



Cúcuta, 05 de diciembre de 2019

SEÑORES:
Dirección de trabajo de grado.
Programa de Psicología
Universidad de Pamplona

Cordial Saludo.

Con la presente nos dirigimos a ustedes con el fin de hacer entrega del trabajo de grado, titulado “Estrategias De Afrontamiento En Hombres Frente A La Ruptura De Pareja En Relación A Su Edad Actual”, realizado por las psicólogas en formación Diana Katherine Manrique Lizcano identificada con C.C 1090507694, y Erica Yaricsa Velásquez Suarez identificada con C.C. 1090483078, bajo la asesoría de la Ps. Esp. Nury Alexandra Clavijo Flórez identificada con CC 60.263.981 con el propósito de ser presentado a jurados para revisión.

Agradezco de antemano su atención.

Ps. Esp. NURY ALEXANDRA CLAVIJO FLOREZ

Ps. En formación DIANA KATHERINE MANRIQUE LIZCANO

Ps. En formación ERICA YARICSA VELÁSQUEZ SUAREZ

Estrategias, ruptura amorosa y edad actual.

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de salud

Departamento de Psicología



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN HOMBRES FRENTE A LA RUPTURA DE

PAREJA EN RELACIÓN A SU EDAD ACTUAL

TESIS

DIANA KATHERINE MANRIQUE LIZCANO

C.C 1090507694

ERICA YARICSA VELÁSQUEZ SUAREZ

C.C. 1090483078

2019-2

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de salud

Departamento de Psicología



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN HOMBRES FRENTE A LA RUPTURA DE
PAREJA EN RELACIÓN A SU EDAD ACTUAL

TESIS

DIRECTOR:

NURY ALEXANDRA CLAVIJO FLOREZ

C.C 60.263.981

PS. EN FORMACIÓN:

DIANA KATHERINE MANRIQUE LIZCANO C.C 1090507694

ERICA YARICSA VELÁSQUEZ SUAREZ C.C. 1090483078

2019-2

Agradecimientos

Queremos rescatar en este apartado la determinación y trabajo en equipo demostrado para la realización del presente proyecto de grado, fueron grandes retos enfrentados para poder ver los frutos de esta idea que nació una mañana de jueves a las seis de la mañana.

Así mismo, destacar las orientaciones brindadas por la directora de tesis, aunque el camino que recorrimos fue corto, sus sugerencias y recomendaciones transformaron, motivaron y dieron forma a las ideas vagamente estructuradas presentadas inicialmente.

Por otra parte, es importante resaltar los esfuerzos y sacrificios de nuestras familias quienes vivieron este arduo proceso y acompañaron cada paso dado por cada una de nosotras, gracias por ser un gran apoyo y dar su voz de aliento en los duros momentos.

Por último, destacar la dedicación, entrega y constancia que hemos tenido para la construcción de cada apartado de este proyecto investigativo; hoy sabemos que: ¡cada noche sin dormir valió la pena! y fue posible conservar esta gran amistad en el proceso.

(Érica) A la vida por creer en mí y en mis sueños, por impulsarme desde el día uno y brindarme la mejor compañía.

Tabla de contenido

Resumen.....	8
Abstract	8
Introducción	9
Justificación.....	10
Objetivos	13
Objetivo Específicos	13
Problema de Investigación.....	14
Descripción del Problema	16
Formulación del Problema	18
Antecedentes	18
A nivel Internacional	19
A nivel Nacional	22
A nivel Regional	25
Marco teórico	26
Capítulo I: Psicología del Desarrollo y etapas.....	27
Capitulo II: Ruptura amorosa	37
Capítulo III: Estrategias de Afrontamiento.....	49
Marco Contextual.....	60
Marco Legal	61
Metodología	65
Diseño de la investigación	65
Investigación cuantitativa de tipo descriptiva y corte transversal	65

Población.....	66
Muestra.....	67
Características de la Población.....	67
Hipótesis de investigación.....	68
Procedimiento.....	68
Técnicas.....	69
Análisis de información.....	70
Delimitación Y Limitaciones:.....	71
Recursos.....	71
Resultados.....	73
Discusión.....	80
Conclusiones.....	83
Recomendaciones.....	84
Referencias.....	85
Apéndices.....	90

Lista de ilustraciones

<i>Ilustración 1 Teoría Triangular del Amor.....</i>	<i>43</i>
--	-----------

Lista de tablas

<i>Tabla 1 Cronograma.....</i>	<i>72</i>
<i>Tabla 2 Recursos.....</i>	<i>72</i>
<i>Tabla 3 Medidas de Tendencia Central.....</i>	<i>73</i>
<i>Tabla 4 Agrupación de factores.....</i>	<i>74</i>

