Valle de Aburrá 2016 - 2020?

### **Justificación**

Los seres humanos a lo largo de la vida establecen una diversidad de vínculos y relaciones afectivas debido a que son seres sociales, estos vínculos y relaciones afectivas son esenciales en todas las etapas de la vida (Penagos, Rodríguez, carrillo y Castro, 2006), porque se convierten en algo necesario ya que traen consigo grandes beneficios para su salud así como lo indica Collins; Crouter y Booth; Furman y Shaffer, (como se citó en Martínez, Fuertes, Orgaz, Vicario y González, 2014) “El establecimiento y mantenimiento de relaciones afectivas e íntimas (o de pareja) en adolescentes y jóvenes se presenta como una tarea fundamental en su desarrollo psicosocial, con importantes implicaciones para la salud, bienestar y ajuste psicológico” (p.221), es por esto que las relaciones de pareja son fundamentales en el desarrollo de un individuo.

Por ende, la ruptura de una relación de pareja puede considerarse como una situación problemática por la que muchos jóvenes pueden pasar en algún momento de su vida, y suele representar un malestar socio-psico-social, como lo manifiesta Peñafiel (2011) “La ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosa que puede sufrir una persona a lo largo de su vida” (p.55) dicha problemática es amarga, fuerte y dolorosas para el ser humano y puede llegar a convertirse en un factor de riesgo para la adquisición de enfermedades tanto físicas como psíquicas. Rojas (como se citó en García y Ilabaca, 2013) manifiesta que quienes han pasa por esta situación

Se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, y en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente (p.46).

Así mismo, es necesario resaltar que, entre las múltiples causas del suicidio en Colombia, la ruptura de pareja se encuentra en segundo lugar, tal como lo indica el Instituto Nacional De Medicina Legal Y Ciencias Forenses (2017)

En cuanto a la razón del suicidio se reporta que las enfermedades físicas y mentales son las primeras causas para asumir esta determinación, reportándose 311 casos (29,09 %); el conflicto de pareja o expareja es la segunda causa con 277 casos (25,91 %) (p.403).

Podría pensarse que el suicidio es una de las salidas o estrategias que los sujetos suelen emplear en momentos de duelo por ruptura amorosa según Fuentes et al (2009) “La disfunción familiar severa, una decepción amorosa, antecedentes personales o familiares de intento suicida, fumar y consumir sustancias.” (p.110).

Por este motivo se considera importante para la investigación, conocer las estrategias de afrontamiento al estrés que han utilizado los jóvenes para enfrentar una ruptura amorosa y el malestar que este trae consigo, ya que a partir de estos datos se pueden generar líneas de base para la creación de programas de prevención e intervención poblacional, basado en las estrategias de afrontamiento al estrés.

La ruptura de pareja es un evento estresante que conlleva a la utilización de determinadas estrategias de afrontamiento, estas según García y Ilabaca (2013 “son entonces un tipo o una forma particular de hacer frente a una situación estresante de acuerdo a las circunstancias y se pueden clasificar en centradas en el problema (...) y centradas en la emoción.” (p.47) por otro lado, Lazarus y Folkman (como se citó en García y Ilabaca, 2013) señalan que “las estrategias centradas en el problema son más efectivas en las relaciones pues confieren un sentido de

autoeficacia para retos futuros; en cambio, las estrategias centradas en la emoción son menos efectivas”. (p.47)

En relación a las problemáticas mencionadas, la presente investigación pretende proporcionar información a partir de la cual se pueda contribuir a la construcción de conocimiento científico en la psicología y a otras ramas de interés, ya que permite comprender el proceso y las estrategias de afrontamiento al estrés por ruptura amorosa en un grupo de jóvenes del valle de Aburrá, en los últimos cuatro años, asimismo los resultados del estudio aportaran datos que podrían servir como línea de base para la creación de proyectos en pro de los jóvenes que pasan por dicha situación. Téngase en cuenta que de acuerdo con la Ley 375 de 1997 en Colombia se entiende por joven a la persona entre 14 y 26 años de edad.

En línea con lo anterior, esta investigación será de gran utilidad para diferentes entidades tanto privadas como públicas; secretarías de salud, secretaria de la juventud, secretaria de educación, gobierno en general, entre otras; Toda vez que se pueda aportar datos de forma significativa, la cual podrá ser tomada en cuenta para los planes de desarrollo propuestos por las alcaldías del área metropolitana, además se podrá aportar a estas entidades conocimientos sobre la incidencia de la ruptura amorosa en la salud mental con el fin de impactar positivamente en los procesos de atención a la juventud, cuyo alcance podría llegar al círculo social, familiar y laboral de dicho sujeto.

La presente investigación se realiza en adultos jóvenes debido a que en esta edad se consolidan las primeras relaciones de pareja, según Maureira (como se citó en Espinosa, Salinas y Santillan, 2017) menciona que “las relaciones de pareja corresponden a una de las relaciones más intensas que se pueden establecer entre seres humanos y son el vínculo de mayor

significación fuera de la familia de origen” (p.28), estas relaciones son la base para los futuros vínculos amorosos, por esto es de gran importancia para las investigadoras comprender las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas en las rupturas presentes en esta etapa de la vida, de igual forma la investigación se realiza entre el año 2016 y 2020, puesto que las vivencias son más recientes y de tal forma se minimizan los posibles sesgos generados por el paso del tiempo, así mismo el estudio es enfocado en adultos jóvenes del valle de Aburrá debido a que hay un vacío de conocimiento; se carecen de antecedentes que aborden tanto las estrategias de afrontamiento como la ruptura amorosa al y por último la investigación se está realizando en dicho lugar.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar la distribución de las estrategias de afrontamiento al estrés, según el umbral subjetivo de malestar por la última ruptura amorosa acontecida en los últimos cuatro años, en un grupo de jóvenes entre 18 y 25 años, del Valle de Aburrá 2016 - 2020.

### **Objetivos específicos**

- Identificar la frecuencia de las estrategias de afrontamiento al estrés por ruptura amorosa según las variables sociodemográficas: rango de edad, sexo, nivel de escolaridad.

-Describir las estrategias de afrontamiento según las variables de interés relacionadas con la ruptura amorosa.

-Establecer la fuerza de asociación entre estrategias de afrontamiento al estrés y el umbral subjetivo de malestar por ruptura amorosa en la población encuestada.

## **Marco teórico**

### **Referente teórico**

#### **Estrategias de afrontamiento al estrés.**

Los seres humanos se enfrentan a diversas situaciones externas que exigen una respuesta de su parte, estas dependen de las herramientas y/o capacidades de cada individuo y de la forma que este tiene para enfrentarse al medio. Dichas respuestas son conocidas como estrategias de afrontamiento, estas han sido trabajadas mayormente en relación al estrés, las emociones, y solución de problemas. De acuerdo con Gantiva, Luna, Dávila y Salgado (2010) “las estrategias de afrontamiento o coping son consideradas como un conjunto de recursos y esfuerzos, tanto cognitivos como comportamentales, orientados a resolver el problema, a reducir y a eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación” (p.64)

Las estrategias de afrontamiento son definidas por Constanza y Washington (como se citó en Moreno y Esparza (2014) como

los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, con independencia de su eficacia o de cuál sea su valor intrínseco. (p.102)

Por otro lado Lazarus y Launier (como se citó en Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013) definieron el afrontamiento como “los esfuerzos intrapsíquicos orientados a la acción con el fin de dar manejo a las demandas internas y ambientales que ponen a prueba o exceden los



recursos personales”(p.126) Se podría decir que las estrategias de afrontamiento tienen una relación con las capacidades que tienen los seres humanos para adaptarse y sobreponerse a situaciones difíciles debido a que estudios de D’ Zurrilla y Nezu; y Snyder y Ford (como se citó en Bustos 2011) “han encontrado que el afrontamiento o actividades de problemas juegan un papel en el bienestar físico y psicológico de las personas” (p.20).

De acuerdo con Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, y Aguirre (2006) “Los estilos de afrontamiento pueden focalizarse en el problema, en la emoción o en la valoración de la situación” (p. 228), cuando se focalizan en el problema se tiende a manipular o distorsionar la realidad de lo sucedido; cuando se trata de la respuesta emocional la persona intenta reducir la emoción generada por dicha situación; y cuando son dirigidas a la valoración de la situación lo que se busca es reevaluar la problemática.

Partiendo de esto, el afrontamiento tiene una cualidad adaptativa debido a que es usada para adaptarse a situaciones difíciles y estresantes, en concordancia con Londoño et al. (2006) el teste de Copin Modificada (EEC-M) está conformado por 12 estrategias de afrontamiento:

Tabla 1

*Descripción de estrategias de afrontamiento al estrés*

Estrategias de afrontamiento	Descripción
Búsqueda del apoyo social	Se expresa la emoción y se buscan alternativas con un grupo de apoyo
Solución de problemas	acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo
Espera	Se espera que la situación se solucione sola, con el paso del tiempo
Religión	En el rezo se busca tolerar o solucionar
Evitación emocional	Se evita la expresión de las emociones
Búsqueda de apoyo	Se busca ayuda profesional para encontrar solución

profesional	
Reacción agresiva	Expresa ira hacia los demás hacia los objetos y hacia sí mismo como consecuencia de la frustración y desesperación
Evitación cognitiva	Elimina o restaura los pensamientos negativos mediante distracción o negación
Reevaluación positiva	Aprender de las dificultades mediante el optimismo
Expresión de la dificultad	tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema
Negación	La dificultad y ausencia para aceptar el problema puesto que de distorsiona su valoración
Autonomía	responder de manera independiente ante el problema para buscar soluciones sin el apoyo de otras personas

Adaptado de Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, y Aguirre-Acevedo, (2006), Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana, 5(2), pp. 327- 349

No obstante, es fundamental tener claridad en cuanto a la aparición del estrés, que “se puede definir como una variable que se manifiesta tras la presencia de síntomas psicósomáticos, como lo son la ansiedad y la depresión, que son producto de un evento externo que las produce” (Pulido y Lubo, 2018, p. 27), en este caso la ruptura amorosa.

Del mismo modo el estrés tiene efectos negativos sobre la salud, puesto que se ve afectado el sistema inmune del individuo, y son las estrategias de afrontamiento las encargadas de regular dichas consecuencias negativas (Escribà-Agüir y Bernabé-Muñoz, 2002)

### **Estrategias de afrontamiento al estrés en la ruptura amorosa.**

La ruptura amorosa es un fenómeno común en jóvenes, puesto que en la juventud es frecuente que se presenten relaciones afectivas (noviazgo) las que a su vez tienden a terminar, afectando la sensación de bienestar de la persona, estos impactos son más negativos cuando uno de ellos se niega a aceptar el fin de la relación (García y Ilabaca, 2013), lo cual puede asumirse, según lo anterior, como una situación generadora de dolor.

