

Estrategias de Afrontamiento y la Ruptura Amorosa en adolescentes de una universidad privada  
de Cartagena

Navarro Vega Jordy

Ospino Escorcia Key

Polo Utria Natalia

“Trabajo de investigación para optar al título de Psicólogos”

Asesor:

Mg. Daisy Silva Caraballo

Universidad de San Buenaventura de Cartagena

Facultad de Educación, Ciencias Humanas y Sociales

Programa de Psicología Cartagena 2014

## TABLA DE CONTENIDO

## INTRODUCCIÓN

Justificación .....	4
Planteamiento del Problema .....	5
Formulación de Problema .....	8
Objetivos .....	9
Objetivo General .....	9
Objetivos Específicos .....	9
Marco Teórico.....	10
Metodología .....	25
Procedimiento .....	30
Factores Éticos .....	31
Cronograma.....	32
Presupuesto .....	33
Resultados .....	34
Discusión.....	56
Referencias.....	61

## INTRODUCCIÓN

El trabajo investigativo titulado “Estrategias de afrontamiento y ruptura amorosa en adolescentes”, genera una descripción sobre la manera en que los adolescentes asumen procesos de duelo frente a la pérdida de la relación amorosa. Estos procesos de duelo permiten la observación de diferentes estados emocionales tales como tristeza, miedo, enojo y rabia. Por otra parte, algunas emociones negativas deben ser inicialmente experimentadas por el ser humano, para que se genere un mejor desarrollo del proceso.

La ruptura amorosa se caracteriza por la vivencia de una experiencia dolorosa que provoca bajos niveles de interés en las actividades cotidianas, desarrollo de pensamientos, afectos y conductas negativas, que poco favorecen el desempeño personal y social de la persona.

La investigación presenta como variables de estudio, por un lado, las estrategias de afrontamiento y por el otro, la ruptura amorosa, frente a la cual el adolescente puede presentar alteraciones en la manera en que procesa las situaciones que experimenta.

## JUSTIFICACIÓN

La apuesta investigativa titulada “Estrategias de afrontamiento y rupturas amorosa” promueve la capacidad de los adolescentes para reconocer como asumen la situación de una ruptura amorosa, en sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas, de tal forma que identifican, se dan cuenta y atienden positiva o negativamente la ruptura.

El trabajo investigativo surge por el interés de los investigadores en determinar las estrategias de afrontamiento que enfrentan los adolescentes cuando están pasando por una ruptura amorosa.

Es importante investigar esta problemática que enfrentan a diario los adolescentes, quienes, orientados en el manejo de la situación, podrían darse cuenta y atender a los cambios normales que conlleva una ruptura amorosa, para no llegar a estados de ánimo graves tales como: la depresión y la ansiedad. El reconocimiento de las emociones negativas frente a la situación de ruptura genera una postura de equilibrio emocional adecuada.

Riso, W (2007) y Betancurt, M (2009) han dado importancia a esta problemática, pero siempre enfatizando en la revisión y el análisis de las relaciones de parejas casadas; por lo tanto, hay menor interés a las relaciones de los adolescentes que también experimentan con frecuencia situaciones de ruptura.

## PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

Los adolescentes experimentan rupturas afectivas, tal como lo expresa Betancur, M (2009), “como cualquier circunstancia frustrante que da pérdidas, produce dolor; Sin embargo, la intensidad y la permanencia de dicho sentimiento depende de la actitud muy personal con respecto a ella”. Dependiendo de la manera cómo los adolescentes evalúen las situaciones de pérdida, se determina el establecimiento de pensamientos, afectos y conductas positivas y negativas frente a la misma.

Según Colmes & Rahe (1967) “La ruptura amorosa se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida, se considera el acontecimiento más estresante después de la muerte de un ser querido; según, la escala de eventos de vida”. pág. 55. El autor hace énfasis en que la ruptura amorosa se considera un acontecimiento que puede generar dolor, angustia, ansiedad al ser humano después de la muerte de un ser querido, según muchos estudios hechos por la escala de la vida.

Zuckerman, G (1962) plantea “la ruptura amorosa es el proceso natural que sigue a una pérdida con distintas etapas, la reacción a esta pérdida puede ser positiva o negativa dependiendo del tiempo con la persona amada” (Pág. 82). Según lo planteado por el autor frente a la ruptura, las personas se sienten tristes no encuentran consuelo y pierden interés en sus actividades cotidianas, invadidas por recuerdos de su antigua relación buscando recuperar lo que se ha perdido.

Según Riso, W (2007), “La dependencia afectiva de la pareja cualquiera que sea su origen tarde que temprano genera sufrimiento y depresión” p.181. Esta dependencia es común en los

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

adolescentes, lo que hace que el sufrimiento aumente y se dé la infelicidad a la que llegan los jóvenes al tener la necesidad de estar afectivamente con otra persona, generando emociones insatisfechas mediante la búsqueda de otras relaciones interpersonales.

La persona dependiente no puede vivir sin el objeto de su dependencia y sufre, es importante dar cuenta y entender el proceso de dependencia que vivió, para que haya mejor afrontamiento frente a la ruptura.

Mientras que en general la ruptura amorosa produce miedo a la soledad, razón por la cual los adolescentes sufren la separación de la persona amada; aunque la separación se dé por periodos de corto o largo plazo, el miedo al abandono de quien se separa, es otro de los aspectos que asumen los adolescentes, que es aquel miedo que se genera a partir de la separación.

Betancur, M (2007) señala la importancia de explorar y definir a fondo la ruptura de una relación en los adolescentes, lo que significa y radica el impacto que puede llegar a tener sobre la salud física y mental de los individuos; las mujeres por su parte, reportan sentimientos de tristeza y desconcierto, mientras que los hombres manifiestan sentimientos de malestar, decepción, humillación y enojo.

Al respecto de lo anterior, las mujeres cuando se enfrentan a una ruptura amorosa tienden a encerrarse, culpabilizarse, hablar con las amigas; y los hombres, por el contrario, generan pensamientos tales como “me consigo otra mujer”, “el alcohol sanará mis heridas”, entre otros; a diferencia de las mujeres, los hombres no se encierran, salen para distraerse, tomar licor y lamentarse por lo sucedido.

Según White & Epston, (s/f) pag.58. “Muchas de las creencias que se mantienen no son más que el gran bagaje cultural que es posible que se haya absorbido; es por ello, que es importante aprender a reconocer el efecto negativo de esas creencias, y no verlas como una parte

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

integrante de la persona consultante”. El efecto negativo de las creencias culturales en gran parte hace que las personas tomen, al respecto de la ruptura, malas decisiones al creer que todo mejorará si se hace magia, acogiendo ideas culturales que no mejorarán la situación de duelo; mas no es así, se debe superar la ruptura sanamente para evitar repercusiones.

Según Riso, W (2007) pag.97 “No son más que creencias culturales que el desamor es curado con el alcohol, un clavo saca el otro clavo, eso no pasa. Nunca un clavo saca otro clavo a veces los dos clavos quedan adentro”

Es decir, no se llega a tener una relación sana si no se ha superado el duelo que se debe pasar cuando hay una ruptura amorosa y la no aceptación implica negar una situación que genera sufrimiento, significa no asimilar un hecho o un evento negativo. En las rupturas de parejas, cuando esto ocurre, la persona afectada puede entrar en crisis.

## **FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Con base en los planteamientos y descripciones anteriores, los investigadores plantean la siguiente pregunta problema: ¿Cuáles son las características de las estrategias afrontamiento y ruptura amorosa que tienen los adolescentes de una universidad privada de Cartagena?



## **OBJETIVOS**

### ***Objetivo General***

Describir las características de las estrategias de afrontamiento y rupturas amorosas en adolescentes entre 18-20 años del programa de psicología, en una universidad privada de Cartagena para conocer las estrategias que marcan a los adolescentes cuando tienen una ruptura amorosa.

### ***Objetivos Específicos***

- Identificar las características de la ruptura amorosa en la población evaluada.
- Definir las estrategias de afrontamiento por parte de los estudiantes que hayan experimentado ruptura amorosa.
- Reconocer las estrategias de afrontamiento frente al estrés generado por una ruptura amorosa.

## MARCO TEÓRICO

El presente capítulo se concentra en los aportes teóricos construidos alrededor de las variables de estudio.

Con respecto a la variable “Ruptura amorosa”, Betancur, M (2009) expresa:

*Situación dolorosa que varía en intensidad dependiendo de los factores en ella y que si no se maneja adecuadamente puede llegar a tener consecuencias muy graves que van desde la tristeza al enojo, en la medida en que aceptas la realidad se disipa tu dolor no es lo más sencillo del mundo; pero en cuanto en tu mente una rendija y se asome por ella una luz de pensamiento racional déjala entrar. Poco a poco acabará por abrir la puerta de par en par iluminando hasta el último rincón de tu mente y sanando de paso tu corazón.*

En este mismo orden de ideas, la ruptura es una situación dolorosa que los adolescentes pueden pasar, porque no tienen claro cómo se maneja adecuadamente la ruptura amorosa, llegan a tener consecuencias graves, pero como todo dolor acaba cuando se acepta la realidad, el valor que se tiene como persona se hace consciente y el corazón termina sanando.

Según Betancur, M.2007 *El dolor no implica un daño permanente, es un costo ocasional que se paga por la felicidad que se desea. Es irremediable y, además, necesario que experimentes aflicción, porque la vida toda del ser humano se desarrolla mediante procesos; de lo contrario, se producirán daños mayores en cada circunstancia negativa que nos toca vivir.*

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

Por lo anterior, el dolor no siempre es un daño permanente, son experiencias que van en el transcurrir de nuestras vidas, hasta lograr la felicidad que todo ser humano busca, cada proceso negativo de persona produce cambios positivos.

Betancur, M. (2007) expresa que “el sufrimiento como el dolor moral hondo, penetrante y desgarrador, replicado sobre experiencias semejantes, no solo es inútil, sino que es indicativo de un trastorno del aprendizaje, o de un desajuste emocional preocupante.” P.30. Por lo anterior, el sufrimiento se genera a partir de una pérdida y se siente como un dolor profundo por todo lo que las personas padecen en sus experiencias de rupturas pasadas, que como no son superadas de gran manera siguen teniendo estas relaciones inadecuadas y esto genera un desajuste emocional en los adolescentes. “Solo quien da al dolor el significado justo y lo purifica de sufrimiento encuentra la paz y asciende por el camino de la sabiduría.” Betancur, M. C (2007), P.32.

No solo encuentra paz quien da al dolor un significado íntegro, sino quien mantiene una sabiduría que le hace tomar buenas decisiones con respecto a su sufrimiento; es decir, la persona que se encuentra en el proceso de ruptura asume una estrategia de afrontamiento positiva.