Tabla 5 Reagrupación de Estrategias..... 76

Lista de gráficas

Gráfica 1 Estrategia Cognitiva..... 77

Gráfica 2 Estrategia Comportamental..... 78

Gráfica 3 Estrategia Cognitivo- Comportamental 79

Lista de apéndices

Apéndice 1 Escala de Estrategias de Cooping Modificada EECM..... 90

Apéndice 2 Consentimiento informado 92

Resumen

El presente proyecto investigativo es de tipo descriptivo con un corte trasversal el cual tiene como objetivo describir las estrategias de afrontamiento que prevalecen en hombres frente a la ruptura amorosa en relación a su edad actual, a partir de los rangos de edad de 18 a 20; 21 a 40 y 41 a 65 con la aplicación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), obteniendo así información que permita a otros profesionales el diseño de estrategias de intervención psicológicas. El resultado obtenido demuestra que no hay diferencias significativas entre las etapas del desarrollo seleccionadas las cuales fueron adolescencia, juventud y adultez media y las estrategias de afrontamiento que prevalecen en esta población, estas últimas, agrupadas de la siguiente manera: cognitivas, comportamentales y cognitivo comportamentales.

Palabras claves: Estrategias de afrontamiento, etapas del desarrollo, ruptura amorosa.

Abstract

The present research project is of a descriptive type with a transversal cut which aims to describe the coping strategies that prevail in men compared to the breakup of love in relation to their current age, from the age ranges of 18 to 20; 21 to 40 and 41 to 65 with the application of the Modified Coping Strategy Scale (EEC-M), thus obtaining information that allows other professionals to design psychological intervention strategies. The result obtained shows that there are no significant differences between the stages of development selected which were adolescence, youth and middle adulthood and the coping strategies that prevail in this population, the latter, grouped as follows: cognitive, behavioral and cognitive behavioral.

Keywords: Coping strategies, love breakdown, stages of development.

Introducción

Las relaciones humanas han estado sometidas a diferentes cambios con el pasar del tiempo, factores como la religión, la economía, la independencia laboral y emocional han contribuido a su evolución; dentro de estas relaciones encontramos el noviazgo, la unión marital y el matrimonio, vínculos emocionales fuertes entre dos individuos que comparten sentimientos y experiencias y donde en la mayoría de las ocasiones planean una vida juntos, proyectos que en muchas parejas no se hacen realidad, pues después de un tiempo juntos por diferentes motivos optan por la ruptura o separación.

Teniendo en cuenta la situación analizada anteriormente, se inicia el desarrollo de esta investigación cuantitativa de tipo descriptivo que tiene como objetivo describir aquellas estrategias de afrontamiento que utilizan los hombres de 18 a 65 años frente a la ruptura, para eso se utilizó la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) y una muestra no probabilística por conveniencia; así mismo en el presente documento se podrá encontrar todo el proceso investigativo y teórico que ha consolidado para llevar a cabo dicha introducción.

Inicialmente, se encontrará el problema de investigación, el planteamiento y la descripción del problema, también, la justificación donde se plasma la importancia de este proyecto, seguidamente los objetivos, las hipótesis que buscan comprobarse y los antecedentes tanto internacionales, como nacionales y locales sobre investigaciones relacionadas a la temática y que han servido de soporte para ampliar la presente investigación; otro apartado de este documento, está dedicado al marco teórico dividido en tres capítulos donde se profundiza sobre la psicología del desarrollo y sus etapas, la ruptura de pareja y las estrategias de afrontamiento; Así mismo,

está contenido, el marco contextual, donde se hace una descripción detallada del lugar donde se llevará a cabo el estudio y el marco legal; Por último, se podrá encontrar la metodología que contiene la descripción del tipo de investigación, la muestra, la población, las técnicas a utilizar, el procedimiento, el análisis de la información, las delimitaciones y limitaciones y los recursos empleados para ser posible esta investigación.

Justificación

Durante los últimos años, las relaciones de pareja se ven afectadas por la corta duración de su unión, lo que denota un alto índice de rupturas de parejas, este fenómeno propicia una visión de relaciones sentimentales poco estables y duraderas, dando como resultado rupturas amorosas tempranas, ya que actualmente las uniones de pareja no tienen una duración prolongada trayendo problemas emocionales entre los implicados pues muchas veces los individuos no generan un correcto afrontamiento de esta situación lo que perjudica su estabilidad emocional.

A partir de lo referido, es relevante mencionar que generalmente los estudios se enfocan en revisar la experiencia femenina y las repercusiones que pueden llegar a tener, dejando a un lado las implicaciones emocionales que traen para los hombres pasando por alto que ellos también deben pasar por un proceso de duelo en la ruptura y donde quizás sea necesario trabajar en la asimilación correcta de la mismas pues no todas las personas reaccionan de igual forma a situaciones de este tipo.

Peñafiel (2011) afirma que la ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida, por esta razón, las implicaciones emocionales pueden llevar a las personas a tomar decisiones apresuradas y poco

estructuradas lo que los llevaría a involucrar el bienestar físico, psicológico o emocional a sí mismo o a terceros.