La ruptura de una relación de pareja suele ser un evento generalmente asociado con sentimientos, pensamientos, emociones y acciones negativas, por tal motivo la persona que es abandonada en una relación atraviesa por periodos de nostalgia y el arrepentimiento por la pérdida, dejando sensaciones de dolor, desesperación e incluso de privación del sentido de la vida puesto que esto implica aceptar el fin de una etapa en la cual fracasan los proyectos en común, generando baja auto estima e incluso dudas en cuanto a la capacidad de amar y ser amado (Sánchez y Martínez, 2014). De igual manera se encontraron múltiples causas para la ruptura amorosa, entre las más comunes se encuentran “malos tratos físicos o psicológicos, a la incompatibilidad de caracteres, a la ponderación de intereses económicos, personales y sociales, al incumplimiento de deberes respecto a los hijos, o a problemas de adicciones” Ortega, Planearte, (Garrido, Reyes y Torres, 2018, p.90)

En concordancia con lo anterior se entiende que la ruptura de pareja es un estresor con gran relevancia en la vida del ser humano y frente a este estrés Lazarus y Folkman (como se citó en García, y Ilabaca, 2013) “las personas desarrollan una serie de formas de afrontamiento, con el fin de manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de sus recursos” (p. 47) esto se debe a que cuando el ser humano finaliza una relación inicia un proceso de duelo que genera un malestar significativo convirtiéndose en una fuente de dolor, por ende dichas estrategias son fundamentales para la posterior estabilidad tanto física como emocional del persona.

## **Referente conceptual**

### **Relación de pareja.**

En el periodo de la adolescencia y de juventud se da comienzo a la búsqueda de relaciones interpersonales afectivas, cuando estas se consolidan llegan a ocupar un lugar de gran importancia en la vida de la persona, dicha importancia se debe a que este vínculo permite al individuo su crecimiento y por ende “cubrir necesidades que son esenciales para el desarrollo personal y social tales como la comunicación, el cariño, la confianza, la comprensión, entre otras.” Becerril; Buss; Valdez-Medina (como se citó en Barajas, Gonzales, Cruz del Castillo y Robles 2012).

A fin de comprender la consolidación de las primeras relaciones de pareja durante la adolescencia Ortega y Viejo (2008) proponen las siguientes fases, en la primera predomina la atracción, luego comienzan las primeras citas en las cuales se reúnen con su grupo social, posteriormente se constituyen citas más estables donde se reúnen para pasarla bien y por último se consolida la intimidad y el compromiso.

Del mismo modo Ferrer, Bosch, Navarro, Ramis y García (como se citó en Rivera, Cruz y Muñoz, 2011) nos dicen que las “relaciones se dan en un contexto social donde coexisten diversas concepciones del amor, del sexo, del placer y legitimidad de diversas formas vinculares”(p.78), es decir, las relaciones de pareja están mediadas por el contexto social y consigo su definición e interacción, pues los múltiples significados otorgados, pueden constituir relaciones tranquilas y cargadas de romanticismo, o desgastantes y cargadas de celos, o ya sea relaciones formales u ocasionales para pasar el rato, por ende, es importante resaltar que las relaciones de pareja entre los jóvenes cobra especial importancia puesto que tienden a ser cortas,

e inestables, generando así conflictos significativos que pueden llevar a la ruptura en los cuales influyen las estrategias de afrontamiento.

### **Amor.**

Junto con la relación pareja el concepto de amor también ha cambiado puesto que

hasta el siglo XIX era común que las relaciones de pareja se sostuvieron por acuerdos de familia y si surgía algo parecido a lo que hoy llamamos amor esto ocurría después del matrimonio. Es a fines del siglo XIX cuando se produce una exacerbación del sentimiento, muy bien reflejado en el movimiento artístico-cultural denominado romanticismo, lo que llevó a su vez al amor a tener un rol protagónico en la conformación de las parejas (Garcia, Fuentes y Sanchez, 2016, p.286).

En la actualidad las relaciones amorosas se basan en el amor romántico, este es entendido por Fromm (como se citó en Garcia, Fuentes y Sanchez, 2016) “como aquel que incluye la necesidad de cuidar y confiar en la pareja, además de la presencia de sentimiento de bienestar, conductas de intimidad, apoyo y tolerancia al otro, que posteriormente lleva al matrimonio” (p.286), este amor permite que las personas obtengan una valoración tanto física como emocional e intelectual, lo cual es fundamental para la estabilidad del ser humano.

El enamoramiento por su parte es un estado en el dónde el ser humano experimenta un completo bienestar, el cual “está teñido fundamentalmente de emociones positivas, aunque la amenaza de la pérdida, y más aún su materialización, puede generar afectos negativos de gran destructividad, como agresividad o depresión” (Linares, 2010, p.76).

De igual manera es importante reconocer que las relaciones pueden llegar a su fin y presentarse una ruptura, esta se puede dar por diferencias entre los puntos de vista, actitudes, creencias, en general cualquier situación que influya en la dinámica relacional y que fracture la unión entre la pareja, se genere un conflicto que rompa el vínculo ya sea temporal o permanentemente (Barajas, Gonzales, Cruz del Castillo y Robles, 2012)

### **Suicidio por ruptura amorosa.**

Tras una ruptura amorosa se presenta gran dolor, sufrimiento y desesperación tal como lo afirma el Ministerio de salud y protección social de Colombia (s.f.) “Los conflictos de pareja o las rupturas amorosas pueden ocasionar dolor intenso, desesperanza, enojo y muchas emociones negativas y hacer creer que no se puede volver a ser feliz” (prr.2) estos pensamientos negativos pueden hacer creer a los jóvenes que no hay otra salida más que el suicidio el cual Barón (2000) lo define como “todo comportamiento que busca y encuentra una solución para un problema existencial en el hecho de atentar contra la propia vida.” (p.49) Este acto de atentar contra su propia vida se presenta debido a que el joven cree que no se puede dar solución a lo que se está viviendo y sintiendo dejando en manifiesto el deseo de dejar de sentir sus emociones, e inconformidades respecto a cualquier ámbito de su vida, por esto “se puede afirmar que es una forma de reacción ante el sentimiento de impotencia para cambiar una situación que se ha hecho insoportable” (Barón, 2000, p.50).

Es importante de igual manera resaltar que la falta de estrategias de afrontamiento que les permitan enfrentar el proceso estresante de una ruptura amorosa se asocia a los pensamientos suicidas, así como lo afirma el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2017)

En adolescentes el déficit en las estrategias de afrontamiento y la baja autopercepción de capacidades para manejar situaciones estresantes se asocia con pensamiento suicida y tentativas autolítica como estrategia de afrontamiento al malestar emocional en sí misma, puesto que algunos chicos y chicas declaran que tras el episodio autolesivo sienten un rápido alivio de tensión (p.433)

En Colombia se registró en el 2018 que la segunda causa de suicidio en Colombia es por problemas con pareja o expareja dejando así en cuarto lugar el desamor según el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2019)

Solamente en el 45,91 %, 1.238 casos, se registra información relacionada con los posibles motivos para cometer el acto suicida. Se encuentra tanto para hombres como para mujeres en primer lugar las enfermedades físicas o mentales 28,35 %, seguido por razones sentimentales por conflicto de pareja o ex pareja 25,04 %, las razones económicas se encuentran como el tercer motivo 15,19 % para acudir al suicidio en los hombres y en las mujeres el desamor 14,14 %. (p.275)

De igual manera es importante resaltar que tanto el departamento de Antioquia como la ciudad de Medellín, se encuentra entre los principales lugares con mayor número de suicidios según el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2019) “Los departamentos que presentaron el mayor número de casos fueron: Antioquia, Valle del Cauca, Cundinamarca, Santander y Atlántico, y las ciudades que puntúan con el mayor número de casos de suicidio son: Bogotá, Medellín, Cali y Barranquilla.” (p.269)

### **Duelo por ruptura amorosa**

Después de terminada una relación se atraviesa un proceso emocional conocido como el proceso de duelo, este según Bermejo (como se citó en Cabodevilla, 2007) “es esa experiencia de dolor, lástima, aflicción o resentimiento que se manifiesta de diferentes maneras, con ocasión de la pérdida de algo o de alguien con valor significativo” (p.165), siendo entonces un proceso natural por el cual pasa todo ser humano que experimenta una pérdida.

Es necesario aclarar que el duelo por ruptura amorosa conlleva a una inestabilidad emocional para el individuo que conserva la esperanza de continuar la relación, lo cual reactiva el dolor o la carga de emociones negativas que genera la pérdida del amado (Sánchez y Martínez, 2014), precisamente este deseo de continuar en conjunto con la inestabilidad emocional puede provocar en el individuo que el duelo sea más difícil de llevar.

El duelo por ruptura amorosa es un proceso que se manifiesta de forma diferente en hombres y mujeres; los hombres tienden a tener más dificultades debido a que por lo general ellos no se dan el permiso de reconocer y manifestar sus emociones y experiencias abiertamente, por el contrario el duelo en las mujeres suele ser más emocional y expresivo (Salinas, Espinosa y Santillan, 2017), puesto que los roles de género entran a jugar un papel importante ante dicha situación, ya que al hombre se le ha enseñado a ser fuerte, firme, sólido, poco emocional y mientras que a las mujeres se les permite expresar sus emociones y ser sensibles frente a las situaciones.

Sin embargo, Chung, Farmer, Grant, Newton, Payne, Perry, Saunders, Smith, Stone (2002) dejan en manifiesto que:



Para ambos sexos existe una relación significativa entre el impacto que provocó la ruptura de la relación y la salud en general. Así, tanto para los hombres como para las mujeres, cuanto mayor fue el impacto de la ruptura, peor era su estado de salud. (p.212)

Finalmente es necesario resaltar la importancia del proceso de duelo después de una ruptura amorosa, puesto que “el duelo es esencial para superar la separación y transformar los sentimientos y las emociones negativas en positivas, cuando las situaciones indican que esta es definitiva e irrevocable” (Gómez, 2011, p.392), es decir, el duelo es aquello que permite al individuo atravesar este arduo proceso a la vez que se tiene un crecimiento personal.

### **Definición de variables.**

A continuación, se presenta una breve descripción de las variables comprendidas en la presente investigación

#### *Sociodemográficas*

El **género** es definido por la Organización Mundial de la Salud (s.f.) como “los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres.” (prr.1)

la **edad** se entienda por la Real academia española (s.f.) como el “Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales.” (prr.1)

En el **nivel escolaridad** el ministerio de educación de Colombia (s.f.) define la educación como “un proceso de formación permanente, personal cultural y social que se fundamenta en una

concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.”