“La ruptura de amorosa, se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida, se considera el acontecimiento más estresante después de la muerte de un ser querido, según la escala de eventos de vida de Colmes & Rahe, P.55 (1967), se caracteriza por ser una de las experiencias que duelen y generan estrés al igual que la muerte, con respecto a lo anterior podemos deducir que los duelos o pérdida de seres queridos es algo difícil de superar.

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

“La ruptura afectiva como cualquier circunstancia frustrante que da pérdidas producen dolor; sin embargo, la intensidad y la permanencia de dicho sentimiento depende de la actitud muy personal con respecto a ella.” Betancur, M. C, (2007) p.31.

Que sea una situación dolorosa o no depende de la persona, de la actitud que tenga ante esta ruptura amorosa y si es afrontada de buena manera la situación llega a ser menos dolorosa.

Siguiendo la variable ruptura amorosa según Doménech, (1994)

*“Después de la ruptura se producen una serie de modificaciones tanto personales, familiares, económicas, sociales que pueden resultar igual o más estresantes que el periodo anterior, la etapa posterior a la ruptura requiere un ajuste por parte de los dos cónyuges a la nueva situación, cuando uno de los miembros de la pareja se niega a aceptar la ruptura, no se desvincula de su ex cónyuge y trata de seguir formando parte de su vida, la elaboración de la pérdida detiene su transcurso.”.*

Se debe aceptar dicha separación, cuando un miembro no acepta la situación se hace más difícil la ruptura y esto se debe al mal afrontamiento que se ha tenido, y después de la ruptura se pretenden modificaciones personales, pero todo esto es una fase que la persona debe pasar hasta llegar el proceso de recuperación. Lo que sí es importante es que la persona no se niegue a esta ruptura y salga adelante buscando nuevos horizontes.

Autores como Riso, W (2007), expresan frente al apego: “lo que define el apego no es tanto el deseo como la incapacidad de renunciar a él.”. p32. “El amor y el apego no siempre deben ir de la mano, los hemos entremezclado hasta el punto que ya confundimos el uno con el otro.” p.33

El apego siempre va estar, pero hay que saber qué clase de apego se ha desarrollado a partir de las experiencias tempranas generadas en la infancia. Si en la ruptura amorosa se maneja

un apego seguro, la persona no se hace daño, aunque los adolescentes son capaces de seguir adelante, mientras que los que tienen un apego inseguro construyen dependencia hacia el otro.

Relativamente el amor no es para entenderlo si no para sentirlo y vivirlo, por lo tanto, el romanticismo no soporta ningún tipo de lógica, de tal manera las concepciones erróneas del amor son unas de las principales fuentes del sufrimiento afectivo del individuo; es decir, el amor no solamente es disgustarlo si no ubicarlo en el sistema de creencias e incrementar que no llegue al desamor.

Bartels, A. & Seki, S. (2000): resalta sobre el amor:

*El amor es una motivación fisiológica generada por varias estructuras cerebrales en la que unas u otras muestran activación –en algunas, hay inactivación, El amor no sólo es actividad cerebral, sino que, como cualquier otra experiencia, va cambiando los cerebros de quienes lo experimentan, aunque seguramente de modo más intenso que cualquier otro estímulo o vivencia que pueda experimentar.*

El amor es una activación generada por varias estructuras cerebrales en la que la persona se encuentra en activación y en otra en inactivación, aunque el amor no es solo actividad cerebral, pero de ahí comienza.

Para Cartelazo, C, (2004) “El amor y el enamoramiento suelen presentarse como estados idénticos, pero no lo son, el amor es estable y duradero pero el enamoramiento es pasajero por naturaleza y se describe como un estado emocional de mucha intensidad.” p. 3.

El amor verdadero es estable y duradero, pero lo que los adolescentes viven no es más que un enamoramiento. Que va en el transcurrir de su etapa y está basado en su estado emocional.

“La habilidad de enamorarse, intrínseca a los seres humanos, supone la facultad de unir la idealización al deseo erótico, y el potencial para establecer una relación profunda y poner la agresión al servicio del amor.” kernberg, (1995), p. 4.

Se debe unir con la idealización de un deseo erótico para establecer una buena relación fuera de la agresión y el dolor.

Según Betancur, M, C. 2007 “el lenguaje de las personas tocadas por el desengaño define, en consecuencia, su repertorio de conductas son creencias irracionales a que llegan las personas cuando rompen sus relaciones.”

Las conductas de las personas lastimadas están basadas en creencias irracionales en el proceso de la ruptura, se aferran a canciones con pensamientos distorsionados que solo hace que las personas se sientan tristes.

Según Riso, W 2009 p.1 “No importa qué digan los poetas, no amamos con el corazón, sino con el cerebro. Podemos inventar el amor de pareja en el día a día, construirlo a nuestra imagen y semejanza, e incluso trascenderlo o abandonarlo.”

Las personas pueden tener relaciones saludables día a día, pero el amor no aparece de la nada, el amor se construye siempre, habrá cosas malas y buenas, pero la verdadera relación se va formando con el tiempo y si llega el abandono se respeta la decisión del otro.

Riso, W 2009 plantea que “Nuestra cultura ha hecho una apología al amor incondicional, el cual parte de una idea altamente peligrosa: “Hagas lo que hagas te amaré igual”. Es decir, que, a pesar de los engaños, los golpes, el desinterés o el desprecio, si los hubiera, en nada cambiarían mi sentimiento.” p.1

Lastimosamente la cultura muestra ese amor incondicional, que a pesar de los maltratos y los engaños siempre están ahí. Porque los seres humanos son incondicionales y no siempre el que

abandona la relación es el malo; pero cuando una relación no tiene arreglo lo mejor es separarse, ese sentir como el que hagas lo que hagas, te amare e igual, me maltrata, me pega o me es infiel eso no va cambiar.

Siguiendo el sistema de creencia culturales el autor Riso, W 2009 p7. Afirma que: “Haría cualquier cosa por ti, si me lo pidieras”. “¿Quién -L -no ha dicho esta frase alguna vez en su vida, ¿bajo el efecto hipnótico del enamoramiento? ¿Y cuántos no se han arrepentido luego? Amor sin límites, sin condicionamientos, libre de pecado y más allá del bien y del mal.”

El amor tiene límites, el efecto del enamoramiento hace pensar cosas y decir que con el tiempo nos arrepentimos de todo lo que hicimos por el amor, amores sin condicionamientos. Libres más allá del bien y del mal respetando la decisión del otro y no cambiando nuestro ser, siendo nosotros mismo hace relaciones sanas.

Bowlby (1983) p.83 menciona que “la tristeza y el coraje llevan al sujeto a realizar nostálgicos y furiosos esfuerzos por recuperar a quien ha perdido, buscando encuentros a través de citas, cartas o llamadas telefónicas. “

Lo más común después de una ruptura amorosa son las llamadas, cartas o correos para saber de la vida de la otra persona. Porque piensa que puede recuperar. Que afectan tanto a la persona cuando pasa por un duelo, y aprende a no estar con la otra persona para aceptar las cosas que mejorará en el proceso de afrontamiento.

Volkan (1985) p.84. ” La tristeza, el coraje y la culpa y la ambivalencia no aparecen de manera secuencial, si no que quizás desaparezcan o surjan de modo repentino durante el proceso.”

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

La tristeza, el enojo o esa ansiedad son normales en una ruptura amorosa, surgen en esta fase de duelo, ese sentimiento de culpa que los adolescentes desarrollan cuando sienten que se acabó la relación.

Con base a la variable de afrontamiento, Zuckerman, G p.8. Afirma “El duelo normal y los síntomas suelen perder fuerza. Con el trascurso del tiempo, el sujeto vuelve a encontrar interés en sus actividades, recuperar el sueño, apetito, el funcionamiento natural.”

El duelo, cuando se pierde la persona amada trae consigo síntomas que llevan al adolescente a perder la fuerza en sus actividades cotidianas, pero con el tiempo todo vuelve a la normalidad y se va superando. El afrontamiento sano hace que durante el tiempo de aceptación finalice la relación y ayuda a los seres humanos a obtener la calidad de vida que tenían anteriormente.

Según Cuauhtémoc, S. C (1997), “El noviazgo es un compromiso moral de trato afectivo, fidelidad, ayuda y respeto reciproco concentrado entre dos excelentes amigos de sexos opuestos.” p.33

Ser novios es respeto, es un compromiso de fidelidad, es una amistad apenas de dos sexos opuestos, que se están conociendo entre sí y es normal que haya ruptura porque son personas que están conociendo. Existen muchos noviazgos de adolescentes que no viven lo que en verdad es un noviazgo, si no que llevan una relación con exigencias de casados y cuando terminan el noviazgo; la dependencia es tan grande que sufren y llegan al suicidio.

“El noviazgo es una promesa temporal que, de mutuo acuerdo, puede romperse en cualquier momento.” Cauhtemoc, S (1997) p 32.



“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

De acuerdo a lo anterior, precisa que la unión afectiva que se da entre ambas personas, es una promesa de mutuo acuerdo puede romperse en cualquier momento por diferencias personales la cual produce un enfrentamiento entre ambos y llega la ruptura.

Para poder llegar a conocer como se debe llevar a cabo un noviazgo digno se cita el siguiente párrafo.

Según Cuauhtémoc, S, (1997) “El noviazgo bien llevado puede ser digno para el hombre y para la mujer. Suele avanzar en forma natural a un proceso de caricias íntimas. Cuando enferma, puede caer en confusión sexual o decepciones amorosas más o menos profundas.” p. 31

Pronunciado al párrafo anterior se plantea que un noviazgo bien llevado procede de forma natural y armoniosa de lo contrario puede enfermar y llegar a la ruptura. Sin embargo, un noviazgo pasa por varias etapas en las cuales se nota dos tipos de relaciones, el noviazgo constructivo y el destructivo que podemos clarificar en el siguiente párrafo.

Teniendo en cuenta los postulados del autor sobre el noviazgo constructivo y el destructivo afirma Cuauhtémoc, S. C. (1997) p.35. “El noviazgo constructivo se caracteriza por momentos muy intensos de crecimiento y ayuda recíproca, brindando, a la vez, suficiente tiempo y espacio libre para la individualidad de ambos... Un noviazgo constructivo tiene reglas, ayuda al progreso individual, motiva a crecer y proporciona paz interior.”

Cuando hay un noviazgo constructivo existen reglas claras en las cuales el autor plantea la importancia que los adolescentes le brindan a su relación y que en ella exista aquel trato afectivo que conduce a la confianza. Al establecer cariño entre ambos se disciplinan, se ejecutan reglas tales como definir sus metas individuales, proyectos entre parejas, asimilan las actitudes para que les sirva de apoyo mutuo, obtener el propósito y respeto entre su noviazgo, sin

embargo, cuando en el noviazgo existe dificultad y su compañera (o) no está en pie de respuesta, la reacción de ambos se desequilibra, puede llegar al fracaso individual y no a existir reglas de la cual conlleva a una ruptura amorosa; este noviazgo es llamado destructivo.