Por eso para las realizadoras de este proyecto investigativo este tipo de acontecimientos son de gran atención por la cantidad de perspectivas que se pueden encontrar respecto a este tema que ha sido objeto de estudio desde hace mucho tiempo, dando por resultado una gran variedad de información, que de manera aislada, en su gama de artículos e investigaciones, se centran en aspectos más generales enfocados en solo las estrategias de afrontamiento o solo el proceso de ruptura y no se centran en características más concretas (edad, género, nivel socioeconómico) que pueden influir drásticamente en la forma en que el individuo experimenta este suceso y que por eso es necesario tenerlas en cuenta.

Por lo tanto, en las anteriores consideraciones se puede evidenciar la importancia de indagar sobre este suceso, pues es de gran relevancia para la sociedad y para los profesionales involucrados (psicólogos, trabajadores sociales, abogados) quienes son pieza fundamental para un correcto afrontamiento, ya que los involucrados confían en que estos los ayudaran y les proporcionarán herramientas para finalizar con éxito este acontecimiento, es así, como este estudio pretende ser una guía para realizar una labor más eficiente y brindar un servicio o ayuda más oportuno a los involucrados, así mismo, se visualiza que los resultados de esta investigación sirvan de base a futuros estudios que quieran ahondar más en problemas de salud pública, buscando posibles causas del crecimiento de problemáticas relacionadas con procesos mal elaborados al enfrentar el fin de un vínculo de tipo afectivo con su pareja, por estas razones los investigadores ven necesario realizar este proyecto ya que en Colombia predomina el pensamiento patriarcal y tanto profesionales como personas del común no ven necesario

entender la perspectiva masculina siendo este un grave error ya que en una relación emocional tanto hombres como mujeres juegan un papel importante.

Por otra parte, el estudio de estos temas son necesarios ya que permite observar e investigar el comportamiento humano dentro del contexto social, lo que genera una mejor objetividad a la hora de exponer estas situaciones a la comunidad y así lograr un correcto entendimiento de las causas o factores que llevan a la disolución de este vínculo afectivo y de cómo el individuo asimila esta etapa; también, es relevante dar a conocer estas temáticas a la comunidad ya que la violencia es un problema de salud pública y cada día el género femenino se ve más afectado por este tipo de actos que de una u otra forma se podrían disminuir al aceptar de manera consensuada y asertiva la ruptura de la relación y por extensión su matrimonio.

Por consiguiente, se decide abarcar desde el afrontamiento de la situación, dicha variable, es descrita por Cárdenas., Castillo., & Camargo. (2011) como las habilidades cognitivas y conductuales utilizadas por el individuo para hacer frente y sobrellevar los eventos internos o externos que son valorados como amenazantes para su bienestar; esta valoración se da en dos momentos, es así, como surge la necesidad de indagar cómo los hombres solucionan este conflicto pues al no existir una adecuada asimilación se desatan algunos problemas de índole emocional, en muchos de estos casos, se puede presentar la violencia post-separación, que termina causando inconvenientes psicológicos y físicos entre los cónyuges (asalto físico o sexual, amenazas de abuso físico o acoso) donde mayormente se ven implicados los hombres en la ejecución de estos actos violentos contra su ex pareja debido a una perspectiva de rechazo o abandono por parte de esta.

Para finalizar, es conveniente mencionar que los estudios de índole investigativo son importantes para la academia pues ayudan a fomentar la investigación siendo esta un componente clave en la generación de conocimiento.

Objetivos

Objetivo General

Describir las estrategias de afrontamiento que prevalecen en hombres frente a la ruptura amorosa en relación a su edad actual, con la aplicación de la escala de Coping, obteniendo así información que permita a otros profesionales el diseño de estrategias de intervención psicológicas.

Objetivo Específicos

Identificar las estrategias de afrontamiento cognitivas, comportamentales y cognitivo-comportamentales en la etapa de la adolescencia, a través de los resultados obtenidos.

Reconocer las estrategias de afrontamiento cognitivas, comportamentales y cognitivo-comportamentales en la etapa de la juventud, a través de los resultados obtenidos.

Analizar las estrategias de afrontamiento cognitivas, comportamentales y cognitivo-comportamentales en la etapa de la adultez media, a través de los resultados obtenidos.

Problema de Investigación

Los seres humanos en el transcurso de la experiencia de las relaciones de pareja están sujetos a lidiar con ciertos altibajos de naturaleza conflictiva, los cuales, en su gran mayoría terminan en fracaso o como bien sabemos, ruptura; por esta razón, es importante dar a conocer los procesos emocionales, cognitivos y sociales por los que deben pasar al afrontar situaciones relacionadas con este tipo de pérdida.

Es por esto que (Boss 2001 citado por García 2014), menciona que la ruptura amorosa es un tipo de duelo ambiguo que suele ser muy común en la vida de las personas, donde se experimentan estados afectivos y cognitivos variantes, como también se presentan conflictos en las relaciones sociales del entorno íntimo de la persona; con esto el autor explica que no solo se genera un malestar en el individuo debido al suceso, sino que también las personas que están a su alrededor se ven afectadas por lo que está pasando.