(prr.2) y dicho sistema educativo está conformado por “Los tres niveles de educación formal son: Preescolar, educación básica primaria y básica secundaria, y educación media.” (prr.1)

La **orientación sexual** según la Asociación Probienestar de la Familia Colombiana Profamilia (s.f.) se definen como un “patrón de atracción sexual, erótico o amoroso hacia un determinado grupo de personas definidas por su género o su sexo.” (prr.1)

El **estrato socioeconómico** se comprende Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística DANE (s.f.) como “La estratificación socioeconómica es una clasificación en estratos de los inmuebles residenciales que deben recibir servicios públicos” (prr.1)

### ***Ruptura amorosa***

La **ruptura amorosa** es según Biblorou y Arana (2015) un evento estresante, en el cual se experimentan síntomas cercanos a los experimentados en la muerte de un familiar, e incluso en ocasiones una insatisfacción con la vida, se hace indispensable para los jóvenes utilizar estrategias de afrontamiento, estas son esfuerzos cognitivos y comportamentales que buscan encontrar solución a un problema (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre, 2006)

### ***Estrategias de afrontamiento (copíng)***

Las estrategias de afrontamiento se pueden definirse con los recursos que utiliza un individuo para enfrentar una situación estresante (Hernández, Cerezo y López , 2007) (para ampliar información ver referente teórico).

### **Marco normativo**

El presente proyecto de investigación está sustentado en la Constitución Política de Colombia de 1991 en el artículo 27, 69, y 70, los cuales estipulan el derecho al aprendizaje, la investigación, la autonomía universitaria y el fortalecimiento de la investigación, ciencia y el desarrollo. Como también en la Ley estatutaria 1622 de 2013, en el Artículo 72, Artículo 73, Artículo 19, los cuales estipulan la libre participación de los jóvenes en la investigación, se enfatiza en el concepto de investigación y el derecho a nutrir el sistema nacional respecto a las investigaciones sobre jóvenes

Del mismo modo la Ley 1286 de 2009, la cual dicta la divulgación del conocimiento adquirido mediante la investigación y la promoción de la investigación desde las instituciones educativas, la que a su vez estipula las normas para las actividades científicas y de investigación.

Del mismo modo la Ley 1951 de 2019 dicta el fortalecimiento de una cultura basada en la construcción y de divulgación de conocimiento y la investigación científica y beneficia la construcción de conocimiento universitario en pro del sector público.

Asimismo, el Decreto 585 de 1991 define a los programas de ciencias humanas, ciencias sociales y ciencias de la salud, entre otros como parte de los programas de ciencia y tecnología incluidos en la construcción científica del país, los cuales se deben desarrollar en base a proyectos.

A su vez la ley 1616 de 2013, ley de salud mental establece la promoción de la investigación en la salud mental, como también se sustenta en la Ley 1090 de 2006 Código

deontológico y bioético del psicólogo, el cual se especificará más adelante (ver consideraciones éticas)

La presente investigación puede servir para la construcción e implementación de nuevos proyectos de estado, puesto que en la Ley 375 de 1997 dicta las disposiciones del estado y su responsabilidad para la creación de planes en pro de la juventud, en los cuales prima la participación, inclusión y bienestar en general de esta población

## **Metodología**

### **Enfoque**

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, ya que se basó en la recopilación y análisis de los datos numérico que obtuvieron por medio de un instrumento. Este tipo de investigación se dedica a recoger, procesar y analizar datos numéricos sobre las variables a trabajar, dichos datos se consolidan junto con las variables en los resultados del informe final (Sarduy, 2007)

### **Alcance**

El presente trabajo es carácter descriptivo, con análisis correlacionales, puesto según Hernández, Fernandez y Baptista (2014) “consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos (...) pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos” (p. 92), posee análisis de tipo correlacional cuya finalidad es “conocer la relación o grado de asociación entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular” (Hernández, Fernandez y Baptista, 2014, p.93), en este caso entre estrategias de afrontamiento y ruptura amorosa

Si bien el estudio tiene análisis correlacionales, la promesa de investigación es descriptiva toda vez que la pregunta de investigación refiere la prevalencia de un fenómeno en una población especial: jóvenes que han pasado por ruptura amorosa en los últimos cuatro años. De esta forma los análisis correlacionales solo servirán para complementar la descripción; más no se llevarán a cabo otros controles de variables como por ejemplo tipo de personalidad, tipo de

crianza, u otros antecedentes clínicos relevantes. Por lo cual el alcance no supera la mera descripción.

los análisis descriptivos se llevaron a cabo mediante medidas de tendencia central, estos son “Valores medios o centrales de una distribución que sirven para ubicarla dentro de la escala de medición de la variable.” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.286) y una distribución en tablas de frecuencia. Finalmente se realizaron análisis correlacionales mediante técnicas estadísticas no paramétricas, las cuales, según Hernández, Fernandez y Baptista (2014) no requieren supuestos, aceptan distribuciones libres y las variables pueden ser categorizadas.

## **Diseño**

Del mismo modo la presente investigación es postfacto, con un diseño transversal, ya que se realizará una recolección de datos en un solo momento y cuando la condición ya ha tenido lugar, pues “Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.154), en este caso en el 2016-2020.

## **Recolección de datos**

Los datos obtenidos en la presente investigación se obtuvieron mediante una encuesta virtual en la cual se incluyeron tanto el test de Coping como la encuesta sociodemográfica el consentimiento informado.

## Población

La presente investigación se realizó con jóvenes del valle de Aburrá con edades entre los 18 y 25 años que han sufrido ruptura amorosa y residen en la ciudad de Medellín entre el 2016 y 2020

Tabla 2.

### *Descripción poblacional*

<b>variable</b>	<b>Categoría</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Género	Femenino	141	72
	Masculino	56	28
Estrato socio-económico	Cero	1	1
	Uno	11	6
	Dos	45	23
	Tres	111	56
	Cuatro	21	11
	Cinco	8	4
Estado civil	Soltero	111	56
	Casado	13	7
	En una relación	58	29
	Unión libre	13	7
	Viudo	2	1
Nivel de escolaridad	Secundaria	20	10
	Estudiante universitario	109	55
	Profesional titulado	68	35
Orientación Sexual	Heterosexual	167	85
	Homosexual	16	8
	Bisexual	11	6
	Otro	3	2

Para esta investigación se contó con un total de 197 participantes, de los cuales un 72% fueron mujeres; por otra parte un 56% de la población pertenece al estrato socioeconómico tres, a

nivel de la orientación sexual se destaca que un 85% son heterosexuales, en cuanto al estado civil se contó con casados, solteros, en una relación, en unión libre y viudos de los cuales los solteros representan con un 56% la mayor población y finalmente referente al nivel de escolaridad el 55% eran estudiantes universitarios.

## **Muestra**

Se trabajó con una muestra no probabilística realizada mediante muestreo por bola de nieve, debido a que este tipo de estudios “suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización.” (Hernández, Fernandez y Baptista, 2014, 192), conformada por 197 participantes con edades entre los 18 y 25 años que han pasado por una ruptura amorosa entre los años 2016 y el 2020 en el valle de Aburrá.

## **Criterios de inclusión y exclusión**

### **Inclusión**

- Participantes con edades entre los 18 y 25 años
- Participantes que tuvieron una ruptura amorosa entre los años 2016-2020
- Residentes del valle de Aburrá mínimamente hace cuatro años
- Que acepte el consentimiento informado

### **Exclusión**

- Participantes menores de 18 años y mayores de 25 años
- Participantes que no tuvieron una ruptura entre los años 2016-2020
- Negarse a participar, no confirmando el consentimiento informado



### Consideraciones éticas

En el presente trabajo de investigación se realizó en base al código deontológico y bioético del psicólogo ley 1090 de 2006 (capítulos III, VI y VII), en el cual se estipula la responsabilidad respecto al cuidado de la información y/o material obtenida por el investigador como también se compromete a cuidar el bienestar del participante, puesto que los datos serán confidenciales y su uso será netamente académico, por lo ende se elaboró un consentimiento informado cuyo propósito es proporcionar a los participantes una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella y su derecho a la libre participación (ver anexo 1).

Asimismo, la Resolución número 8430 de 1993 ofrece las condiciones mínimas y los aspectos requeridos para realizar investigaciones en Colombia, a su vez en el “ARTÍCULO 2. Las instituciones que vayan a realizar investigación en humanos, deberán tener un Comité de Ética en Investigación, encargado de resolver todos los asuntos relacionados con el tema” (Resolución N° 8430 de 1993)

Así mismo el Código de Nuremberg (1947) manifiesta las normas para realizar experimentos con seres humanos, mientras que la Declaración de Helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos (Lopera, 2017).

Por consiguiente, esta investigación se clasifica de acuerdo con la Resolución N° 008430 De 1993 (4 de octubre de 1993) como una investigación sin riesgo, estas son considerada según el Art, 11: “técnicas y/o métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio”. (Artículo 11, 4 de octubre de 1993). Se incluyó el consentimiento informado (ver anexos 1)

### Instrumentos

Con el fin de cumplir el objetivo del presente estudio se utilizaron los siguientes instrumentos:

Encuesta autóctona sociodemográfica la cual incluye preguntas como edad, género, escolaridad, estado civil, estrato socioeconómico y orientación sexual.

Adicionalmente se realizó una encuesta autónoma sobre ruptura amorosa la cual busca conocer el umbral subjetivo del malestar atribuido a la última ruptura amorosa, esta se compone por las siguientes preguntas ¿Hace cuantos meses atravesó su última ruptura amorosa?, ¿Cuál fue el principal motivo de su última ruptura amorosa?, ¿cuál fue la intensidad del dolor y/o sufrimiento de la última ruptura amorosa?, ¿Dicha persona es su pareja actual?, ¿Ha superado la crisis de su última ruptura amorosa?, ¿La persona con quien tuvo la ruptura amorosa era su pareja oficial?, ¿Le gustaría regresar con esta persona? y ¿Ha intentado quitarse la vida por esta situación?

Estas variables son dicotómicas nominales, “Las variables dicotómicas tienen solo dos valores posibles o unidades: vivo/muerto” (Villasís, Miranda, 2016, P. 308) puesto que en su mayoría se incluyen solo dos opciones de respuesta, por el contrario, las preguntas ¿Cuál fue el motivo de su última ruptura amorosa?, ¿Cuál fue la intensidad del dolor y/o sufrimiento de la última ruptura amorosa?, ¿Hace cuantos meses atravesó su última ruptura amorosa? Son polinómicas, estas “variables nominales politómicas tienen tres o más unidades” (Villasís, Miranda, 2016, p. 308).

Finalmente se utilizó la Escala de estrategias de afrontamiento coping modificada (EEC-M) validada en Colombia (2006), por Nora Helena Londoño Arredondo, con el fin de evaluar las estrategias de afrontamiento al estrés, (Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, y Aguirre-Acevedo, 2006) esta se conforma por 69 ítems y 12 componentes: solución de problemas, búsqueda de apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, reevaluación positiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, negación y autonomía.