Según Cuauhtémoc, S. C. (1997) p.35 “Los noviazgos destructivos asfixian, acosan, restan movilidad, tiempo, libertad. Obstruyen y dificultan estudios, trabajos, deportes, relaciones familiares y amistades... Un noviazgo destructivo no tiene reglas, se interpone en el proceso individual, desmotiva, crea conflictos emocionales y quita paz interior.”

Cuando alguien no desea ser útil, responsable, no le interesa trabajar y no tiene disciplina, querrá tener una novia o novio del cual llegara a la vida de esta persona solo para estorbar en los momentos que su pareja este ejerciendo su tiempo útil y responsable, que poco a poco va creando conflictos emocionales donde esta persona se dificulte en todas sus áreas de desempeño que ejerce.

La mala relación de esta pareja conlleva que exista una ruptura amorosa, es decir puede llevar a la decepción que sienta esta persona al no identificarse, afrontan de manera profunda una conducta que desmotiva e interpone el proceso individual y sufren crisis que llevan a signos depresivos.

*En base a la segunda variable de afrontamiento el autor Cuauhtémoc, S.C. (1997) afirma Las vivencias de amor y sexualidad nos llevan con mucha frecuencia a la decepción, estado que, si se resuelve bien, puede conducirnos a una espera edificante, pero, si se resuelve mal, nos arrastrara a la soledad... La decepción constituye a un desengaño de personas o actividades en las que se le habían cifrado esperanzas de felicidad. Provoca depresión, constituye una etapa crítica en la que se daña la autoestima por los efectos del descalabro.*

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

Con respecto al párrafo anterior se deduce que cuando una persona está viviendo una ruptura amorosa debe pasar por un periodo de duelo el cual tiene un lapso aproximado de seis meses, en este periodo la decepción debe ser bien tratada para obtener resultado virtuoso, pero cuando el duelo de la decepción pasa de seis meses se convierte en patológico, es decir, sufre la persona crisis depresiva con frecuencia al no saber afrontar una ruptura amorosa.

*Con respecto a la variable de afrontamiento Betancur, M, C. (2007) afirma: ciertas personas con el corazón herido por la separación buscan con afán a otras con quien pasar el mal rato. Su interés no consiste en enamorarse otra vez con intensidad entablar una relación sólida de largo alcance. Su propósito es tener con quien salir, para evitar el sentimiento de rechazo y minusvalía que probablemente experimentan con la partida de su pareja anterior.*

*Con respecto al párrafo anterior buscar con afán otra persona que llene el vacío que se tiene después de ser abandonados es la estrategia de afrontamiento común que se tiene, solo para no sentir que somos rechazados; porque la aprobación de los demás es esencial para las personas que cogen este tipo de estrategias de afrontamiento.*

*Siguiendo la variable estrategias de afrontamiento Betancur, M, C. 2007 afirma El despedido recurre al mecanismo de negación de sus sentimientos más genuinos. Sostiene que la experiencia ha sido dura, pero que ahora ya no se siente tan herido. De hecho, está dispuesto a salir a todas partes, conocer gente, a establecer nuevas amistades, a embriagarse en todas las fiestas y a vivir aventuras sexuales sin comprometerse con nadie.*

Recurrir al mecanismo de negación cuando se ha terminado una relación es uno de los pasos que dan los enamorados. Pero llegan a la fase donde creen que se sienten menos heridos y que su soledad es su amiga, es cuando salen, conocen gente, están en todas las fiestas y se

embriagan para sentir menos el dolor de la separación, su pensamiento es que teniendo estas estrategias de afrontamiento superaran con facilidad la ruptura amorosa

“La venganza es hija del rencor y tan irracional como su padre. Tanto el deseo de causar daño como el resentimiento hacen parte de la misma perturbación. El despecho es estancamiento, contrasentido, negación de los sentimientos y tendencia a comportarse destructivamente. De ahí el peligro de ceder al deseo de ajustar cuentas.” Betancur, M, C. (2007), pág. 125.

Otras de las estrategias de afrontamiento de las personas que pasaron por una ruptura amorosa es la venganza, pero esto se observa en la persona a la que le terminaron en la relación se perturban porque consiguiendo la venganza hacia la persona que la hirió calmara su vacío y dolor profundo.

Siguiendo la variable de estrategias de afrontamiento Betancur, M, C. (2007), pag.128. afirma “Alcohol: sustancia amiga recomendada para ahogar las penas, aunque “las malditas saben nadar” ayuda, por lo menos, a desinhibirse para poder decir todas las barbaridades asociadas a la pena de amor; con la ventaja de que al día siguiente uno no se acuerda de nada.”

Ahogar las penas, es tan habitual que escuchemos esa frase de personas que están pasando por un duelo amoroso, esta estrategia de afrontamiento pone a las personas a enfrascarse a esta sustancia como es alcohol; posiblemente piensen que su vacío y todo su dolor esa sustancia mágica lo quitara, pero no es así hace cometer errores, te hace pensar en la otra persona, llamarla y al día siguiente volver al mismo dolor con el que comenzaron a tomar.

“Lagrimas: gotas de dolor que fluyen copiosamente cuando el corazón recibe una punzada de amor. Mecanismo fisiológico con que la naturaleza ayuda al ser humano a descargar

su pesadumbre a fin de evitar que se ahogue en un mar de llanto reprimido.” Betancur, M, C. (2007), pág. 130.

Cuando se siente un dolor profundo como es la ruptura, salen las lágrimas mecanismo fisiológico habitual. Brevemente el ser humano está acostumbrado a que todo pase rápido y no poder cambiar lo que paso, el abandono que sienten; son esos pensamientos que conllevan a que el ser humano se aferre a las lágrimas.

*Música: sistema de voces, canciones, instrumentos e intérpretes que expresan, como si fuera su propia experiencia emocional, la congoja, rabia, rencor, la esperanza, el arrepentimiento, la vergüenza, la soledad, el miedo y todos los sentimientos que acompañan a la perdida de una persona con quien hemos tenido fuertes lazos de amor, o hemos luchado por tenerlos. Cada melodía que se escucha en este estado tiene la peculiaridad de decir, exactamente, lo que uno siente, lo que piensa y que no es capaz de expresar.* Betancur, M, C. 2007

Que la música nos muestre como nos sentimos en verdad hace que la escuchemos con frecuencia, para una persona que padeció una ruptura amorosa exageradamente las canciones nos muestran la historia que estamos viviendo y nos pone a pensar en errores, en venganza, lloramos, sentimos angustiados porque no es un sueño lo que se está pasando es una realidad mal escrita pero es cierta, la música es una de las estrategias de afrontamiento que de alguna manera nos mantiene tristes o nos da ese aliento que necesitamos que es salir de esto y sanar el vacío, unas canciones con pensamientos irracionales, otras con letras de venganza y las que nos mencionan que el dolor tarde que temprano pasara.

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

*Con respeto a la variable de “Estrategias de afrontamiento” Lazarus & Folkman (1984) expresa que: El estrés demanda acción y la acción requerida ha de ser la conducta de afrontamiento. Esto es congruente con la correspondencia que encontraron entre estrés y afrontamiento, considerando que este último constituye la respuesta apropiada al estrés. Afrontamiento es la respuesta adaptativa al estrés que estos autores definen como “esfuerzos cognitivos y comportamentales, constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas o internas apreciadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo”*

Estos autores hacen una correlación de como el estrés demanda acciones y esas acciones son expresadas a través de conducta de afrontamiento esto son respuestas adaptativas que el ser humano expresa a través de conductas o pensamientos y emociones.

*Lazarus & Folkman (1994) pag.44 “Quienes conciben dos funciones del afrontamiento: una, dirigida al problema objetivo, a la demanda o tarea, intentando solucionar el problema, y otra dirigida a la propia emoción para modificar el modo de vivir la situación y ello aún en el caso de no poder hacer nada por cambiar esta situación.”*

Teniendo en cuenta lo que expresa los autores sobre las funciones de afrontamiento una dirigida a problemas objetivos que es la solución del problema mostrado de manera conductual, los adolescentes se demandan de tareas para no pensar en el estrés generado por la ruptura, la segunda función son las emociones que expresan las personas en el momento de vivir la situación estresante.

“La investigación ha intentado, desde unos primeros momentos estudiar las diferencias en el empleo de unas u otras estrategias. Esta diferenciación entre las estrategias se ha hecho según

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

criterios de eficacia, ya que existen estrategias cuyo empleo se asocia a salud y desarrollo y otras cuyo empleo se asocia a psicopatología y dificultades en el desarrollo en niños y adolescentes”

Auerbach & Peterson, 1989) pág. 45.

Este autor expresa que ellos en primer momento se dedicaron a estudiar las diferencias en los empleos y otras estrategias que tienen adolescentes y los niños ellos realizaron unos criterios de eficacia ya que existen diferentes estrategias de afrontamiento una de ellas va asociada en el ámbito de la salud, en el ámbito social y en las dificultades en el desarrollo, de los adolescentes.

*Teniendo en cuenta la variable de “Estrategia de afrontamiento” (Frydenberg & Lewis 1997) expresa que, en los adolescentes, hay tres categorías de estilos de afrontamiento:*

- *Dirigido a solucionar el problema, implica estrategias como las siguientes: resolución del problema, esfuerzo.*
- *Afrontamiento basado en la relación con los demás: búsqueda de apoyo social, búsqueda de pertenencia, recurrir a amigos íntimos. La capacidad de afrontamiento de problemas sociales se considera un elemento importante de la competencia social (Latac y Havlovic, 1992). Por ello, para recurrir a este tipo de estrategias deberá poseer el adolescente una aceptable competencia social.*
- *Afrontamiento improductivo: son estrategias que no llevan a la solución del problema como, por ejemplo, entre otras, las siguientes: hacerse ilusiones, no-afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema y preocupación.*

Estos dos autores expresan tres categorías de estilo de afrontamiento la primera comparte la manera que tienen las personas para solucionar alguna situación que se le presente, expresada la

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

estrategia de afrontamiento a través de conductas que puedan calmar el estrés generado, la segunda categoría va enmarcado en el ámbito social en la manera como los jóvenes afrontan situaciones que les conlleven aceptación social y en la tercera categoría de estilo de afrontamiento va enmarcada a la no solución de la situación, ese estrés generado por alguna situación no lo afrontan si no que evitan buscar una estrategia de afrontamiento que les aporte solución e ignoran el problema.

Teniendo en cuenta la variable de “Estrategia de afrontamiento” el autor (Lazarus & Folkman 1984) afirma la “Tipología de estrategias:

- Estrategia de afrontamiento centrado en el problema (cuando se trata de modificar o manejar la fuente del problema mediante la búsqueda de solución activa)
- Estrategias de afrontamiento centrados en la emoción “

Estos dos autores exponen una tipología de estrategias de afrontamiento de las cuales la primera va enmarcada en esa estrategia de afrontamiento enmarcada en el problema la manera como los adolescentes manejan la situación que les genera estrés y que estrategias toman ante ella, la segunda estrategia de afrontamiento va expresada en la emoción que tienen las personas cuando quieren solucionar un problema como por ejemplo tristeza, evitación, angustia, desespero y algunas que por instintos de las personas son expresadas.