Por su parte, (Shotter, Gardner y Finkel 2010 citados por García 2014), muestran que la ruptura amorosa afecta el auto concepto de la persona. Siendo así que cuando una persona termina con su pareja y se ve perturbada, debe descartar algunas o todas las visiones a futuro que compartían con su expareja como lo son tener hijos, adquirir una vivienda propia, viajar juntos o tener un vehículo.

Debido a esto (Keller y Nesse 2005, citados por García e Ilabaca 2013) reportan que las consecuencias que se experimentan con mayor frecuencia tras la pérdida de una pareja son: tristeza, llanto, enojo, disminución de la autoestima, un pobre autoconcepto, ansiedad, altos

niveles de estrés físico, conductas autodestructivas tales como autolesiones, consumo nocivo de alcohol y otras sustancias; finalmente, reportan inseguridad hacia sí mismo y celos hacia la pareja.

En América latina este fenómeno se ha estudiado desde la perspectiva de violencia intrafamiliar, ya que la mayoría de las investigaciones se centran en el estudio de la ruptura o la separación como desencadenante de actos violentos hacia las exparejas, pero muy pocos artículos se enfocan en investigar todo lo que sucede detrás de este fenómeno y las secuelas que quedan en el individuo al momento de afrontar dicha situación.

En el contexto nacional el panorama tiene diferentes perspectivas ya que se encuentran variadas investigaciones sobre el tema y con diferentes enfoques, por ejemplo, (Cuervo y Cabrera 2016), realizaron una investigación cuyo objetivo principal era investigar como es el fenómeno del divorcio en Colombia y que estrategias de afrontamiento predominan en las parejas divorciadas.

Por su parte, (Aranzazo 2011), estudió las reacciones emocionales y el afrontamiento después de la ruptura de una relación de pareja tomando la experiencia de las mujeres a partir de una investigación cualitativa desarrollada por medio de entrevistas semiestructuradas a las participantes donde se buscaba identificar y analizar que estrategias habían sido las más utilizadas.

Para finalizar, se puede apreciar que a nivel local este tema es poco estudiado, aunque existen algunos trabajos de grado relacionados con las estrategias de afrontamiento, no se ha ahondado tanto en la situación ya que no se encuentra soporte investigativo dirigido a población masculina que haya afrontado una ruptura pues usualmente se centra en mujeres o en la pareja, por ejemplo, (Omaña y Castro 2017) a través de un compilado teórico realizaron un trabajo de grado enfocado en conocer el ciclo vital de las relaciones de pareja.

Con esta información se puede observar que las estrategias de afrontamiento son un tema relevante para generar estudios pues se pueden tener en cuenta diferentes perspectivas desde la individualidad de los involucrados y factores que darán como resultado estudios con importante información, con relación al autoconcepto, la prevención de la violencia intrafamiliar, prevención de SPA, e inclusive la depresión; relevantes para la sociedad y para los profesionales interesados en este tema.

Descripción del Problema

Desde la antigüedad los seres humanos desarrollaron la capacidad de relacionarse debido a la necesidad de interactuar con otras personas, intercambiar pensamientos y sentimientos; en esta interacción surgen diferentes tipos de lazos ya sea de amistad o de relaciones de pareja, siendo esta última una de las más importantes en la vida, no sólo por el tiempo e intimidad que se comparten en ella, sino porque ayuda a crecer y acompañarse en muchas situaciones, por lo que la pareja llega a ser, en la mayoría de ocasiones, quien más conoce al otro y quién más está presente en las diferentes dificultades y alegrías que pueda sobrellevar en el transcurso de la vida.

Por esta razón, la relación de pareja es quizás la experiencia más gratificante en la que se ve envuelto el ser humano, razón por la cual ha sido objeto de la atención del hombre desde tiempos muy antiguos; en esta unión, el protagonista es el amor y la atracción que se genera al conocer las cualidades que caracterizan al otro, siendo este el principal motivo por el que dos personas deciden iniciar un proyecto de vida juntos (Maureria, 2011).

Cuando el adulto establece relaciones de pareja estables, y estas se viven con satisfacción y seguridad en el compromiso, es muy frecuente que la pareja se convierta en nueva figura de apego, incluso que ocupe el primer lugar de la jerarquía, y que se mantenga como tal, mientras las relaciones de pareja sean razonablemente adecuadas y se tengan en cuenta otros factores como el deseo y la intimidad (Sanchez, 2015).

Pero, la connotación de pareja ha ido evolucionando a lo largo del tiempo, actualmente estos vínculos se ven afectados por distintos factores socio ambientales (economía, estabilidad laboral, disponibilidad de tiempo) que en algunos casos pueden deteriorar la convivencia, existiendo la posibilidad de que, en cualquier punto, esta relación entre en conflicto y su dinámica se vea fracturada, llegando al punto de romper con este vínculo amoroso, ya sea de manera temporal o permanente (Barajas y Cruz, 2017).