Las variables utilizadas en este test son escala de medición ordinal, puesto que “tienen unidades o valores y siguen cierto orden, por ejemplo: deshidratación leve, moderada y grave” (Villasís, Miranda, 2016, p. 308), para ampliar información sobre la descripción de estas variables se puede remitir a la tabla 1 presente en el referente teórico.

Tabla 3.

*Alfa de crombach*

Estrategia de afrontamiento	Alfa de Cronbach	Interpretación
Búsqueda de apoyo social	0,94	Muy Satisfactoria
Solución de problemas	0,89	Adecuada
Espera	0,91	Muy Satisfactoria
Religión	0,87	Adecuada
Evitación emocional	0,89	Adecuada
Búsqueda de apoyo profesional	0,97	Muy Satisfactoria
Reacción agresiva	0,87	Adecuada

Evitación cognitiva	0,86	Adecuada
Reevaluación positiva	0,89	Adecuada
Expresión de la dificultad de afrontamiento	0,55	Muy baja
Negación	0,59	Muy baja
Autonomía	0,75	Moderada

Puede apreciarse como las diferentes escalas son confiables, toda vez que presentan una buena confiabilidad, a excepción de expresión de la dificultad de afrontamiento y negación tienen una confiabilidad muy baja (Oviedo & Arias, 2005)

Tabla 4.

*Cuadro Variables*

Grupo	Variable	Naturaleza
Sociodemográfica	Género	Cualitativa nominal
	Edad	Cuantitativa discreta
	Estrato socioeconómico	Cualitativa ordinal
	Estado civil	Cualitativa nominal
	Nivel de escolaridad	Cualitativa ordinal
	Orientación sexual	Cualitativa nominal
Ruptura amorosa	¿Hace cuantos	Cuantitativa discreta

meses atravesó  
su última ruptura  
amorosa?

¿Cuál fue el  
motivo de su  
última ruptura  
amorosa?

Cualitativa nominal

Intensidad del  
dolor y/o  
sufrimiento de la  
última ruptura  
amorosa

Cualitativa ordinal

¿Regreso con la  
persona que tuvo  
la ruptura  
amorosa?

Cualitativa nominal

¿Ha superado la  
crisis de su  
última ruptura  
amorosa?

Cualitativa ordinal

¿La persona con  
quien tuvo la  
ruptura amorosa  
era su pareja  
oficial?

Cualitativa nominal

¿Le gustaría  
regresar con esta  
persona?

Cualitativa nominal

¿Ha intentado  
quitarse la vida  
por esta  
situación?

Cualitativa nominal

---

Estrategias de

Solución de

Cuantitativa discreta

afrontamiento	problemas	/ Cualitativa ordinal
	Búsqueda de apoyo social	Cuantitativa discreta / Cualitativa ordinal
	Espera	Cuantitativa discreta / Cualitativa ordinal
	Religión	Cuantitativa discreta / Cualitativa ordinal
	Evitación emocional	Cuantitativa discreta / Cualitativa ordinal
	Búsqueda de apoyo profesional	Cuantitativa discreta / Cualitativa ordinal
	Reacción agresiva	Cuantitativa discreta / Cualitativa ordinal
	Evitación cognitiva	Cuantitativa discreta / Cualitativa ordinal
	Reevaluación positiva	Cuantitativa discreta / Cualitativa ordinal
	Expresión de la dificultad de afrontamiento	Cuantitativa discreta / Cualitativa ordinal
	Negación	Cuantitativa discreta / Cualitativa ordinal
	Autonomía	Cuantitativa discreta / Cualitativa ordinal

---

## Resultados

A continuación, se presentan los resultados descriptivos de la investigación.

Tabla 5.

*Distribución de medianas estrategias de afrontamiento vs variables sociodemográficas*

Variab le	Categoría		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Gener o	Femen ino	N	141	141	141	141	141	141	141	141	141	141	141	141	141
		Rango	32	11	19	33	40	25	23	25	25	20	15	10	
		Mediana	27	9	16	14	24	10	11	16	18	10	9	5	
	Mascu lino	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
		Rango	25	7	15	29	37	25	24	24	25	16	12	10	
		Mediana	26	9	16	11	28	6	9	16	18	11	8,5	6	
Estrat o socio- econó mico	Cero	N	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
		Rango	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Mediana	25	8	16	21	18	11	11	13	14	12	5	6	
	Uno	N	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
		Rango	24	7	14	21	21	17	15	15	16	13	8	5	
		Mediana	18	6	11	13	24	11	10	15	15	10	9	5	
	Dos	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
		Rango	27	8	16	30	40	24	24	25	23	15	13	10	
		Mediana	24	8	14	13	24	6	10	16	16	11	8	5	
	Tres	N	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111
		Rango	23	7	14	33	37	25	22	24	25	20	15	10	
		Mediana	27	9	15	13	24	8	10	16	18	10	9	5	
	Cuatro	N	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
		Rango	26	8	16	33	25	23	17	17	19	12	11	10	
		Mediana	32	11	18	12	25	10	12	17	20	10	9	6	
	Cinco	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
		Rango	12	4	8	22	29	25	15	21	20	13	10	6	
		Mediana	29	11	17	21	21	11, 5	13	14	19	9,5	8,5	4	
Estado civil	Solter o	N	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	111	
		Rango	19	7	10	33	40	25	24	25	25	20	15	10	

	Mediana	23	8	14	14	25	9	10	16	18	10	9	5	
Casado	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	
	Rango	10	4	6	33	25	24	15	16	22	10	7	9	
	Mediana	29	10	18	19	22	13	10	14	16	9	8	5	
En una relación	N	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	
	Rango	16	5	9	23	37	25	17	24	21	16	12	10	
	Mediana	31	11	19	11	24	7	10	17	17	10	8,5	5,5	
Unión libre	N	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	
	Rango	22	8	12	17	28	24	18	18	20	11	10	10	
	Mediana	37	13	23	19	26	10	11	15	17	11	8	6	
Viudo	N	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Rango	3	1	2	4	8	15	6	7	3	4	2	2	
	Mediana	33	11,5	20	23	24	17,5	8	21	24	8	10	3	
Nivel de escolaridad	Secundaria	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
		Rango	21	7	12	19	20	20	18	18	24	14	9	9
		Mediana	25	8,5	15	15	31	6	12	17	20	12	8	7,5
	Estudiante universitario	N	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109	109
		Rango	26	8	15	33	40	25	24	25	25	20	15	10
		Mediana	26	9	15	12	24	7	10	16	17	10	9	5
	Profesional titulado	N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
		Rango	26	9	15	33	37	25	17	24	25	15	12	10
		Mediana	29	10	17	16	23	10	10	15	19	10	8	5
Orientación Sexual	Heterosexual	N	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167	167
		Rango	24	9	15	33	40	24	23	25	25	20	15	10
		Mediana	25	9	15	14	24	8	10	16	17	10	9	5
	Homosexual	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
		Rango	17	6	11	24	24	24	23	18	21	14	10	9
		Mediana	27	9	16	16	25	7	11	16	20	11	9,5	6,5
	Bisexual	N	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
		Rango	20	7	13	15	31	25	17	18	20	14	8	10
		Mediana	32	11	18	12	24	11	12	18	24	13	9	5
	Otro	N	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
		Rango	10	3	7	2	23	10	4	9	11	10	5	6
		Mediana	39	12	23	7	20	6	9	16	15	10	12	5

*Nota:* 1. Búsqueda de apoyo social; 2. solución de problemas; 3. Espera; 4. Religión; 5. Evitación emocional; 6. Búsqueda de apoyo profesional; 7. Reacción agresiva; 8. Evitación Cognitiva; 9. Reevaluación positiva; 10. Expresión de la dificultad; 11. Negación; 12. Autonomía



Se puede apreciar respecto a la variable género que tanto hombre como mujeres utilizan con mayor predominancia las estrategias de búsqueda de apoyo social y evitación emocional, mientras que la menos utilizada es la de autonomía en ambos casos; sin embargo, los hombres se inclinan más por la evitación emocional con una mediana de 28,00 mientras que las mujeres por evitación emocional con una mediana de 24,00. Tabla 5

A su vez los estratos tres, cuatro y cinco tienden a optar por la búsqueda de apoyo social, a diferencia del estrato uno en el cual prima la estrategia de afrontamiento de evitación emocional. Tabla 5

En cuanto al estado civil, las personas solteras utilizan con menor frecuencia las estrategias de la autonomía y solución de problemas, con una mediana de 5,0 y 8,0 respectivamente. Las personas casadas utilizan frecuentemente la búsqueda de apoyo social y la evitación emocional y la religión, con una mediana de 29,00, 22,00 y 19,00. Quienes están en una relación además de la búsqueda de apoyo social y evitación emocional recurren a la espera con una mediana de 19,00, mientras que las menos utilizadas por esta población son autonomía y búsqueda de apoyo profesional con una mediana entre 5,50 y 7,00. Tabla 5

En cuanto concierne al nivel de escolaridad las personas que se encuentran en secundaria utilizan la evitación emocional, seguida por la búsqueda de apoyo social y la reevaluación positiva con una mediana de 30,50, 25,00 y de 20,00, por el contrario, la menos frecuente es la búsqueda de apoyo profesional con una mediana de 6,00. Por otro lado, los estudiantes universitarios recurren con menor constancia la autonomía con una puntuación de 5,00. De igual forma en los profesionales titulados la búsqueda de apoyo social es la más predominante mientras que la autonomía es la que menos predomina con una mediana de 29,00 y 5,00. Tabla 5

En referencia a la orientación sexual tanto en heterosexuales, homosexuales y bisexuales predomina la búsqueda de apoyo social y la evitación emocional, mientras que aquellas personas que escogieron otro predomina no solo las dos anteriores sino también la espera. Tabla 5

Tabla 6.