## **METODOLOGÍA**

El enfoque de investigación que se llevó a cabo en este proyecto es Cuantitativo que, según Briones, G. (2002) pág. 17 significa “indagar o buscar, cuando se aplica a las ciencias sociales, toma la connotación específica de crear conocimientos sobre la realidad social, es decir, sobre su estructura, las relaciones entre sus componentes, su funcionamiento, los cambios que experimenta el sistema en su totalidad o en esos componentes. Los conocimientos generados por una investigación en particular se unen a otros conocimientos ya existentes, acumulados durante mucho tiempo por otros investigadores, sea en la forma de un aporte original o como confirmación o refutación de hallazgos ya existentes”

De tipo no experimental. Estos son estudios que se realizan sin manipulación deliberada de variables y en los que solo se observa los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos. La investigación no experimental es observar los fenómenos tal como se dan en su contexto natural para posteriormente analizarlos (Hernández, Fernández y baptista, 1998).

### **Diseño**

La investigación titulada “Estrategias de afrontamiento frente a las rupturas amorosas” “emplea un diseño descriptivo transversal, este diseño recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir la variable y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Hernández, Fernández y baptista, 1998).

#### Participantes:

La población de referencia en el presente estudio está conformada por estudiantes universitarios que cursan los dos primeros años de su carrera en una universidad privada.

Población: en el desarrollo de esta investigación participan estudiantes matriculados en 1, 2, 3 y 4 semestre del periodo académico, estudiantes con edades entre 18 y 20 años, del Programa de Psicología de la Universidad de San Buenaventura Seccional Cartagena.

#### Instrumentos:

Prueba Coping modificado que consta de 14 dimensiones y mide el segundo objetivo de la investigación esta Escala Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M) fue construida con 98 ítems, con opciones de respuesta tipo Likert, en un rango de Frecuencia de 1 a 6 desde “*Alto Medio Bajo*”. Reconstruyeron 14 escalas, cada una evaluada a partir de siete enunciados. Los componentes de la escala son los siguientes:

1. *Búsqueda de alternativa*: estrategia cognitiva en la que se busca analizar las causas del problema y generar alternativas de solución. Los ítems que la conforman son: 1, 15, 29, 43, 57, 71, 85\*.

2. *Conformismo*: estrategia cognitiva que busca tolerar el estrés resignándose con la situación. Esta es evaluada por las preguntas 2, 16, 30, 44, 58, 72, 86.

## “Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

3. *Control emocional*: estrategia cognitivo-comportamental con la cual se busca tolerar la situación estresante a través del control de las emociones. Evaluada por las preguntas 3, 17\*, 31, 45, 59, 73\*, 87.
4. *Evitación emocional*: estrategia cognitivo-comportamental en la cual se evitan expresar las emociones, dada la carga emocional o la desaprobación social. Esta es evaluada por las preguntas 4, 18, 32, 46, 60, 74, 88.
5. *Evitación comportamental*: estrategia comportamental en la que llevan a cabo actividades o acciones que contribuyan a tolerar el problema o a eliminar o neutralizar las emociones generadas por las mismas. Esta es evaluada por las preguntas 5, 19, 33, 47, 61, 75, 89.
6. *Evitación cognitiva*: estrategia cognitiva en la que se busca eliminar o neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, a través de la distracción o la negación. Esta es evaluada por las preguntas 6, 20, 34, 48, 62, 76, 90.
7. *Reacción agresiva*: estrategia comportamental en la que se expresa la ira y la hostilidad abiertamente como consecuencia de la frustración y la desesperación, reaccionando de manera agresiva hacia los demás, hacia sí mismo o hacia los objetos. Evaluada por las preguntas 7, 21, 35, 49, 63, 77, 91.
8. *Expresión emocional abierta*: estrategia comportamental en la que se expresan las emociones abiertamente como una manera de neutralizar las mismas. Esta es evaluada por las preguntas 8, 22, 36, 50, 64\*, 78\*, 92.
9. *Reevaluación positiva*: estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Es una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen al enfrentar la situación. Esta es evaluada por las preguntas 9, 23, 37, 51, 65, 79, 93.

## “Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

10. *Búsqueda de apoyo social*: estrategia comportamental en la cual se expresa la emoción y se buscan alternativas para solucionar el problema con otra u otras personas. Evaluada por las preguntas 10, 24, 38, 52, 66, 80, 94\*.
11. *Búsqueda de apoyo profesional*: estrategia comportamental en la cual se busca el recurso profesional para solucionar el problema o las consecuencias del mismo. Evaluada por las preguntas 11, 25, 39, 53, 67, 81, 95\*.
12. *Religión*: estrategia cognitivo-comportamental expresada a través del rezo y la oración dirigido a tolerar o solucionar el problema o las emociones que se generan ante el problema. Esta es evaluada por las preguntas 12, 26, 40, 54, 68, 82, 96.
13. *Refrenar el afrontamiento*: estrategia cognitiva que busca conocer más sobre el problema o aclarar la eficacia de las alternativas, antes de enfrentar el problema. Evaluada por las preguntas 13, 27, 41, 55, 69, 83, 97.
14. *Espera*: estrategia cognitivo-comportamental que busca esperar que la situación se resuelva por sí sola con el pasar del tiempo. Evaluada por las preguntas 14, 28, 42, 56, 70, 84, 92.

Cuestionario de exclusión e inclusión y rupturas amorosas.

Donde se realizó 10 preguntas encaminadas en el tema de rupturas amorosas, a primera instancia de aplicación de esta prueba la realizamos para identificar que estudiantes podían participar en nuestra investigación y quienes no, luego se escogió de esa encuesta de ruptura amorosa 2 pregunta para realizar tablas de contingencia con la prueba coping ya explicada anterior mente.

Variabes de estudio:

-Rupturas amorosas

-Estrategias de afrontamiento

Muestra: se tomó como muestra los estudiantes de 1,2, 3 y 4 semestre mediante la aplicación de un muestreo probabilístico, aplicando una fórmula para calcular el tamaño para una población finita( ver formula 1).para la selección de las unidades muestrales se aplicó la estrategia de conglomerado, la cual estará conformada por 30 estudiantes de 1 semestre, 59 estudiantes de 2 semestre, 47 estudiantes en 3 semestre y 56 estudiantes en 4 semestre del programa de Psicología entre 18 y 20 años de la Universidad De San Buenaventura Seccional Cartagena.

## PROCEDIMIENTO

En la primera fase se selecciona el instrumento.

En la segunda fase se procedió a la adaptación cultural de la prueba Coping modificada, se eligió un grupo Piloto con 20 alumnos de 1 semestre, 2 semestre, 3 semestre y 4 semestre de la Universidad San Buenaventura Seccional Cartagena, con el fin de evaluar la comprensión de los enunciados e identificar si la prueba lograba evaluar todas las estrategias de afrontamiento, que se presentan cuando se tiene una ruptura amorosa.

En la tercera fase con efecto a las propiedades Psicométricas se estimó la confiabilidad del instrumento en cuanto su consistencia interna para eso se calculó el coeficiente de Alfa de Cronbach.

En la cuarta fase se realizó una encuesta a todo el estudiante de 1, 2, 3, 4 semestre, para tener en cuenta los criterios de exclusión e inclusión y también obtener información de la segunda variable que es ruptura amorosa; En la quinta fase se pudo elegir con la encuesta los estudiantes que hacen parte de la investigación y los que no participan.

En la sexta fase se aplica la prueba Coping a los estudiantes que fueron seleccionados en la encuesta.

En la séptima fase se identificaron los patrones de asociación mediante la construcción de una tabla de contingencia de la encuesta de ruptura amorosa y la prueba coping donde se cruzaron los resultados obtenidos de estas dos pruebas.

Última fase se analizó los resultados obtenidos Y fueron medidos atreves de un programa SPSS.

## **FACTORES ÉTICOS Y BIOÉTICOS**

Teniendo en cuenta el artículo 32 del código ético del psicólogo publicado por Brugmann, (1993) mediante el cual se rige la presente investigación que tiene como título “Estrategias de Afrontamiento En Adolescentes Frente a Las Ruptura Amorosa” del programa de Psicología de la Universidad San Buenaventura Seccional Cartagena. La información recaudada se procesó de la siguiente manera:

Se elaboró un consentimiento informado donde se dio a conocer a cada sujeto de la investigación todo lo referente a la misma: el propósito del estudio, el manejo de la información, dejándoles claro que la permanencia dentro de la investigación solo dependía de cada uno de ellos y que podían retirarse una vez lo decidieran sin ningún tipo de restricción.

El manejo de la confiabilidad se llevó a cabo mediante diferentes códigos asignados a cada estudiante con el fin de mantener en el anonimato los nombres propios de cada sujeto investigado.

Esta investigación tiene un fin académico y no existen riesgos ni causantes de daños algunos, tanto para los sujetos investigados, como para los investigadores, por otro lado, los resultados obtenidos serán devueltos y expuestos de manera abierta a todo aquel que así lo desee.

**CRONOGRAMA****Segundo semestre del 2015**

Meses y semanas	1				2				3				4				5			
	Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre			
Actividades	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Diseño Metodológico																				
Selección del Instrumento																				
Trabajo de Campo																				
Análisis de Resultados																				
Resultados																				



**PRESUPUESTOS**

Tiempo Empleado	Materiales	Costos
El tiempo empleado para la aplicación de la prueba, Coping y la encuesta fue de 15 minutos para cada salón todos los martes del mes de septiembre y octubre.	Hojas de tamaño carta, lapiceros, sobres de manila, resaltadores, incentivos como dulces y lapiceros.	Coping piloto 8.000\$ Prueba coping 10.000\$ Encuesta 36.000\$ Consentimiento informado 5.000\$ 3 Bolsa de dulces 15.000\$