Dado este fenómeno, surge el interés por indagar ¿cuál es el proceso que utilizan los involucrados para superar esta etapa? como por ejemplo, ¿qué tipo de recursos suelen emplear? o ¿a qué tipo de personas suelen recurrir?, o ¿en qué o quienes buscan apoyo?, lo anteriormente mencionado se suele llamar: estrategias de afrontamiento y son definidas como 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, (García y Martínez 2013).

A partir de lo anterior resulta importante entender que sucede desde la perspectiva masculina ya que la mayoría de las investigaciones se centran solo en las repercusiones en el género femenino, en las estrategias que utilizan las mujeres o en el proceso de ruptura que vive dualmente la pareja dejando de lado el género masculino y los medios que este emplea, por esa razón surge el presente estudio como medio para conocer el proceso de afrontamiento que ocurre durante la ruptura enfatizando en hombres con rangos de edad comprendidos entre los dieciocho a veinte años, de veinte a cuarenta y de cuarenta y un años a sesenta y cinco años debido a los diferentes cambios económicos, sociales y emocionales que suceden en estas etapas del desarrollo, que puede generar diferencias significativas en la manera que estos afrontan dicha situación permitiendo que se indague más sobre esta problemática.

Formulación del Problema

¿Qué estrategias de afrontamiento utilizan los hombres frente a la ruptura de pareja en relación a su edad actual?

Antecedentes

La revisión bibliográfica es un pilar fundamental para el desarrollo de cualquier investigación por eso es importante generar un soporte teórico confiable y sólido que le proporcione al investigador las bases adecuadas para orientar el estudio que este desea realizar, es así como a continuación se presentan cierta cantidad de artículos académicos de índole internacional,

nacional y local que tienen como objetivo investigar la ruptura de pareja en distintos contextos y desde diferentes perspectivas, teniendo como objeto de estudio a personas adultas y enfocados en obtener resultados que permitan dar respuesta a varios interrogantes que se presentan en este tipo de eventos, lo anterior, con el fin de construir una investigación confiable, direccionada a obtener los mejores resultados que sirvan a futuras investigaciones o estudios como una referencia importante.

A continuación, se exponen cada uno de los antecedentes que fundamentan el trabajo de investigación a nivel Internacional, Nacional y Regional. Los estudios que se investigan corresponden a fechas del 2011 a 2017, con el propósito de que la información se encuentre actualizada. La revisión se hace mediante revistas especializadas como: Dialnet, Redalyc, Scielo, Google Académico, repositorio Universidad de Pamplona.

A nivel Internacional

De acuerdo a la exploración literaria realizada a nivel internacional, se hallaron investigaciones relevantes para el soporte del estudio en desarrollo, por consiguiente, se describe el proceso de las siguientes investigaciones:

Ruptura De Pareja, Afrontamiento Y Bienestar Psicológico En Adultos Jóvenes.

Autor: Felipe E. García; Daniela Ilabaca Martínez

Año: 2013

Objeto de estudio: Participaron 227 personas, hombres y mujeres, entre 18 y 35 años, residentes en la ciudad de Concepción, Chile, y que habían terminado una relación de pareja estable en los últimos doce meses.

Lugar: La paz, Chile

Descripción: esta investigación buscó analizar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a la ruptura de una relación de pareja y el bienestar psicológico. Los resultados muestran una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento de evitación, búsqueda de apoyo social y expresión emocional con el bienestar psicológico; además, se observa una relación negativa de la autocrítica y el pensamiento desiderativo con la dimensión del bienestar denominada relaciones positivas con otros.

Quando Se Acaba El Amor: Estrategias De Afrontamiento, Duelos Por Pérdidas Amorosas Y Crecimiento Postraumático En Estudiantes Universitarios

Autor: Alejandra Carolina Bustos Caro

Año: 2011

Objeto de estudio: Se recogió información de 181 estudiantes universitarios, quienes llenaron un paquete de cuestionarios, clasificando la intensidad de duelo complicado, sus estrategias de afrontamiento y el grado de crecimiento postraumático experimentado a partir de su ruptura más reciente

Lugar: Quito

Descripción: El estudio se enfoca en explorar la influencia de diferentes estrategias de afrontamiento en el proceso de pérdidas amorosa, asociadas a duelo complicado y crecimiento postraumático, encontraron que personas que experimentaron en mayor intensidad un duelo complicado reportaron haber empleado más estrategias reactivas, así mismo, las personas que experimentaron un mayor grado de crecimiento postraumático, reportaron haber utilizado más estrategias reflexivas, reactivas y de expresión emocional. Se encontraron diferencias de género significativas en estrategias reflexivas (hombres $x=20,05$; mujeres $x=21,87$), reactivas (hombres

x=12,18; mujeres x=14,58) procesamiento emocional (hombres x=20,30; mujeres x=22,34) y crecimiento postraumático (hombres x=57,49; mujeres x= 68,11). Los hombres reportaron un duelo complicado más intenso al utilizar estrategias reactivas y supresivas, mientras que para las mujeres esto sucedió con estrategias reactivas. Los hombres reportaron un mayor grado de crecimiento postraumático al utilizar estrategias de procesamiento emocional, mientras que para las mujeres sucedió con estrategias reflexivas, supresivas y expresión emocional. Los resultados obtenidos, ofrecen información útil acerca de la influencia de estrategias de afrontamiento sobre crecimiento postraumático y duelo complicado, que a su vez puede tener implicaciones terapéuticas al momento de tratar casos de rupturas amorosas

El divorcio, indicador de transformación social y familiar con impacto diferencial entre los sexos: estudio realizado en Nuevo León

Autores: Blanca Mirthala Tamez-Valdez, Manuel Ribeiro-Ferreira.