*Estrategias de afrontamiento vs variables de interés*

Variable	Categoría		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Motivo ruptura amorosa	Infidelidad	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
		Mediana	25	9	15	14	24	9,5	10	15	15	11	8	5
		Rango	32	11	19	33	32	25	23	21	25	16	12	10
	Problemas sexuales	N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
		Mediana	25,59	15,5	12	24,5	12	15,5	12	9	10,5	8	4,5	
		Rango	9	3	6	8	20	24	15	8	8	8	7	8
	Discusiones	N	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
		Mediana	29	10	17,5	14	22	8	10	15,5	16	10	9	5
		Rango	22	8	13	30	40	24	17	24	24	13	13	10
Violencia	N	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
		Mediana	25	9	15	10	24	15	15	15	22	10	10	5
		Rango	8	3	5	18	14	17	22	16	12	12	9	2
	Perdida de amor	N	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
		Mediana	26	9	16	13	25	7	10	17	19	10	9	6
		Rango	20	7	13	28	37	25	17	19	21	16	13	9
	Incompatibilidad	N	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
		Mediana	27	9,5	16,5	8	29,5	5,5	11	19	18	11	10,5	7
		Rango	18	6	11	14	31	19	15	17	17	9	12	8
Otro	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	
	Mediana	26	9	15	14	24	6	10	19	22	10	10	5	

		Rango	26	8	15	33	33	23	22	22	24	19	11	10
	Si	N	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
		Mediana	31	11	19	12	25	10	10	16	16	10	8	5
		Rango	19	7	12	33	33	24	18	25	24	13	13	10
Regreso con la persona que tuvo la ruptura amorosa	No	N	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162	162
		Mediana	25	9	15	13,5	24	7,5	10	16	18	10	9	5
		Rango	32	11	19	33	37	25	24	24	25	20	15	10
	Si	N	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151	151
La persona con quien tuvo la ruptura amorosa era su pareja oficial	No	Mediana	27	9	16	14	24	8	10	16	17	10	9	6
		Rango	32	11	19	33	37	25	24	24	25	20	13	10
	No	N	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46	46
		Mediana	25	9	15	12	26	7,5	11	16	19,5	11	9	5
		Rango	23	9	14	33	40	25	19	25	25	16	15	10
	Si	N	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72
Regresaría con la persona con quien tuvo la ruptura amorosa	No	Mediana	25,5	9	15	14	24	10	10	15,5	16	10	8	5
		Rango	27	8	16	33	33	24	24	24	24	20	15	10
	No	N	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
		Mediana	27	10	16	13	24	7	10	16	19	10	9	6
		Rango	32	11	19	33	40	25	19	25	25	16	13	10

*Nota:* \*Persona con quien tuvo la ruptura; 1. Búsqueda de apoyo social; 2. solución de problemas; 3. Espera; 4. Religión; 5. Evitación emocional; 6. Búsqueda de apoyo profesional; 7. Reacción agresiva; 8. Evitación Cognitiva; 9. Reevaluación positiva; 10. Expresión de la dificultad; 11. Negación; 12. Autonomía

En la presente tabla 6 en cuanto refiere al motivo de ruptura por violencia, pérdida de amor y otros, se evidencia una tendencia a utilizar las estrategias de afrontamiento: búsqueda de apoyo social, evitación emocional y reevaluación positiva. A su vez las personas cuya separación se dio por incompatibilidad utilizan con menor frecuencia la búsqueda de apoyo profesional, con una

mediana de 5,5, mientras que en infidelidad, problemas sexuales y discusiones las de mayor frecuencia son búsqueda de apoyo social y evitación emocional, y la menos recurrente es la autonomía. Tabla 6

Aquellas personas que regresaron su pareja luego de la ruptura tienden a utilizar más la búsqueda de apoyo social, la espera y la evitación emocional en comparación a las que no regresaron, en quienes, por el contrario, predomina la reevaluación positiva. Tabla 6

En cuanto a quienes tuvieron la ruptura con su pareja oficial, se evidencia que predomina la búsqueda de apoyo social y la espera, mientras que aquellas personas cuya pareja no era oficial utilizan con mayor frecuencia la evitación emocional y la reevaluación positiva, estos recurren a utilizar con menor frecuencia la religión. Tabla 6

En relación a las personas que desean regresar con quien tuvieron la ruptura amorosa, se puede apreciar que estos utilizan con menor frecuencia la negación y la espera, mientras que aquellos que no regresan con la expareja, usan con mayor constancia la búsqueda de apoyo social y reevaluación positiva, en cuanto la búsqueda de apoyo profesional es notoria la preferencia por parte de quienes desean regresar con la pareja que en quienes no. Tabla 6

Tabla 7

*Distribución de medianas de las estrategias de afrontamiento vs malestar subjetivo, superación de la ruptura e intento suicida.*

variable	Categoría		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Intensidad del dolor por la ruptura amorosa	Sin sufrimiento	Rango	11	4	7	28	37	2	18	22	12	14	10	8
		Mediana	29	10	18	14	18	6	9	15	18	9	9	4
	Leve sufrimiento	Rango	27	9	16	24	40	25	17	25	24	16	12	10
		Mediana	26	9	15	12	25	6	10	17	21	10	9	7

	Moderado sufrimiento	Rango	22	8	14	33	34	24	22	22	22	20	15	10
		Mediana	25	9	15	14	25	10	10	16	18,5	10	9	5
	No podía soportarlo	Rango	30	10	18	33	37	24	24	24	25	16	12	10
		Mediana	27	9	16	13	24	10	10	15	15	10	8	5
Supero la ruptura amorosa	Si totalmente	Rango	32	11	19	33	37	25	19	22	25	16	12	10
		Mediana	29	10	18	13	24	8	10	16	20	10	9	5
	No en su totalidad	Rango	22	8	13	33	40	24	24	25	25	20	15	10
		Mediana	25	9	15	14	25,5	8	10,5	17	16,5	10	9	5
	No lo he podido superar	Rango	22	8	13	24	32	21	22	22	19	14	13	9
		Mediana	24,5	9	14,5	12,5	23	9	11,5	14,5	15	12	8	5
Intento suicida	Si	Rango	22	8	13	24	32	20	20	18	22	14	13	9
		Mediana	29	10	17	15	24	8	16	15	13	12	8	6
	No	Rango	32	11	19	33	40	25	24	25	25	20	15	10
		Mediana	26,5	9	16	13	24	8	10	16	18	10	9	5

*Nota:* Intensidad de sufrimiento: 1. Búsqueda de apoyo social; 2. solución de problemas; 3. Espera; 4. Religión; 5. Evitación emocional; 6. Búsqueda de apoyo profesional; 7. Reacción agresiva; 8. Evitación Cognitiva; 9. Reevaluación positiva; 10. Expresión de la dificultad; 11. Negación; 12. Autonomía

Respecto a la tabla 7, en referencia la intensidad del dolor se evidencia que no existe una diferencia notoria en quienes afirman que su nivel de sufrimiento fue leve, moderado e insoportable, puesto que en estos casos prevaleció el uso de búsqueda de apoyo social, a la vez que disminuyó la autonomía y la búsqueda de apoyo profesional. Tabla 7

En cuanto a la superación de la ruptura amorosa quienes afirman haber superado la ruptura en su totalidad, parcialmente y quienes no la han superado utilizan con mayor prevalencia las estrategias de afrontamiento la búsqueda de apoyo social y evitación emocional, adicionalmente en quienes superaron en su totalidad la ruptura amorosa predomina el uso de la reevaluación positiva. Tabla 7

Finalmente, quienes se han intentado suicidar a causa de una ruptura amorosa, se evidencia que utilizan con mayor frecuencia la búsqueda de apoyo social, religión, la reacción agresiva y la expresión de la dificultad con una mediana de 29,00, 15,00, 16,00 y 12,00. A su vez quienes no intentaron quitarse la vida predomina el uso de la reevaluación positiva con una mediana de 18,00. Tabla 7

Tabla 8

*Análisis de estrategias de afrontamiento modificadas cualitativas*

Variable	valor	N	%
Búsqueda de apoyo social modificada	medio	189	95,9
	alto	8	4,1
Solución de problemas modificada	bajo	197	100
Espera modificada	bajo	67	34
	medio	130	66
Religión modificada	bajo	78	39,6
	medio	113	57,4
	alto	6	3
Evitación emocional modificada	bajo	45	22,8
	medio	149	75,6
	alto	3	1,5
Búsqueda de apoyo profesional modificada	bajo	66	33,5
	medio	98	49,7
	alto	33	16,8
Reacción agresiva modificada	bajo	57	28,9
	medio	128	65
	alto	12	6,1
Evitación cognitiva modificada	bajo	22	11,2
	medio	120	60,9
	alto	55	27,9
Reevaluación positiva modificada	bajo	34	17,3
	medio	122	61,9
	alto	41	20,8

Expresión de la dificultad de afrontamiento modificada	bajo	78	39,6
	medio	114	57,9
	alto	5	2,5
Negación modificada	bajo	20	10,2
	medio	146	74,1
	alto	31	15,7
Autonomía modificada	bajo	41	20,8
	medio	135	68,5
	alto	21	10,7

El análisis cualitativo de la estrategia de afrontamiento se realizó gracias a la conversión de las variables nominales a ordinales con una distribución, alta, media y baja, obtenida mediante el promedio y la desviación estándar por medio de la guía planteada por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango, y Aguirre (2006)

El cual da cuenta que el 95,9% de la población utiliza la búsqueda de apoyo social con una frecuencia media, por el contrario, el 100% de la población puntúo bajo en solución de problemas, lo cual indica que estas personas realizan pocas acciones orientas a solucionar el malestar de la ruptura. Tabla 8

En cuanto a la variable espera, el 65% de la población espera a que se solucionen los problemas por sí solos, entre tanto que 34% busca medidas diferentes. Respecto a la Religión un 3% de la población pone fe en Dios y en sus creencias para solucionar su malestar tras la ruptura, mientras que un 57,4% utiliza medianamente este recurso. A su vez el 75,6% de la muestra recurre a la evitación emocional, puesto que busca inhibir las emociones negativas generadas por la separación. Tabla 8

Por el contrario, solo el 16,8% de los encuestados tuvieron una puntuación alta en la búsqueda de apoyo profesional, mientras que un 47,9% puntuó medio en esta misma estrategia, lo cual indica que gran parte de la población estudiada, busca apoyo profesional con el fin de dar una solución a su malestar. Tabla 8

Del mismo modo se logra identificar que un 65% de las personas tienen una puntuación media en reacción agresiva, en tanto que un 28,9% tiene una puntuación baja, lo cual quiere decir que gran porcentaje de la muestra expresa la ira generada por la ruptura con el fin de minimizar la carga emocional que proviene de la misma. Tabla 8

A su vez, el 27,9% de la población puntuó alto en evitación cognitiva, a la vez que el 60,8% puntuó medio, esto indica que un 88,7% de la población busca la distracción como medio para minimizar el dolor causado por la ruptura amorosa. Tabla 8

Respecto a la reevaluación positiva un 61,9% puntuó medio, mientras que un 20,8% puntuó alto, lo cual permite apreciar que un 82,7 % de las personas recurren a tener pensamientos positivos sobre este problema, lo cual permitirá enfrentar el malestar generado por el fin de la relación de una forma más llevadera. Tabla 8

Por el contrario, un 39,6% de la muestra puntuó bajo en expresión de la dificultad de afrontamiento y un 57,9% puntuó medio, esto quiere decir que solo el 57,9% de la población encuestada manifiesta abiertamente las emociones generadas por la ruptura amorosa con el fin de solucionar dicha situación. Tabla 8

Del mismo modo, un 74,1% de las personas puntuó medio en negación y 15,7% un punto alto, por ende, solo 10,2% afrontan el problema y se centran sus sentimientos para dar solución



el malestar generado, mientras que el 89,8% evita constante mente sus pensamientos y emociones respecto a la separación. Tabla 8