## RESULTADOS

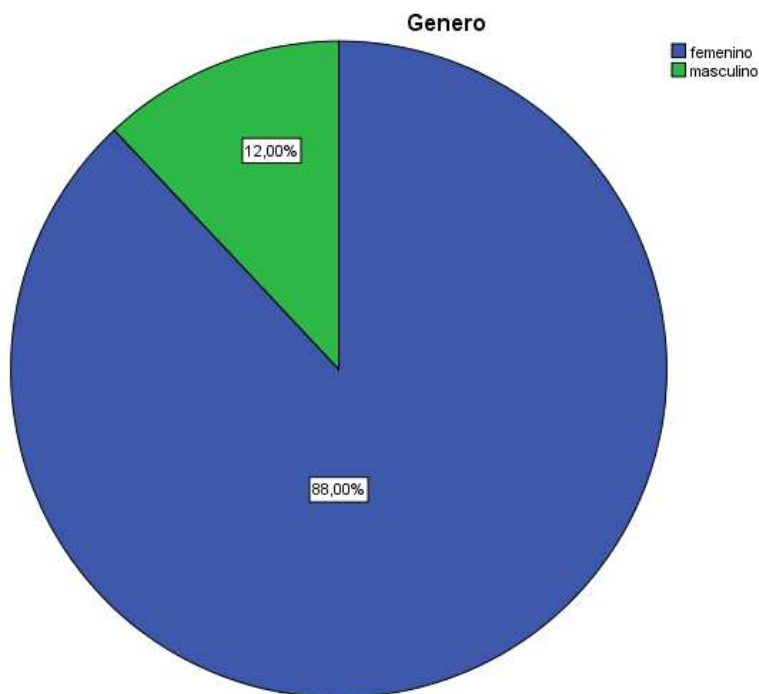
A continuación se describirán los resultados obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos en la muestra evaluada, en primera instancia se describirán las características psicométricas de los instrumentos, las cuales se estimaron mediante la aplicación de una prueba piloto, en segundo lugar se mostraran los resultados obtenidos mediante la prueba Coping que mide las estrategias de afrontamiento que relativamente las personas utilizan para enfrentarse a las situaciones estresantes y finalmente se identificaran los patrones asociados mediante la construcción de una tabla de contingencia de la encuesta de ruptura amorosa y la prueba coping, de la encuesta se escogió dos preguntas asociadas a la ruptura amorosa y fueron asociadas con las 14 dimensiones de la prueba coping.; con efecto a las propiedades Psicométricas se estimó la confiabilidad del instrumento en cuanto su consistencia interna para eso se calculó el coeficiente de Alfa de Cronbach para el caso de Coping, que cuenta con 14 dimensiones, se calculó la consistencia interna para cada dimensión independientemente obteniendo los siguientes resultados :

Solucion de problemas	Control emocional	Evitacion emocional	Evitacion comportamental	Evitacion cognitiva	Reaccion agresiva	Expresion emocional abierta	Reevaluacion positiva	Busqueda de apoyo social	Busqueda de apoyo emocional	Busqueda de apoyo profesional	Religion	Refrenar afrontamiento	Espera
0,501	0,607	0,765	0,435	0,253	0,213	0,533	0,089	0,121	0,201	0,384	0,396	0,7	0,54

*Tabla 1: Como se observa los indicadores obtenidos a nivel del alfa demuestran que el instrumento tiene una adecuada consistencia interna, por lo cual, es procedente su aplicación a la muestra del presente estudio.*

En cuanto al primer objetivo específico del presente proyecto, que pretende identificar las características de la ruptura amorosa en la población evaluada. Se identificó a través de una encuesta de ruptura amorosa los datos demográficos de la población evaluada frente a una ruptura amorosa obteniéndose los siguientes resultados:

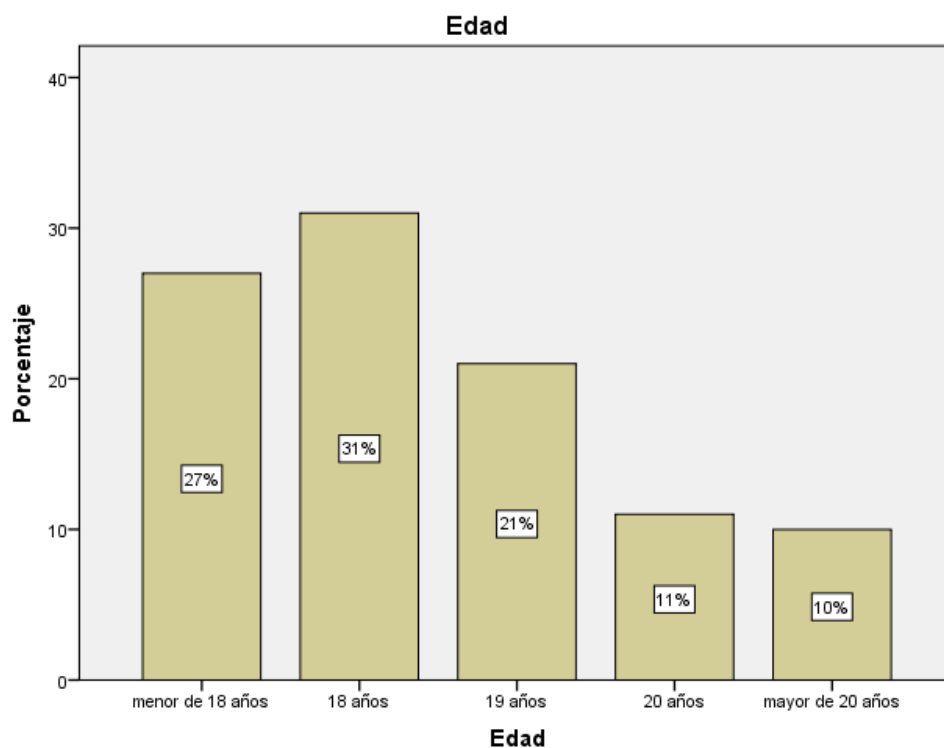
A Continuación, se describirán los datos demográficos de la muestra evaluada:



“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

Grafica1: *Se observa que un 88,00% son mujeres y un 12,00% son hombres en la muestra evaluada con respecto al género.*

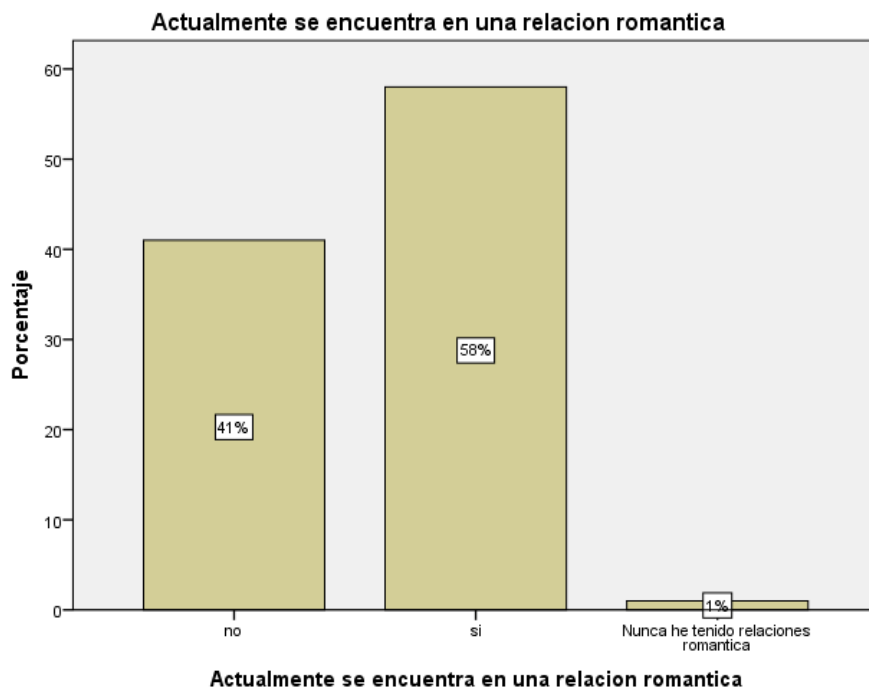
*De acuerdo a la edad se observa entonces que la mayor función de la muestra está en los rangos de 18 años con un porcentaje de 31% seguido por menos de 18 años un 27% y 21% tiene 19 años ver Gráfico 2:*



## “Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

A continuación, se describirá la encuesta realizada con la cual se indago las características en cuando a rupturas y establecimiento de relaciones amorosas en cuanto a la pregunta:

La Distribución de las respuestas para la pregunta según porcentaje es que un 58% respondió que, si se encuentra en una relación romántica, 41% dijo que no y 1 % no ha tenido relaciones ver grafica 3:



## "Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes"

La Distribución de las respuestas para la pregunta según porcentaje es que un 38% respondió que ha tenido 2 relaciones románticas, un 28% una relación y 20% respondió que ha tenido 3 relaciones románticas previas ver grafica 4:



La Distribución de las respuestas para la pregunta según porcentaje es que un 67% se ha enamorado una vez, 18% dos veces y un 13% nunca se ha enamorado ver grafica 5:



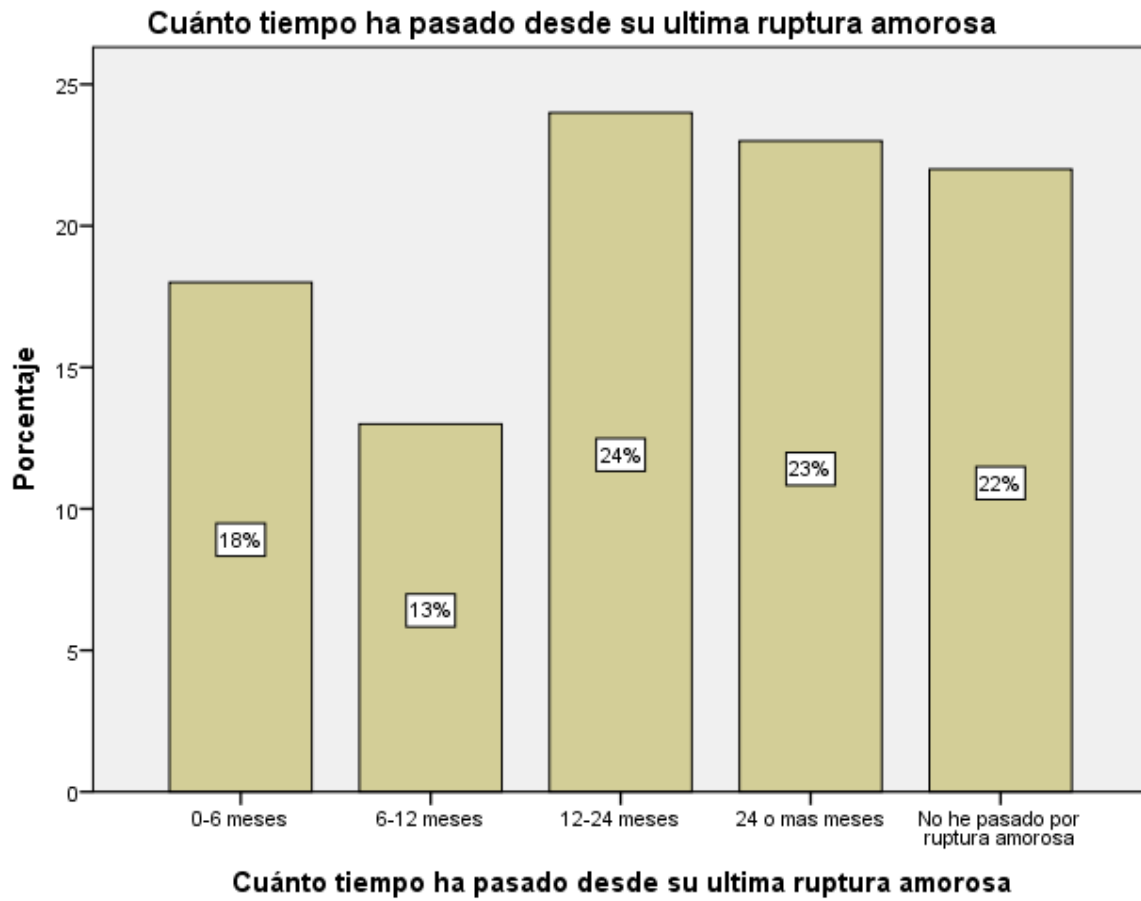
La Distribución de las respuestas para la pregunta según porcentaje es de 61% si ha experimentado una ruptura amorosa y 39% no ver grafica 6:



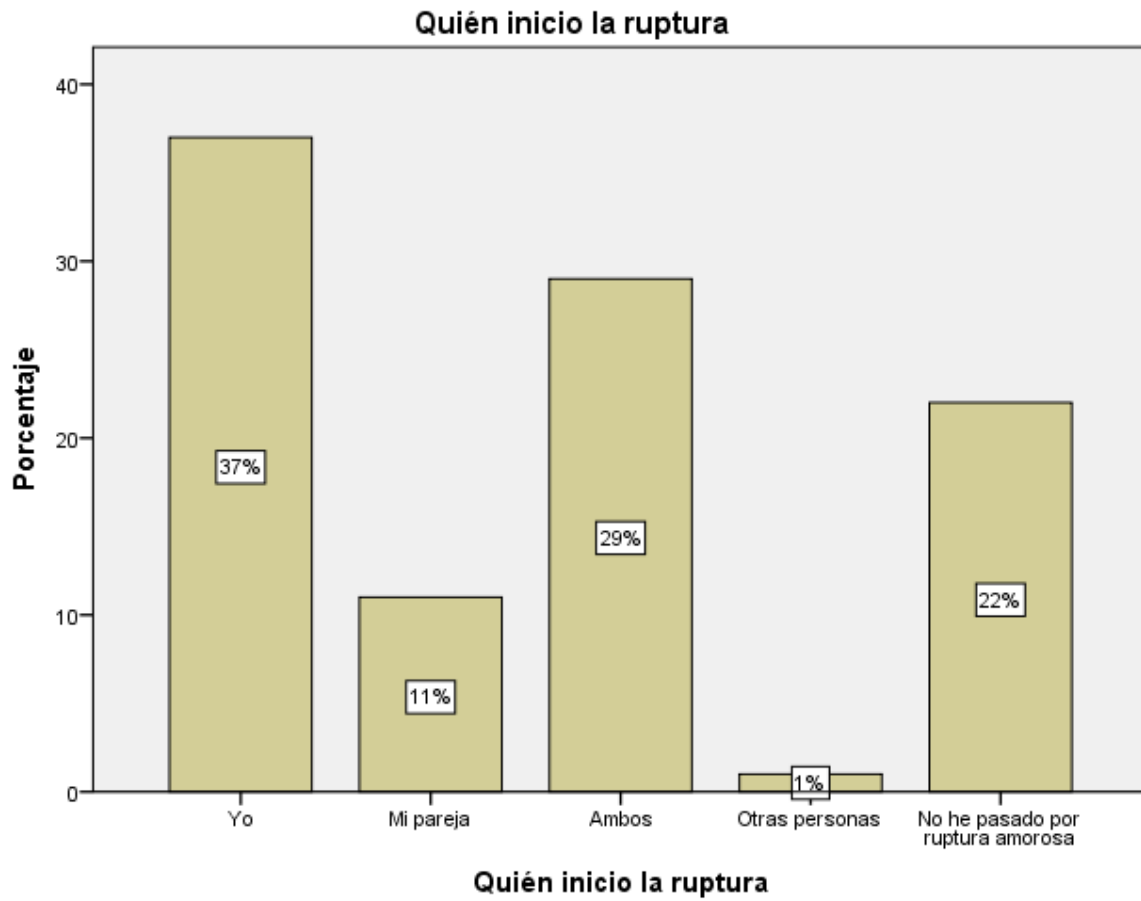
La Distribución de las respuestas para la pregunta según porcentaje es de 24% de 12 a 24 meses fue su última ruptura, 23% 24 o más meses, 22 % no ha experimentado ruptura y un 18% de 0 a 6 meses fue su última ruptura

Ver gráfico 7:



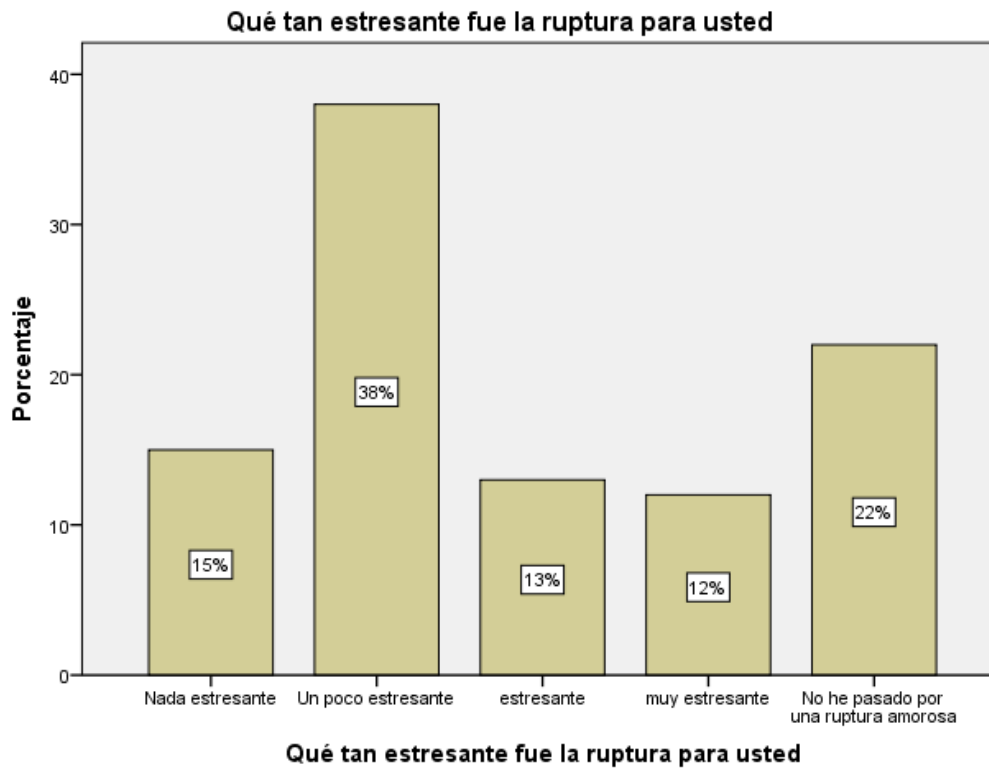


La Distribución de las respuestas para la pregunta según porcentaje es de 37% iniciaron la ruptura ,29% ambos, 22% no ha tenido ruptura amorosa y un 11% su pareja inicio la ruptura ver grafica 8:



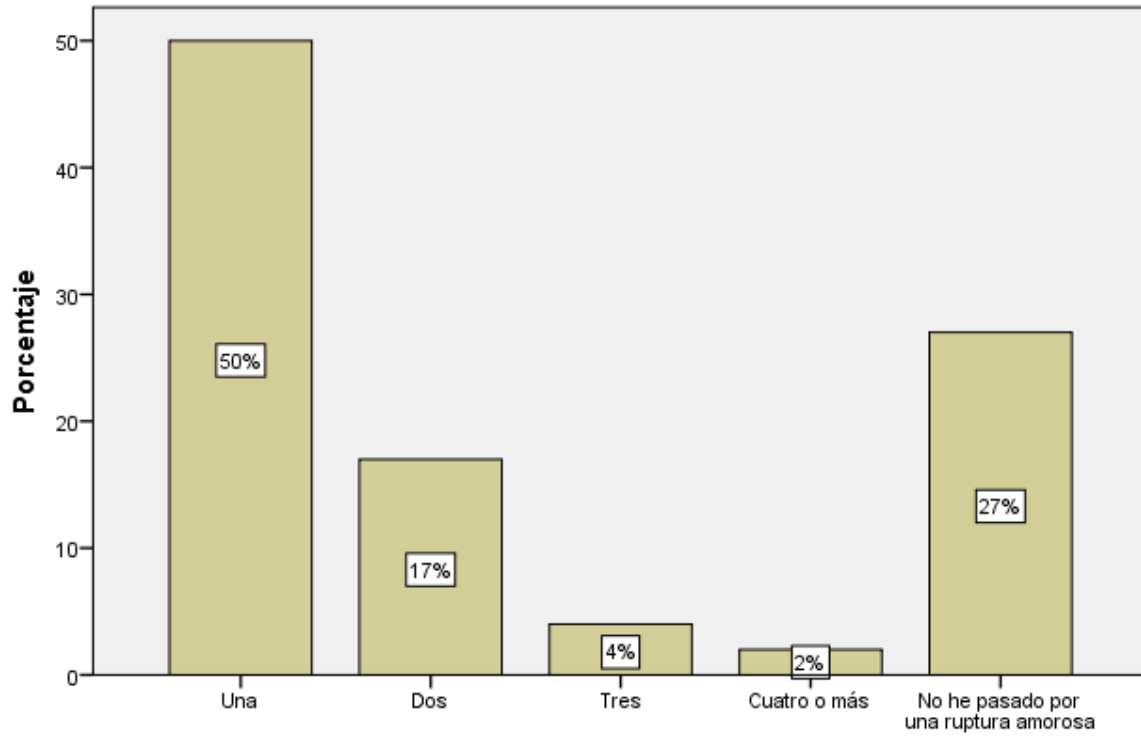
La Distribución de las respuestas para la pregunta según porcentaje es que 38% la ruptura fue un poco estresante, 15% nada estresante, 13% estresante y un 13% su ruptura amorosa fue muy estresante ver grafica 9:

## “Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”



La Distribución de las respuestas para la pregunta según porcentaje es de 50% ha tenido una ruptura ,27% no ha tenido ruptura y un 17% ha tenido dos rupturas desde que se graduó del colegio ver gráfico 10:

**Incluyendo esta ruptura, cuántas rupturas ha tenido desde que se graduo desde el colegio**



**Incluyendo esta ruptura, cuántas rupturas ha tenido desde que se graduo desde el colegio**

En cuanto al segundo objetivo específico del presente proyecto, que pretende definir las estrategias de afrontamiento por parte de los estudiantes hayan experimentado una ruptura amorosa. Se identificaron los patrones de asociación mediante la construcción de una tabla de contingencias de la encuesta de ruptura amorosa y la prueba coping donde se cruzaron los resultados obtenidos de estas dos pruebas. Obteniéndose los siguientes resultados:

Para la realización de las tablas de contingencia se tomó la pregunta 7 del cuestionario de ruptura amorosa, en la cual se indaga si el sujeto había tenido una ruptura amorosa en los últimos dos años, se cruzaron las respuestas a esta pregunta con cada una de las calificaciones obtenidas por el evaluado en las 14 dimensiones de la prueba COPING. Es decir, se obtuvo un cuadro donde se cruzan las respuestas de Si y No a la pregunta de ruptura con los distintos niveles (bajo, medio y alto) de cada dimensión.