Año: 2016

Lugar: Nuevo León, México.

Objeto de estudio: diseño de tipo transversal, cuantitativo y correlacional; fue realizado en el área metropolitana de Monterrey durante 2010, con una muestra de 779 participantes, 457 mujeres y 322 hombres que viven en esa área; independientemente de su estado civil actual y del tiempo transcurrido luego del divorcio.

Descripción: El documento muestra un análisis del divorcio como fenómeno social y familiar, centrándose en los principales efectos observados y su impacto diferencial en hombres y mujeres. Para el análisis se retoman los principales datos de un estudio sobre divorcio realizado

en Nuevo León, cuyas características según la teoría de la transición demográfica, constituyen un indicador de la transformación social y familiar observada en las últimas décadas. El análisis se fundamenta en la teoría de estructuración y *praxis* social planteada por Giddens (1984), y profundiza en los recursos (autoritarios y distributivos) mostrados por los grupos, así como su relación con el impacto observado tras el divorcio. Además, se revisan los niveles de autonomía y bienestar registrados por las mujeres, quienes se responsabilizan de los hijos.

A nivel Nacional

De acuerdo a la exploración literaria realizada a nivel Nacional, se describen investigaciones relevantes que permiten aportar información sobre las rupturas de pareja y estrategias de afrontamiento abordadas en diferentes poblaciones y con diferentes fines. Por consiguiente, se procede a mencionar estas investigaciones:

El Fenómeno Del Divorcio En La Familia Colombiana. Estrategias De Afrontamiento.

Autores: Juan Carlos Cuervo Ríos, Victoria Eugenia Cabrera García

Año: 2016

Lugar: Bogotá

Objeto de estudio: 124 individuos entre 20 y 60 años, de los cuales 57 fueron hombres y 67 mujeres.

Descripción: El objetivo del presente estudio se enfocó en identificar cuáles son las estrategias de afrontamiento ante el divorcio, empleadas por una muestra de población de familias colombianas. La literatura sugiere que no hay estrategias funcionales o disfuncionales de forma concluyente; ello depende de diversos factores, tales como las características del sujeto, sus

recursos y el ambiente (Endler y Parker, 1990). Estos apartados recomiendan interpretar los resultados obtenidos en el contexto en el que se desarrolló el estudio.

Estrategias de afrontamiento frente al divorcio en personas de las Fuerzas Militares de Colombia

Autores: Victoria Eugenia Cabrera García, Juan Carlos Cuervo Ríos, Zoraida Martínez Castro, Miguel Angel Cabrera Campos

Año: 2016

Lugar: Bogotá, Colombia

Objeto de estudio: 124 personas, hombres y mujeres, militares y civiles entre los 20 y 60 años del Ejército Nacional.

Descripción: El propósito del presente estudio es analizar las estrategias para afrontar el divorcio o separación, empleadas por las personas que pertenecen al Ejército Nacional y la Armada Nacional de Colombia, o por quienes han sido sus esposas o esposos. Participaron 124 personas, hombres y mujeres, militares y civiles entre los 20 y 60 años, que cumplieron con los criterios seleccionados para la muestra, como estar divorciados por un periodo mayor de seis meses y menor de tres años, con mínimo un hijo. Estas estrategias se evaluaron con el inventario de respuestas de Afrontamiento (CRI-A) para población Adulta de Moos (1993), traducido y adaptado por Isabel Mikulic y Melina Crespi, 1998. Los resultados muestran el predominio del empleo de estrategias de afrontamiento en función a la adaptación de las personas y su proceso de estrés en su vida cotidiana.

Exploración de los procesos psíquicos de tres pacientes que han vivenciado rupturas amorosas de pareja

Autores: Pajón Rojas Camila

Año: 2016

Lugar: Bogotá

Objeto de estudio: Se tomaron 3 pacientes, de consulta individual, para indagar la problemática planteada, lo cual se llevó a cabo por medio de 5 categorías: relación con los objetos primarios, ruptura de pareja, afectos, duelo y procesos psíquicos.

Descripción: El presente proyecto de grado, se plantea con el propósito de lograr una aproximación a los procesos psíquicos de tres pacientes que vivenciaron una ruptura amorosa de pareja. Para esto se realizó una exploración teórica a los conceptos de: ruptura amorosa de pareja, relación con el objeto primario, duelo y afectos. A su vez, se tuvo en cuenta aspectos de la relación terapéutica creada a partir del proceso y las implicaciones técnicas de la psicoterapia psicoanalítica. A partir del análisis de los casos, se establecieron las conclusiones respecto a los procesos psíquicos que se vivencian en la ruptura amorosa, siendo uno de los principales, la interiorización de la relación con el objeto primario y cómo esta influye en la configuración de las relaciones objétales, en la capacidad para estar a solas y en el modelo contenido-continente.