Finalmente, un 20,8% de la muestra puntuó bajo en autonomía, mientras el 68,5% puntuó medio, esto manifiesta que gran porcentaje de la población afronta la situación sin ningún tipo de apoyo social o profesional. Tabla 8

Tabla 9

*Análisis correlacional entre de las estrategias de afrontamiento*

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1		,987**	,994**	-0,092	-0,116	0,089	-0,006	-0,037	0,022	-0,124	-0,086	-0,042
2	,987**	1	,982**	-0,082	-0,112	0,091	-0,009	-0,024	0,03	-0,125	-0,079	-0,043
3	,994**	,982**	1	-0,092	-0,117	0,085	-0,007	-0,047	0,006	-0,13	-0,099	-0,039
4	-0,092	-0,082	-0,092	1	-0,009	,372**	0,114	0,029	,230**	0,037	-0,01	-0,036
5	-0,116	-0,112	-0,117	-0,009	1	-,212**	,264**	,520**	,144*	,653**	,412**	,552**
6	0,089	0,091	0,085	,372**	-,212**	1	0,066	-0,113	,160*	-0,042	-0,09	-,224**
7	-0,006	-0,009	-0,007	0,114	,264**	0,066	1	0,068	-0,055	,386**	0,088	,224**
8	-0,037	-0,024	-0,047	0,029	,520**	-0,113	0,068	1	,376**	,299**	,599**	,454**
9	0,022	0,03	0,006	,230**	,144*	,160*	-0,055	,376**	1	-0,023	,330**	,295**
10	-0,124	-0,125	-0,13	0,037	,653**	-0,042	,386**	,299**	-0,023	1	0,124	,462**
11	-0,086	-0,079	-0,099	-0,01	,412**	-0,09	0,088	,599**	,330**	0,124	1	,242**
12	-0,042	-0,043	-0,039	-0,036	,552**	-,224**	,224**	,454**	,295**	,462**	,242**	1

*Nota:* \*\*. La correlación es significativa al nivel de 0.01 (2 lados).\*. La correlación es significativa al nivel de 0.05 (2 lados). Significado de siglas: 1. Búsqueda de apoyo social; 2. solución de problemas; 3. Espera; 4. Religión; 5. Evitación emocional; 6. Búsqueda de apoyo profesional; 7. Reacción agresiva; 8. Evitación Cognitiva; 9. Reevaluación positiva; 10. Expresión de la dificultad; 11. Negación; 12. Autonomía

Respecto a la correlación presente en las variables de estrategias de afrontamiento se puede apreciar que:

Las variables búsqueda de apoyo social, solución de problemas y espera tienen una correlación positiva muy alta entre sí. Tabla 9

La estrategia de afrontamiento religión presenta una correlación positiva baja respecto a búsqueda de apoyo profesional y reevaluación positiva. Tabla 9

Evitación emocional tiene una relación negativa baja con búsqueda de apoyo profesional, por otro lado, presenta una correlación positiva moderada con evitación cognitiva, expresión de la dificultad, negación y autonomía, a su vez tiene una correlación positiva baja con reacción agresiva y una correlación positiva muy baja con reevaluación positiva. Tabla 9

Respecto a búsqueda de apoyo profesional se puede observar que esta tiene una correlación negativa baja con evitación emocional y autonomía, del mismo modo presenta una correlación positiva baja con religión y una correlación positiva muy baja con reevaluación positiva. Tabla 9

La reacción agresiva es una estrategia de afrontamiento que presenta una correlación positiva baja con evitación emocional, expresión de la dificultad y autonomía. Tabla 9

Del mismo modo, lado la evitación cognitiva tiene una correlación positiva moderada con evitación emocional, negación y autonomía, por otro lado, presenta una correlación positiva baja con reevaluación positiva y expresión de la dificultad. Tabla 9

A su vez, la reevaluación positiva presenta una correlación positiva baja con religión, evitación cognitiva, negación y autonomía y tiene una correlación positiva muy baja con evitación emocional y búsqueda de apoyo profesional. Tabla 9

Respecto a expresión de la dificultad se evidencia una correlación positiva moderada con evitación emocional y autonomía, a su vez tiene una correlación positiva baja con reacción agresiva y evitación cognitiva. Tabla 9

Del mismo modo religión tiene una correlación positiva moderada con evitación emocional y evitación cognitiva, y una correlación positiva baja con reevaluación positiva y autonomía.

Tabla 9

Finalmente, autonomía presenta una correlación negativa baja con búsqueda de apoyo profesional y una correlación positiva moderada con evitación emocional, evitación cognitiva, expresión de la dificultad, por otro lado, tiene una correlación positiva baja con reacción agresiva, reevaluación positiva y negación. Tabla 9

Tabla 10.

*Análisis correlacional Tau B de Kendall entre las estrategias de afrontamiento y variables relacionadas con la ruptura amorosa*

VARIABLES	Estrato socio-económico	Nivel de escolaridad	Intensidad del dolor	Supero la ruptura amorosa
Estrato socio-económico		,186**	-0,023	0,027
Nivel de escolaridad	,186**		,165*	-0,037
Intensidad del dolor	-0,023	,165*		-,249**
Supero la ruptura amorosa	0,027	-0,037	-,249**	
Búsqueda de apoyo social	0,09	0,123	0,095	0,052
Espera	,287**	,339**	0,034	,246**
Religión	0,098	0,108	-0,043	-0,006
Evitación emocional	-0,002	-0,096	-0,088	-0,041
Búsqueda de apoyo profesional	0,07	,152*	0,051	0,024
Reacción agresiva	-0,076	-,165*	-0,011	-0,085
Evitación cognitiva	0,051	-0,036	-0,045	-0,032
Reevaluación positiva	0,026	-0,034	-,206**	,248**
Expresión de la dificultad de afrontamiento	-0,007	-,149*	0,025	-0,083

Negación	0,024	-0,005	-0,118	-0,048
Autonomía	-0,041	-0,06	-0,052	0,04

*Nota:* \*\*. La correlación es significativa al nivel de 0.01 (2 lados).\*. La correlación es significativa al nivel de 0.05 (2 lados).

En este análisis correlacional se puede apreciar que tanto el estrato socio-económico y el nivel de escolaridad tienen una correlación positiva muy baja, al igual que el nivel de escolaridad y la intensidad de dolor por ruptura amorosa, por el contrario la intensidad del dolor tiene una correlación negativa baja en relación al indicador supero o no la ruptura amorosa. Tabla 10

Por otro lado, la estrategia de afrontamiento espera tiene una correlación positiva baja con el estrato socio-económico, el nivel de escolaridad y el indicador supero o no la ruptura amorosa. Tabla 10

Asimismo, el nivel de escolaridad tiene una correlación positiva muy baja con la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo profesional y tiene una correlación negativa muy baja con la estrategia de afrontamiento reacción agresiva. Tabla 10

Finalmente, la reevaluación positiva tiene una correlación negativa baja con intensidad del dolor y una correlación positiva baja con el indicar supero la ruptura amorosa. Tabla 10

## Discusión de los resultados

Los datos presentados en esta investigación confirman lo planteado por Salinas, Espinosa y Santillan (2017) respecto a que las mujeres expresan con mayor facilidad sus emociones en relación a los hombres, esto se puede apreciar en la tabla 5, donde se evidencia que los hombres utilizan más la evitación emocional en relación a las mujeres.

A su vez, se evidencia que los motivos de rupturas prevalentes en el estudio fueron violencia, discusiones e incompatibilidad, lo cual concuerda con la teoría de Garrido, Reyes y Torres (2018) quienes manifiestan que los motivos de separación más comunes son maltrato físico o psicológico, la incompatibilidad y las adicciones, entre otros.

Del mismo modo los datos presentan asociación entre la ruptura amorosa y el suicidio, ya que 15 personas de la población encuestada (7,6%) afirman haber intentado quitarse la vida por esta situación, dichas cifras son preocupantes debido los informes del Instituto de Medicina Legal y Ciencias Forenses (2019) quienes registraron que la segunda causa de suicidio en Colombia está relacionada con problemas de pareja y en cuarto lugar se encuentra el desamor. Asimismo, tanto el departamento de Antioquia como el municipio de Medellín están entre los lugares con más casos de suicidio en el país.

No obstante, se evidencia que el 80,7% de la población tuvo un sufrimiento moderado o insoportable a causa de la separación, lo cual reafirma lo planteado por Sbarra (como se citó en García, 2014) quien manifiesta que la ruptura amorosa es uno de los eventos más dolorosos de la vida.

Puede apreciarse como la intensidad del dolor esta inversamente relacionada con la superación de la ruptura, lo cual indica que en la medida que disminuye el dolor, mayor será la superación de esta, esto pese a no representar una un hallazgo nuevo, permite entender la armonía interna que guardan los ítems o preguntas incluidas en la encuesta sociodemográfica, pues en caso contrario, esto indicaría una posible falla del instrumento.

Otro aspecto relevante es la correlación entre el nivel de escolaridad y el umbral de dolor, pues pese a ser baja indica que entre más alto el nivel de escolaridad, mayor el sufrimiento afectivo a causa de la ruptura; sin embargo esto podría estar relacionado con la edad cronológica, que tiende a ser mayor cuan mayor es el nivel educativo, y desde esta perspectiva, el vínculo tiende a ser más fuerte a mayor edad de la pareja (Rivera et al., 2011).

Del mismo modo la relación entre la estrategia espera y la superación de la ruptura indica el efecto de la adaptación, más conocida como costumbre, en la cual con el tiempo el sujeto tiende a sentir menos dolor en cuanto a las rupturas, al respecto algunos autores dicen que el duelo implica un proceso en el cual para que el sujeto pueda recuperar la carga afectiva depositada, en este caso sobre esa persona que ya no existe, esto requiere un tiempo, ya que la resolución no es inmediata (Tercero y Navarra, 2010).

Por su parte la búsqueda de apoyo profesional está relacionada con la escolaridad, lo cual indica que entre más avanzado académicamente está el sujeto, mayor la tendencia a buscar apoyo profesional, esto podría estar relacionado con el hecho de que entre más preparado está el sujeto, mayor conocimiento tienen de las alternativas y dispositivos sociales en materia de ayudas, acceso a servicios de salud, etc, al respecto estudios llevados a cabo en Argentina con adolescentes, evidenciaron que los jóvenes de mayores habilidades académicas tienen a emplear

determinadas estrategias de afrontamiento, entre ellas la búsqueda de apoyo profesional (Massone y González, 2003)

Respecto a la reacción agresiva, puede encontrarse que entre menor el nivel académico, mayor la tendencia a emplear esta estrategia puesto que en diversos estudios plantean que los niveles de escolaridad bajos influyen en el aumento de la agresividad (Barrera, Restrepo, Labrador, Niño, Díaz, Restrepo, Lamus, López de Mesa y Mancera, 2006)

Además, la reevaluación positiva está relacionada con la disminución del dolor y la superación de la ruptura, puesto que esta estrategia permite a las personas fortalecerse emocionalmente a partir del entendimiento de la situación ya que logran un aprendizaje y enriquecimiento del suceso, siendo así una estrategia significativa para la resignificación del dolor. (Londoño, et al. 2006)

Finalmente, se aprecia que el 46,2% de las personas han superado la ruptura amorosa en su totalidad, debido a que han atravesado el proceso de duelo mencionado por Gómez (2011) el cual es indispensable para vencer el dolor causado por la separación, mientras que el 42,6% aún se encuentran en este proceso.