En cuanto a la pregunta si ha tenido una ruptura amorosa en los dos últimos años, un 30,1% (41) de los evaluados manifestó haber tenido una ruptura.

En cuanto a la dimensión de solución de problemas, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 80,5% obtiene para esta dimensión una

## “Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

calificación de afrontamiento medio, un 12,2% presenta una calificación de nivel alto, y un 7,3% obtienen una calificación de nivel bajo para la solución de problemas.

En cuanto a la dimensión de Conformismo, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 56,7% obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 23,3 % presenta una calificación de nivel alto, y un 20,0 % obtienen una calificación de nivel bajo para conformismo.

En cuanto a la dimensión de control emocional, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 65,9 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 19,5 % presenta una calificación de nivel alto, y un 14,6 % obtienen una calificación de nivel bajo para control emocional

En cuanto a la dimensión evitación emocional, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 60,0 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 20,0 % presenta una calificación de nivel alto, y un 20,0 % obtienen una calificación de nivel bajo para evitación emocional.

En cuanto a la dimensión de evitación comportamental, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 73,2 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 14,6 % presenta una calificación de nivel alto, y un 12,2 % obtienen una calificación de nivel bajo para evitación comportamental.

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

En cuanto a la dimensión de evitación cognitiva, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 58,5 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 24,4 % presenta una calificación de nivel alto, y un 16,1 % obtienen una calificación de nivel bajo para evitación cognitiva.

En cuanto a la dimensión de reacción agresiva, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 64,4 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 24,4 % presenta una calificación de nivel alto, y un 12,2 % obtienen una calificación de nivel bajo para reacción agresiva.

En cuanto a la dimensión de expresión emocional abierta, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 75,6 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 12,2 % presenta una calificación de nivel alto, y un 12,2 % obtienen una calificación de nivel bajo expresión emocional abierta.

En cuanto a la dimensión de reevaluación positiva, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 56,1% obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 24,4 % presenta una calificación de nivel alto, y un 19,5 % obtienen una calificación de nivel bajo para la reevaluación positiva.

En cuanto a la dimensión de búsqueda de apoyo social, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 65,9 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 12,2 % presenta una calificación de nivel alto, y un 22,0 % obtienen una calificación de nivel bajo para búsqueda de apoyo social.

En cuanto a la dimensión de búsqueda de apoyo profesional, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 73,2 % obtiene para esta

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 9,8 % presenta una calificación de nivel alto, y un 17,1 % obtienen una calificación de nivel bajo para búsqueda de apoyo profesional.

En cuanto a la dimensión de religión, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 65,9 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 14,6 % presenta una calificación de nivel alto, y un 19,5 % obtienen una calificación de nivel bajo para la religión.

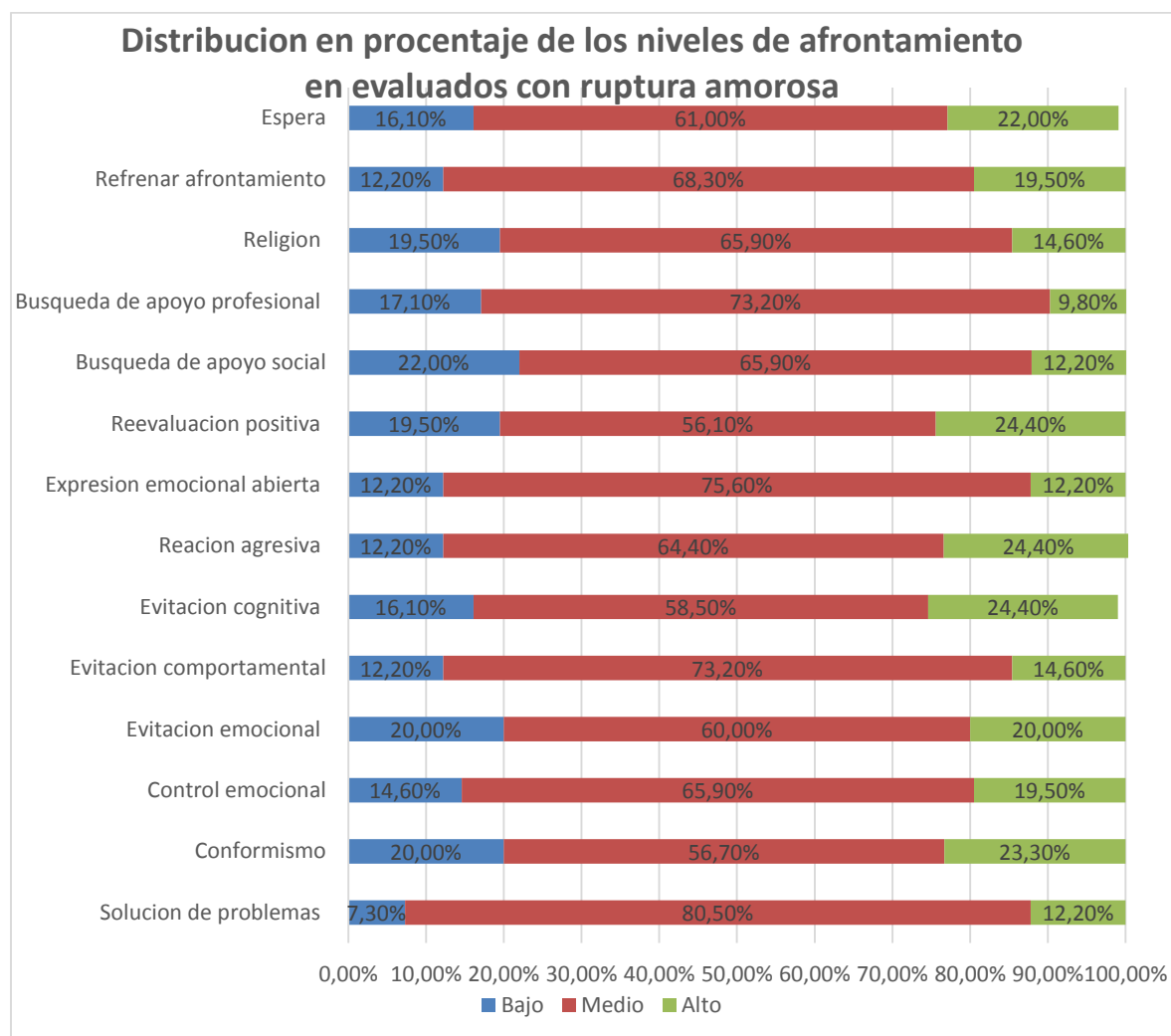
En cuanto a la dimensión de refrenar afrontamiento, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 68,3 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 19,5 % presenta una calificación de nivel alto, y un 12,2 % obtienen una calificación de nivel bajo para refrenar afrontamiento.

En cuanto a la dimensión de espera, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 61,0 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 22,0 % presenta una calificación de nivel alto, y un 16,1% obtienen una calificación de nivel bajo para espera.

Un resumen del comportamiento de los estilos de afrontamiento en las personas que han tenido una ruptura amorosa puede verse en la Grafico 15:



“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”



En cuanto al tercer objetivo específico del presente proyecto, el cual pretende Reconocer las estrategias de afrontamiento frente al estrés generado por una ruptura amorosa. Se identificaron los patrones de asociación mediante la construcción de una tabla de contingencias de la encuesta de ruptura amorosa y la prueba coping donde se cruzaron los resultados de la pregunta que tan estresante fue la ruptura para usted con las 14 dimensiones de las estrategias de afrontamiento obteniéndose los siguientes resultados:

En cuanto a la pregunta qué tan estresante fue la ruptura para usted, un 43,9% (18) de los evaluados manifestó niveles de estresante a muy estresante.

En cuanto a la dimensión solución de problemas, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 72,2 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 11,1 % presenta una calificación de nivel alto, y un 16,7 % obtienen una calificación de nivel bajo para solución de problemas.

En cuanto a la dimensión conformismo, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 61,1% obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 11,1% presenta una calificación de nivel alto, y un 27,7 % obtienen una calificación de nivel bajo para conformismo.

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

En cuanto a la dimensión control emocional, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 50% obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 27,7 % presenta una calificación de nivel alto, y un 22,2% obtienen una calificación de nivel bajo para control emocional.

En cuanto a la dimensión de evitación emocional, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 44,4 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 33,3 % presenta una calificación de nivel alto, y un 22,2% obtienen una calificación de nivel bajo para evitación emocional.

En cuanto a la dimensión evitación comportamental, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 66,6 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 11,1 % presenta una calificación de nivel alto, y un 22,2 % obtienen una calificación de nivel bajo para evitación comportamental.

En cuanto a la dimensión evitación cognitiva, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 66,6 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 11,1 % presenta una calificación de nivel alto, y un 22,2 % obtienen una calificación de nivel bajo para evitación cognitiva.

En cuanto a la dimensión reacción agresiva, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 66,6 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 22,2 % presenta una calificación de nivel alto, y un 11,1 % obtienen una calificación de nivel bajo para reacción agresiva.

En cuanto a la dimensión expresión emocional abierta, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 72,2 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 11,1 % presenta una calificación de nivel alto, y un 16,6 % obtienen una calificación de nivel bajo para expresión emocional abierta.

En cuanto a la dimensión reevaluación positiva, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 66,6 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 22,2 % presenta una calificación de nivel alto, y un 11,1 % obtienen una calificación de nivel bajo para reevaluación positiva.

En cuanto a la dimensión búsqueda de apoyo social, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 72,2% obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, para el nivel alto no se obtuvo ningún porcentaje, y un 27,7 % obtienen una calificación de nivel bajo para búsqueda de apoyo social.

En cuanto a la dimensión búsqueda de apoyo profesional, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 61,1% obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 11,1 % presenta una calificación de nivel alto, y un 27,7 % obtienen una calificación de nivel bajo para búsqueda de apoyo profesional.