Intervención Al Duelo Por Ruptura De Pareja Desde La Terapia Cognitivo Conductual A Partir Del Análisis De Cuatro Casos

Autores: Cristina Isabel Carmona Portocarrero

Año: 2012

Lugar: Bogotá

Objeto de estudio: Revisión de cuatro historias clínicas

Descripción: La investigación buscó identificar las principales respuestas de duelo frente a la pérdida que implica la ruptura de pareja y las técnicas de intervención. Las respuestas comunes

fueron: diálogos agonizantes sobre el rol cumplido por el otro, sobre el proyecto de vida y daños recibidos; culpa, transformación del autoconcepto, de la noción de amor y pareja. Atribuir la responsabilidad de la pérdida a acciones realizadas por el otro. Cuando la separación es motivada por infidelidad, se mantiene la negación de la pérdida. Las técnicas principales fueron: empatía, clarificar el rol cumplido de la ex pareja, descongestión emocional, guías deliberativas sobre vida, amor, divorcio, matrimonio, dignidad; reestructuración sobre atribuciones disfuncionales de la pérdida, revisión del rol actual hacia la pareja y fortalecimiento del amor propio.

Reacciones emocionales y afrontamiento después de la ruptura de una relación de pareja: la experiencia en mujeres.

Autor: Gloria Elena Aránzazu Borrero

Año: 2011

Lugar: Cali, Colombia

Objeto de estudio: 6 mujeres que habían pasado por una separación conyugal

Descripción: Investigación cualitativa con diseño fenomenológico en la cual se utilizó entrevista semiestructurada con cinco categorías: contexto y proceso de ruptura, reacciones emocionales, cambios experimentados, creencias sobre el matrimonio y duelo por ruptura.

A nivel Regional

A partir de la búsqueda de literatura y estudios ejercidos a nivel regional, se lograron recabar investigaciones llevadas a cabo en el departamento, las cuales se describirán a continuación:

Ciclo Vital De Las Relaciones De Pareja

Autor: Jesús Eduardo Omaña Niño, Alexandra Castro Vergel

Año: 2017

Objeto de estudio: Revisión documental

Lugar: Villa del Rosario – Norte de Santander

Descripción: El presente estudio pretendía analizar las investigaciones que se han realizado a nivel internacional, nacional y local sobre el ciclo vital de las relaciones de pareja, desde el año 2012 a la fecha, mediante una compilación, buscando las fortalezas y debilidades de dichas investigaciones.

Marco teórico

El "marco teórico" es una de las fases más relevantes de un trabajo de investigación, consiste en desarrollar la teoría que va a fundamentar el proyecto con base al planteamiento del problema que se ha realizado. Existen numerosas posibilidades para elaborarlo, la cual depende de la creatividad del investigador. Una vez que se ha seleccionado el tema objeto de estudio y se han formulado las preguntas que guíen la investigación, el siguiente paso consiste en realizar una revisión de la literatura sobre el tema. Esto consiste en buscar las fuentes documentales que permitan detectar, extraer y recopilar la información de interés para construir el marco teórico pertinente al problema de investigación planteado. Según Arias (2012) lo define como “el soporte teórico, contextual o legal de los conceptos que se utilizaron para el planteamiento del problema en la investigación”, por este motivo el marco teórico se caracteriza por definir la disciplina a la cual pertenece el campo de estudio escogido, los conceptos relevantes y el fenómeno que se quiere profundizar o estudiar, ahora bien, a continuación, se presenta tres capítulos que definen las teorías o soportes teóricos que dieron sustento al trabajo realizado.

Capítulo I: Psicología del Desarrollo y etapas

1.1. Psicología del desarrollo

La psicología del desarrollo es la rama de la psicología encargada de estudiar los procesos de cambio y continuidad que suceden en la conducta y las habilidades psicológicas a lo largo del ciclo vital del ser humano. La psicología del desarrollo es una rama de la psicología que estudia los cambios conductuales y psicológicos de las personas, durante el periodo que se extiende desde su concepción hasta su muerte, y en todo tipo de ambientes, tratando de describirlo y explicarlo en relación con el propio sujeto, así como en relación con las diferencias que existen entre ellos; a fin de poder llegar a predecir los comportamientos y, como dirían los teóricos del ciclo vital, optimizar el desarrollo. (Urbano & Yuni, 2005).

Igualmente, la psicología del desarrollo o evolutiva parte de la consideración de que el desarrollo humano y la conducta a lo largo de todo el ciclo vital están en función de la interacción entre factores biológicamente determinados, físicos y emocionales: como la estatura o el temperamento, e influencias ambientales: familia, escuela, religión o cultura. Los estudios sobre esta interacción se centran en conocer las consecuencias que tienen ciertas actuaciones durante la vida de las personas. (Delval, 1994).