## Conclusiones

En esta investigación se logra llegar a la conclusión que las personas que pasan por una ruptura amorosa hacen uso de todas las estrategias de afrontamiento; sin embargo, frente al umbral subjetivo de malestar por ruptura se distribuyen de esta la siguiente manera (de acuerdo a la intensidad de dolor y la relevancia en uso de dichas estrategias):

El orden de quienes no presentan sufrimiento es el siguiente: búsqueda de apoyo social, Espera, Evitación emocional, Reevaluación positiva, Evitación cognitiva, Religión, Solución de problemas, Reacción agresiva, Expresión de la dificultad, Negación, Búsqueda de apoyo profesional y Autonomía.

Por otro lado, en aquellos que presentan un leve sufrimiento se evidencia esta distribución: búsqueda de apoyo social, Evitación emocional, Reevaluación positiva, Evitación cognitiva, Espera, Religión, Reacción agresiva, Expresión de la dificultad, Negación, Solución de problemas, Autonomía y Búsqueda de apoyo profesional.

A su vez en las personas con moderado sufrimiento se organiza de esta forma: búsqueda de apoyo social, Evitación emocional, Reevaluación positiva, Evitación cognitiva, Espera, Religión, Búsqueda de apoyo profesional, Reacción agresiva, Expresión de la dificultad, Negación, Solución de problemas y Autonomía

Por último, las estrategias se clasifican de esta forma en quienes no pueden soportar el sufrimiento: Búsqueda de apoyo social, Espera, Evitación emocional, Evitación cognitiva, Reevaluación positiva, Religión, Búsqueda de apoyo profesional, Reacción agresiva, Expresión de la dificultad, Solución de problemas, Negociación y Autonomía.



Del mismo modo en cuanto refiere a las variables sociodemográficas: edad, sexo, nivel de escolaridad, género y estrato socioeconómico se evidencia que las estrategias de afrontamiento usadas con mayor frecuencia son: búsqueda de apoyo social y evitación emocional, situándose la autonomía como la menos recurrente.

A su vez, existe una fuerza de asociación significativa entre la ruptura amorosa y el malestar subjetivo; puesto que la ruptura amorosa es un evento estresante que moviliza a las personas a utilizar las diferentes estrategias, sin embargo, es importante reconocer que existe una mayor prevalencia en la búsqueda de apoyo social en relación con las otras, por lo cual se reconoce que es fundamental el acompañamiento o ayuda de la familia y amigos para poder sobrellevar dicha situación.

Finalmente la presente investigación concluye que la búsqueda de apoyo social es la estrategia de afrontamiento más empleada por la población de interés, por ende, se reafirma la idea planteada por Aristóteles de que “el hombre es un ser social” (Soares, 2002) por lo cual necesita de la sociedad para sobrevivir y sobrellevar la adversidad, por esto la estrategia de afrontamiento menos empleada es la autonomía la cual refiere que la persona busca resolver el problema sin el apoyo o sin la ayuda de alguien más.

### **Recomendaciones**

la ruptura amorosa es un suceso altamente estresante y doloroso, el cual requiere del uso de las diferentes estrategias de afrontamiento con el fin de superar el malestar generado por este. ya que de no ser así se puede recurrir a medidas perjudiciales como lo son: el uso de sustancias psicoactivas, agresión tanto así mismo como hacia los demás, e incluso puede llevar al suicidio.

Queda como tarea proponer e implementar proyectos que permitan a los jóvenes adquirir las herramientas y las estrategias de afrontamiento necesarias para sobrellevar dicha situación de una manera más llevadera y sana, las cuales pueden estar enfocadas en habilidades para la vida, puesto que una de las problemáticas evidenciadas en esta investigación es el vacío en el conocimiento presente respecto a esta problemática, y por ende la ausencia de programas de prevención e intervención.

### **Limitaciones**

En el presente estudio no se incluyó en la encuesta preguntas referentes a el consumo de sustancias psicoactivas y al estado de salud mental, es decir, si el joven padeció o presento algún tipo de alteración: como depresión, ansiedad, entre otras.

De igual manera en la encuesta sociodemográfica no se tuvo en cuenta datos como: profesión, barrio y tipología familiar.

Tampoco se tuvo en cuenta el tiempo de la ruptura en la realización del análisis.

A su vez solo se tuvo en cuenta jóvenes entre 18 y 25 años, limitando la posibilidad de conocer otros datos de interés.

## Referencias

- Alcaldía de Medellín Secretaría de la Juventud. (2015). Análisis de política pública poblacional La juventud en Medellín: crisis, cambios e innovación. Medellín: Fondo Editorial Universidad EAFIT. Recuperado de [https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/9101/APP-JeM\\_analisis\\_implementation.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/9101/APP-JeM_analisis_implementation.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Asociación Probienestar de la Familia Colombiana Profamilia. (s.f). Orientaciones sexuales. Recuperado de <https://profamilia.org.co/aprende/diversidad-sexual/orientaciones-sexuales/>
- Barajas, M. y Cruz, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 22(3), 342-352. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>
- Barajas, M. Robles, C. González, C. y Cruz, R. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*. 20(2). 26-32. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133928816004.pdf>
- Barón, O. (2000). Adolescencia y suicidio. *Psicología desde el Caribe*, 6, 48-69. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21300605.pdf>
- Barrera, D. Restrepo, C. Labrador, C. Niño, G. Diaz, D. Restrepo, R. Lamus, L. López de Mesa, C. y Mancera, B. (2006) medio familiar y entorno escolar: detonantes y antídotos de las conductas agresivas en niños en edad escolar. *Persona y Bioética*. 2 (27). 99-107. Recuperado de. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-31222006000200006](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-31222006000200006)
- Billorou, F. Y Arana, F.. (2015). Una revisión sistemática sobre la relación entre ruptura amorosa y el estrés psicológico. *Psocial*, 1(3), 6-11. Recuperado de <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/1312/1353>
- Bustos, A. (2011). Cuando se acaba el amor: estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios. Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/604/1/99784.pdf>
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(3), 163-176. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000600012&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012&lng=es&tlng=es)

Chung, M. Farmer, S. Grant, K. Newton, R. Payne, S. Perry, M. Saunders, J. Smith, C. y Stone, N. (2002). Diferencias entre los estilos de amar que tienen hombres y mujeres y sus reacciones de Estrés Postraumático tras la ruptura de su relación. *The European journal of psychiatry (edición en español)*, 16(4), 204-215. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1579-699X2002000400002&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1579-699X2002000400002&lng=es&tlng=es).

Congreso de Colombia. (08 de febrero de 1991). Por el cual se dictan normas sobre asociación para actividades científicas y tecnológicas, proyectos de investigación y creación de tecnología. [Decreto 393 De 1991]. Recuperado de <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1088238>

Congreso de Colombia. (26 de febrero de 1991). Por el cual se crea el consejo nacional de ciencia y tecnología, se reorganiza el instituto colombiano para el desarrollo de la ciencia y la tecnología-colciencias-y se dictan otras disposiciones. [Decreto 585 de 1991]. Recuperado de <https://minciencias.gov.co/sites/default/files/upload/reglamentacion/decreto-585-1991.pdf>

Congreso de Colombia. (04 de julio de 1997). Por la cual se crea la ley de la juventud y se dictan otras disposiciones. [Ley 375 de 1997]. Recuperado de [http://www.descentralizadrogas.gov.co//pdfs/politicas/nacionales/Ley\\_375\\_de\\_1997-Ley\\_de\\_Juventud.pdf](http://www.descentralizadrogas.gov.co//pdfs/politicas/nacionales/Ley_375_de_1997-Ley_de_Juventud.pdf)

Congreso de Colombia. (6 de septiembre de 2006). Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. [Ley 1090 de 2006]. Recuperado de <https://docs.supersalud.gov.co/PortalWeb/Juridica/Leyes/L1090006.pdf>

Congreso de Colombia. (23 de enero de 2009). Por la cual se modifica la Ley 29 de 1990, se transforma a Colciencias en Departamento Administrativo, se fortalece el Sistema Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación en Colombia y se dictan otras disposiciones. [Ley 1286 de 2009]. Recuperado de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-186955.html?\\_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-186955.html?_noredirect=1)

Congreso de Colombia. (21 de enero de 2013). Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. [Ley 1616 de 2013]. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-de-21-de-enero-2013.pdf>

Congreso de Colombia. (29 de abril de 2013). Por medio de la cual se expide el estatuto de ciudadanía juvenil y se dictan otras disposiciones. [Ley estatutaria 1622 de 2013]. Recuperado de [https://intranet.meta.gov.co/secciones\\_archivos/66-37916.pdf](https://intranet.meta.gov.co/secciones_archivos/66-37916.pdf)

- Congreso de Colombia. (24 de enero de 2019). Por la cual crea el ministerio de ciencia, tecnología e innovación, se fortalece el sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación y se dictan otras disposiciones. [Ley 1951 de 2019]. Recuperado de <http://es.presidencia.gov.co/normativa/normativa/LEY%201951%20DEL%2024%20DE%20ENERO%20DE%202019.pdf>
- Constitución Política de la República de Colombia [Const.]. (1991) No. 116. Gaceta Constitucional. Recuperado de [http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion\\_politica\\_1991.html](http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/constitucion_politica_1991.html)
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (s.f). Estratificación socioeconómica para servicios públicos domiciliarios. Recuperado de <https://www.dane.gov.co/index.php/servicios-al-ciudadano/servicios-informacion/estratificacion-socioeconomica>
- Escribà-Agüir, B. y Bernabé-Muñoz, Y. (2002). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa profesional en médicos especialistas de la comunidad valenciana. un estudio con entrevistas semiestructuradas. *Rev. Esp. Salud Pública*. 76(5), 595-604. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272002000500019](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272002000500019)
- Espinosa, V. Salinas, J. y Santillán, C. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. 9(2), 27-35. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2822/282255144001.pdf>
- Fuentes, M. Gonzalez, A. Castaño, J. Hurtado, C. Ocampo, P. Paez, M. Pava, D. y Zuluaga, L. (2009). Riesgo suicida y factores relacionados en estudiantes de 6° a 11° grado en colegios de la ciudad de manizales. *Archivos de Medicina (Col)*. 9(2), 110-122. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2738/273820455004.pdf>
- Gantiva, C. Luna, A. Dávila, A. y Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia. Avances de la disciplina*. 4(1), 63-72. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224086006>
- García, C. Grau, J. y Infante, O. (2013). Duelo y proceso salud-enfermedad en la Atención Primaria de Salud como escenario para su atención. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 30(1), 121-131. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252014000100012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000100012)