En cuanto a la dimensión religión, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 61,1 % obtiene para esta dimensión

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

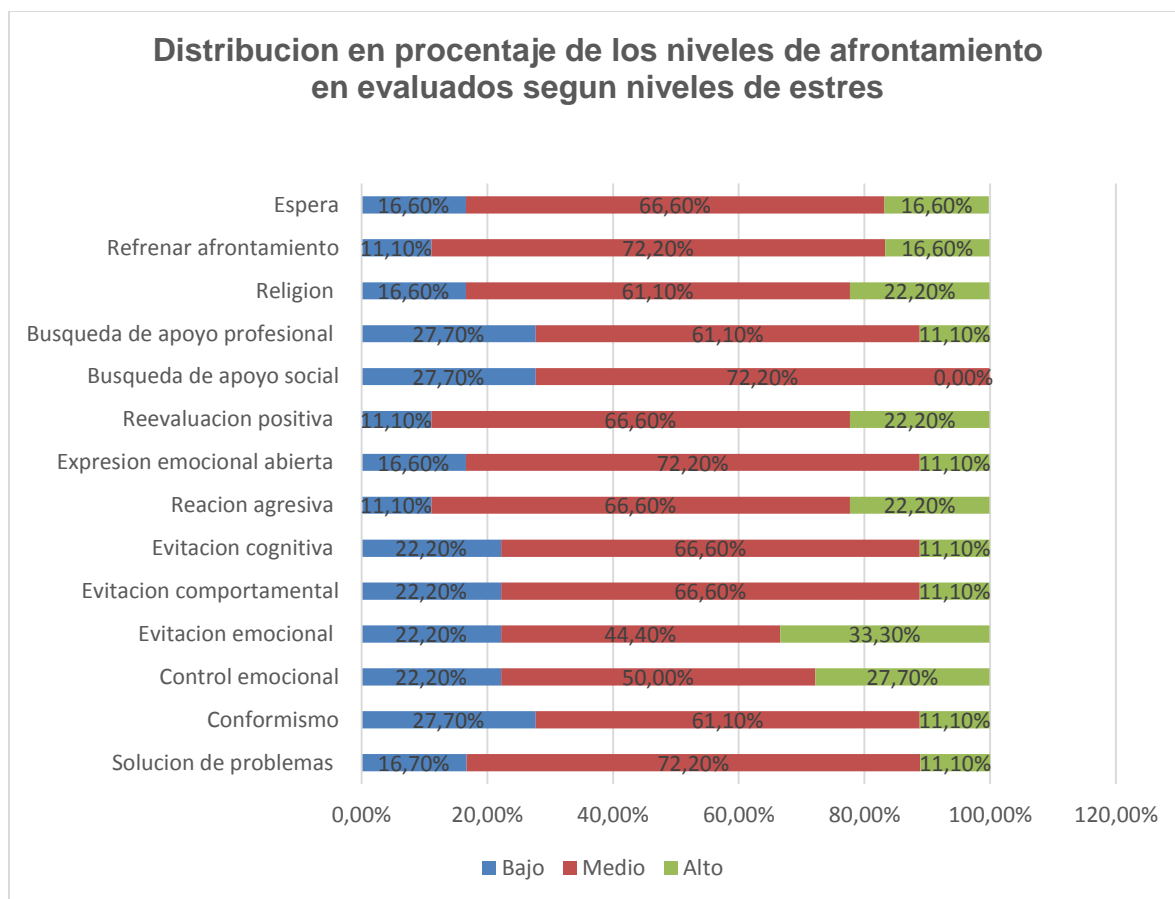
una calificación de afrontamiento medio, un 22,2 % presenta una calificación de nivel alto, y un 16,6 % obtienen una calificación de nivel bajo para religión.

En cuanto a la dimensión refrenar afrontamiento, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 44,4 % obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 16,6 % presenta una calificación de nivel alto, y un 11,1% obtienen una calificación de nivel bajo para refrenar afrontamiento.

En cuanto a la dimensión de espera, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tener niveles de estrés (estresante a muy estresante) un 66,6% obtiene para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 16,6% presenta una calificación de nivel alto, y un 16,6 % obtienen una calificación de nivel bajo para espera.

Un resumen del comportamiento de los estilos de afrontamiento en las personas que reportan niveles de estrés de estresante, a muy estresante frente a la ruptura amorosa puede verse en la Grafico 16:

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”



## DISCUSIÓN

al analizar las dos variables de estrategias de afrontamiento y ruptura amorosas se pudo establecer que están relacionadas empíricamente según la población evaluada, por lo tanto cuando se presenta una ruptura amorosa efectivamente los adolescentes están escogiendo algún tipo de estrategia de afrontamiento cuando se enfrentan a esta situación estresante que es una ruptura amorosa.

Lazarus & Folkman(1994)pag44 “Quienes conciben dos funciones del afrontamiento: una, dirigida al problema objetivo, a la demanda o tarea, intentando solucionar el problema, y otra dirigida a la propia emoción para modificar el modo de vivir la situación y ello aún en el caso de no poder hacer nada por cambiar esta situación.”

Teniendo en cuenta lo que expresa los autores sobre las funciones de afrontamiento una dirigida a problemas objetivos que es la solución del problema mostrado de manera conductual, los adolescentes se demandan de tareas para no pensar en el estrés generado por la ruptura, la segunda función son las emociones que expresan las personas en el momento de vivir la situación estresante.

*” Lazarus & Folkman (1984) expresa que: El estrés demanda acción y la acción requerida ha de ser la conducta de afrontamiento. Esto es congruente con la correspondencia que encontraron entre estrés y afrontamiento, considerando que este último constituye la respuesta apropiada al estrés. Afrontamiento es la respuesta adaptativa al estrés que estos autores definen como “esfuerzos cognitivos y comportamentales, constantemente cambiantes*

*para manejar las demandas específicas externas o internas apreciadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo”*

El estrés que genera una situación como la ruptura amorosa según los autores genera acciones y esas son expresadas a través de conductas o emociones, el afrontamiento es la respuesta apropiada del estrés que son los esfuerzos cognitivos o comportamentales cuando se enfrentan a una situación, de ahí analizamos que los resultados de la apuesta investigativa está acorde a las teorías de los autores y que los adolescentes están teniendo estrategias de afrontamiento frente al estrés generado por una ruptura amorosa.

Con base a nuestra otra variable de investigación

“La ruptura afectiva como cualquier circunstancia frustrante que da pérdidas producen dolor; sin embargo, la intensidad y la permanencia de dicho sentimiento depende de la actitud muy personal con respecto a ella.” Betancur, M. C, (2007) p.31.

Según la teoría que expresa que la ruptura como cualquier otra situación estresante genera dolor, pero que la intensidad y permanencia depende de la actitud que tiene la persona para afrontar la situación, analizando los resultados arrojados donde la mayoría de la población evaluada ha tenido o tiene una ruptura amorosa, pero está teniendo una estrategia de afrontamiento frente al estrés generado por una ruptura, cabe resaltar que lo que expone el autor muestra aspectos positivos que enmarcan en nuestra investigación.

Se compara con una investigación titulada: Ruptura de pareja. Afrontamiento y bienestar en adultos jóvenes realizada por: Felipe E. García<sup>1</sup> Universidad Santo Tomás, Chile Daniela Ilabaca Martínez Universidad de Las Américas, Chile

Esta investigación afirma que en tal sentido, el término de una relación de pareja, cuando no existe posibilidad de reconciliación, esfuerzos destinados a resolver el conflicto cuando éste



ya no tiene solución, podría más bien contribuir a la mantención del malestar, incluso por períodos prolongados de tiempo, 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.

Al contrario de lo que señala esta investigación, la presente investigación revela que la estrategia de afrontamiento de evitación cognitiva, evitación comportamental y evitación emocional son estrategias positivas cuando se genera la ruptura amorosa o cuando esta generado estrés en el adolescente, sin olvidar las otras estrategias de afrontamiento que disminuyen el malestar y hace que ese adolescente afronte el duelo , al contrario de lo que dice la otra investigación que solo se basa en estrategia de evitación y apoyo social que genera un bienestar psicológico no sabiendo que varias estrategias de afrontamiento que según los resultados de nuestra investigación aportan unos niveles medios para cada estrategias y que los adolescentes están utilizando cada una de ella para afrontar una ruptura amorosa y que esto le genere un buen bienestar psicológico.

Se cree que la investigación fue cerrada olvidando que en la puntuación de la estrategia de expresión emocional se puntuaron niveles altos y medios, quiere decir que la estrategia de afrontamiento sobre expresión abierta está generando bienestar psicológico en los adolescentes algo que en la otra investigación donde estudian a personas ya casada no se está viendo.

Como orientación para futuros estudios, creemos importante explorar otras variables que podrían estar mediando o moderando la relación entre las estrategias de afrontamiento y rupturas amorosas en adolescentes consideramos relevante replicar este estudio en adultos intermedios que enfrenten este mismo tipo de crisis, para diferencias que estrategias utilizan los jóvenes de modo de observar si existen o no diferencias en las estrategias empleadas abriendo el campo a

“Estrategias De Afrontamiento y La Ruptura Amorosa en adolescentes”

estudios de rupturas amorosas o estrategias de afrontamiento o cualquier otra variable pero no en personas casadas si no trabajar con jóvenes o adolescentes.

### **Conclusión**

Podemos concluir que las dos variables, ruptura amorosa y estrategias de afrontamiento están relacionadas entre sí, frente a esto cuando se presenta una situación de estrés que sería en este caso la ruptura amorosa genera una acción esta acción su respuesta adaptativa es la estrategia de afrontamiento teniendo en cuenta lo que se encontró, cuando los adolescentes se enfrentan a una ruptura amorosa están teniendo estrategias de afrontamiento para disminuir el estrés generado

### **Recomendaciones**

Como orientación para futuros estudios, creemos importante explorar otras variables que podrían estar mediando o moderando la relación entre las estrategias de afrontamiento y rupturas amorosas en adolescentes consideramos relevante replicar este estudio en adultos intermedios que enfrenten este mismo tipo de crisis, para diferencias que estrategias utilizan los jóvenes de modo de observar si existen o no diferencias en las estrategias empleadas abriendo el campo a estudios de rupturas amorosas o estrategias de afrontamiento o cualquier otra variable pero no en personas casadas si no trabajar con jóvenes o adolescentes.

**LISTA DE REFERENCIA**

1. Barquero, Ch. como superar una ruptura amorosa
2. Bowlby, (1993) el apego
3. Burunat, E (2007) articulo amor inicio y fin del cerebro
4. Castelazo, C. (2004) Amores y desamores
5. Betancur, C. (2007) el corazón Herido
6. Montero, R. (2007) crónicas del desamor
7. Morales, F & Trianes, M. (2008) Evaluación de afrontamiento infantil: estudio inicial de las propiedades de un instrumento.
8. Núñez, M. (2013) / Dependencia afectiva: cuando el amor es cárcel
9. Riso, W. (2007) libro ¿amar o depender?
10. Riso, W. (2008) libro ama y no sufras
11. Riso, W. (2010) límites del amor
12. Rodríguez, F. (2008) evaluación de afrontamiento infantil: estudio inicial de propiedades de un instrumento.
13. Rojas, E. (1997) el amor inteligente
14. Rossi, L. (2004) relaciones de pareja retos
15. Sánchez, C. 1997 juventud en éxtasis

16. (White & Epston, ob.cit) sf/ efecto negativo de las creencias
17. Wollenstein Baum, S.2004 amores imposibles
18. Zuckerman calvo, G. 1962 ¿y te mueres de amor?