- García, D. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu*. 12(2), 288-307. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612014000200007](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000200007)
- García, F. y Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*. 11(2), 42-60. Recuperado de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v11n2/a03.pdf>
- García, F. Zarate, R. Y Sánchez, A. (2016). Amor, Satisfacción En La Pareja Y Resolución De Conflictos En Adultos Jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 14(2), 284-302. Recuperado en 15 de marzo de 2020, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612016000200004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612016000200004&lng=es&tlng=es).
- Gómez-Díaz, J. (2011). Fenomenología del divorcio (o la esencia de la separación) en mujeres. *Psicología & Sociedad*, 23(2), 391-397. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v23n2/a20v23n2.pdf>
- González, R. Montoya, I. Casullo, M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*. 14(2), 363-368. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714227.pdf>
- Hernández, E. Cerezo, S. y López, M. (2007). Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 15(3). 161-166. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2007/eim073h.pdf>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, N. (2014) Metodología de la investigación sexta edición. *México: mcgraw-hill/interamericana editores, s.a. de c.v.* Recuperado de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2017). Forensis 2016 datos para la vida. Bogotá: Gobierno de Colombia. Recuperado de <https://www.medicinal.gov.co/documents/20143/49526/Forensis+2016.+Datos+para+la+vida.pdf>
- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2019). Forensis 2018 datos para la vida. Bogotá: Gobierno de Colombia. Recuperado de <https://www.medicinal.gov.co/documents/20143/386932/Forensis+2018.pdf/be4816a4-3da3-1ff0-2779-e7b5e3962d60>
- Jauregui, P. Herrero-Fernández, D. y Estévez, A. (2016). Estructura factorial del "inventario de estrategias de afrontamiento" y su relación con la regulación emocional, ansiedad y depresión. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*. 24(2), 319-340. Recuperado de

<https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/psychology/docview/1818003203/fulltextPDF/9EC24762BA64739PQ/1?accountid=48797>

- Linares, J. (2010). Paseo por el Amor y el Odio: La conyugalidad desde una perspectiva evolutiva. *Revista argentina de clínica psicológica*, 19(1), 75-81. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921797007>
- Londoño, N. Henao, G. Puerta, I. Posada, S. Arango, D. y Aguirre-Acevedo. (2006) Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de Coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Univ. Psychol. Bogotá (Colombia)*, 5(2), 327-349. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672006000200010](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000200010)
- Lopera, M. (2017). Revisión comentada de la legislación colombiana en ética de la investigación en salud. *Biomédica*, 37, 577-589. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/bio/v37n4/0120-4157-bio-37-04-00577.pdf>
- Macías, M. Madariaga, C. Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Manzini, J. (2000). Declaración de helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *Acta bioethica*, 6(2), 321-334. Recuperado de [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-569X2000000200010](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2000000200010)
- Martínez, J. Fuertes, A. Orgaz, B. Vicario, I. y González, V. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología*, 30(19), 211-220. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16729452022.pdf>
- Massone, A. y González, G. (2003). Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica. *Revista iberoamericana de Educación*, 33(2), 1-7. Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2972>
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321- 332. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/arte/viewFile/24815/2328>
- Ministerio de educación de Colombia. (s.f). Sistema educativo colombiano. Recuperado de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-articulo-233839.html?\\_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-articulo-233839.html?_noredirect=1)



Ministerio de educación de Colombia. (s.f). Niveles de la educación básica y media. Recuperado de [https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-233834.html?\\_noredirect=1](https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-233834.html?_noredirect=1)

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (4 de octubre de 1993). Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. [Resolución 8430 de 1993]. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2018). Boletín de salud mental Conducta suicida Subdirección de Enfermedades No Transmisibles. Bogotá: Gobierno de Colombia. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-conducta-suicida.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (s.f.). Prevención del suicidio. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/suicidio.aspx>

Moreno, J. y Esparza, E. (2014). Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja. *Integración Académica en Psicología*. 2(5), 98-110. Recuperado de <https://integracion-academica.org/attachments/article/63/09%20Ruptura%20pareja%20-%20Moreno%20Esparza.pdf>

Organización Mundial de la salud (s.f). Género. Recuperado de <https://www.who.int/topics/gender/es/>

Ortega, P. Planearte, P. Garrido, A. Reyes, A. y Torres, L.(2018). Una visión de alumnos universitarios sobre la relación de sus padres como pareja. *Acta Colombiana de Psicología*. 21(2), 88-98. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-91552018000200088&lang=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552018000200088&lang=es)

Oviedo, H. y Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista colombiana de psiquiatría*, 34(4), 572-580. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502005000400009&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0034-74502005000400009&script=sci_abstract&tlng=es)

Penagos, A. Rodríguez, M. Carrillo. S. y Castro, J. (2006). Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos. *Universidad De Los Andes*. 5(1), 21-36. Recueperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n1/v5n1a03.pdf>

Peñafiel, O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. *Ajayu*. 9(1), 53-86. Recuperado de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v9n1/v9n1a2.pdf>

- Pulido, E. y Lubo, M. (2018). Creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento en jóvenes universitarios. Recuperado de [https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1325/CREENCIAS\\_SIGNIFICADOS\\_ATRIBUIDOS\\_RUPTURA\\_PAREJA\\_AFRONTAMIENTO\\_JOVENES\\_UNIVERSITARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1325/CREENCIAS_SIGNIFICADOS_ATRIBUIDOS_RUPTURA_PAREJA_AFRONTAMIENTO_JOVENES_UNIVERSITARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Quiñónez, J. Peña, D. Salas, C. y Torres, Y. (2016). Factores personales y familiares para el abuso del alcohol en adolescentes colombianos de 13 a 17 años. *Universitas Médica*, 57(3), 307-322. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2310/231048178003.pdf>
- Real Academia Español. (s.f). Diccionario de la lengua española vigesimotercera edición. [versión electrónica]. Recuperado de <https://dle.rae.es/edad>
- Rivera, D. Cruz, C. y Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Aduldez Emergente: El Rol del Apego, la Intimidad y la Depresión. *Terapia psicológica*, 29(1), 77-83. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100008>
- Sarduy, Yanetsys. (2007). El análisis de información y las investigaciones cuantitativa y cualitativa. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(3). Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662007000300020&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000300020&lng=es&tlng=es).
- Sánchez, R. y Martínez. R. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicol.* 4(1), 1329-1343. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322014000100002&lang=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322014000100002&lang=es)
- Sánchez-Arango, R. y Retana -Franco, B. (2013). Evaluación Tridimensional del Duelo Amoroso en México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*. 2(36), 49-69. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645436004>
- Sánchez, V. Ortega, F. Ortega, R. Viejo, C. (2008). Las relaciones sentimentales en la adolescencia: satisfacción, conflictos y violencia. *Escritos de psicología*. 2(1), 97-109. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/ep/v2n1/original9.pdf>
- Soares, L. (2002) El carácter “por naturaleza” de la politicidad aristotélica. *Areté: revista de filosofía*. 14(1), 55-75. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5669943>
- Tercero, R. y Navarra, D. (2010). Evolución y diagnóstico del duelo normal y patológico. *FMC*, 17(10), 656-663. Recuperado de <https://www.avntf-evntf.com/wp->

content/uploads/2016/06/Ev.-y-diagn%C3%B3stico-del-duelo-normal-y-pat%C3%B3gico.-R.-Pereira.-2014.pdf

Villasís, M. y Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación IV: las variables de estudio. *Revista Alergia México*. 64(3), 303-310. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755025003.pdf>

## Anexos

### Anexo 1. Consentimiento informado

## Estrategias de afrontamiento frente al estrés por ruptura amorosa

Cordial saludo, somos María Fernanda Ospina Pulgarín y Sara Echavarría Londoño, estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (uniminuto) sede Antioquia-Chocó; estamos realizando una investigación correspondiente a nuestro trabajo de grado para optar al título de psicólogas. Así pues, el siguiente trabajo se realiza con el objetivo de determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en un grupo de jóvenes del Valle de Aburrá con edades entre 18 y 25 años, que han sufrido ruptura amorosa entre el año 2018 y 2019, esta investigación es pertinente puesto que hay un vacío en el conocimiento; dicho nivel se definirá a partir de lo que los propios sujetos diligencien en el instrumento de medición.

## Consentimiento informado

En el presente formulario se pretende indagar por las estrategias de afrontamiento al estrés en un grupo de jóvenes del Área metropolitana del Valle de Aburrá, inicialmente se encontrará la escala de estrategias de afrontamiento y a continuación una encuesta sociodemográfica. Antes de diligenciar cualquier dato o durante la encuesta usted puede tomar la decisión de no continuar, sin que esto genere algún tipo de dificultad. Tiene además la opción de brindar datos personales (email) o no hacerlo, en el primero de los casos serviría para comunicarle los resultados del estudio; sin embargo el no hacerlo no impedirá continuar el registro. En cualquiera de los dos casos todos los datos están en absoluta reserva de conformidad con la Ley 1581 de 2012, en virtud de la cual se han adoptado las medidas necesarias para evitar la pérdida, acceso o alteración de los datos personales a los cuales daremos tratamiento confidencial, ello con objetivo de garantizar la seguridad e integridad de este tipo de datos.

Al diligenciar el formulario usted reconoce que no ha sido presionado para ello, y que puede retirarse en cualquier momento con solo cerrar el cuestionario, así mismo reconoce que los resultados de este instrumento serán manejados con absoluta reserva, de la mano con el código deontológico del psicólogo (la ley colombiana 1090 de 2006). Reconoce también que no se realizarán diagnósticos individuales y que la retroalimentación será la socialización de los resultados, una vez se apruebe la tesis de grado.

Acorde a la ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.

ARTÍCULO 30. Los registros de datos psicológicos, entrevistas y resultados de pruebas en medios escritos, electromagnéticos o de cualquier otro medio de almacenamiento digital o electrónico, si son conservados durante cierto tiempo, lo serán bajo la responsabilidad personal del psicólogo en condiciones de seguridad y secreto que impidan que personas ajenas puedan tener acceso a ellos.

En caso de no aceptar participar en este estudio, le agradecemos de antemano haberse tomado el tiempo para llegar hasta aquí. Cabe mencionar que más allá de lograr un requisito para el pregrado, se pretende aportar datos a los órganos estatales, para que sean tenidos en cuenta en materia de políticas públicas e inclusión, puesto que hay un vacío en el conocimiento al respecto.

Finalmente, si desea continuar, puede responder la opción Sí, en la siguiente pregunta; en caso contrario puede dar clic en la opción No y cerrar el cuestionario.