De allí, la Psicología del Desarrollo, también denominada Psicología Evolutiva o Psicología de las Edades, constituye una disciplina científica cuyo objeto de estudio lo constituyen las regularidades que se producen en el proceso de desarrollo psicológico del ser humano, en diferentes etapas de su ciclo vital, partiendo de las condiciones que explican de manera causal

este proceso y que permiten la caracterización de sus diferentes estadios o períodos. (Papalia et al., 1998).

Ante esto, la Psicología del Desarrollo estudia las regularidades del desarrollo psíquico y de la personalidad, las leyes internas de este proceso, así como las causas que dan lugar a las principales tendencias y características psicológicas, en sus distintas etapas. Esta disciplina científica se orienta al estudio de la subjetividad humana, del sujeto psicológico como individualidad, para establecer aquellas leyes psicológicas generales, que se expresan, de manera particular e irrepetible, en cada persona.

Por ello, la Psicología del Desarrollo abarca el estudio de diferentes etapas del desarrollo humano: el primer año de vida, la edad temprana, la edad preescolar, la edad escolar, la adolescencia, la juventud y la adultez. En este último caso, se establecen diferencias entre las etapas del adulto medio y del adulto mayor, esta última también denominada con el término de tercera edad. (Papalia et al., 1998).

Es de mencionar que dentro del campo de estudio de la psicología del desarrollo o evolutiva se estudian tres campos en el desarrollo y cambios de conducta que sufre el individuo a lo largo de toda su vida. Estos tres campos están en constante interacción y se estudian indisolublemente.

Campo biológico, desarrollo físico del cerebro y del cuerpo; campo cognitivo: evolución de los procesos mentales y capacidades para aprender y solucionar problemas por parte del individuo. La motivación y la curiosidad forman parte de dicho campo; campo psicosocial, relaciones e interacciones del individuo con sus padres, familia, amigos...entre otros, así como el desarrollo de principios morales y éticos o filosóficos culturales. (Claxton & Gonzalez, 1987).

Ahora bien, en estudios científicos sobre cómo cambian las personas y como permanecen algunos aspectos con el correr del tiempo, se ha determinado que dichos cambios pueden ser de

dos maneras: cambios cuantitativos, variación en el número o la cantidad de algo, como la estatura y el peso; cambios cualitativos, se presenta en el carácter, la estructura o la organización, como la naturaleza de la inteligencia de una persona, entre otros.

De lo anterior, a continuación, se presentan algunos de los períodos en los que se divide la vida del hombre (Papalia et al., 1998)

Adolescencia. (De los 11 a los 20 años)

Cambios físicos rápidos y profundos; se inicia la madurez reproductora; difícil búsqueda y consolidación de la identidad; el grupo de iguales ayuda a desarrollar y probar el autocontrol; desarrollo del pensamiento abstracto y empleo del razonamiento científico; el egocentrismo se presenta en algunos comportamientos 7- En términos generales, las relaciones con los padres son buenas.

Juventud. (Desde los 20 hasta los 40 años)

Se toman decisiones acerca de las relaciones íntimas; muchas personas se casan y tienen hijos; la salud física llega al tope, luego decae ligeramente; elección de carrera; continúa desarrollándose el sentido de la identidad; capacidad intelectual más compleja.

Edad adulta media. (Desde los 40 a los 65 años)

Nueva búsqueda del sentido de la vida; deterioros en la salud física, el vigor y la fuerza; sobreviene la menopausia en las mujeres; la sabiduría y la habilidad para resolver problemas prácticos son grandes; declina la habilidad para resolver problemas nuevos; doble responsabilidad, cuidar a los hijos y a los padres ancianos; la orientación del tiempo cambia a tiempo dejado de vivir; independencia de los hijos: nido vacío; las mujeres adquieren más confianza en sí mismas, los hombre se vuelven más expresivos; algunos experimenta el éxito en

sus carreras y llegan a la cima económica; otros sufren de agotamiento; en una minoría se produce la crisis de la edad madura.

1.2. Desarrollo físico, social y psicológico

1.2. 1. Adolescencia. Kimmel y Weiner (1998) definen la adolescencia como un periodo de transiciones que abarca desde el final de la infancia, marcada por los cambios físicos, hasta el inicio de la edad adulta, identificada por la capacidad para hacer frente a nuevos roles sociales. Aunque establecer el inicio y el fin de esta etapa es tarea complicada, los psicólogos suelen subdividir la adolescencia en tres periodos: preadolescencia (12-14 años), adolescencia (14-18 años), y adolescencia tardía (18-20 años), cada una con unas características propias. Durante este período de tiempo, los adolescentes deben conseguir la independencia de los padres, la adaptación al grupo, la aceptación de su nueva imagen corporal y el establecimiento de la propia identidad personal, sexual, moral y vocacional.

Se suele distinguir entre pubertad y adolescencia. La pubertad hace referencia al fenómeno biológico, físico, que tiene lugar en algún momento de la segunda década de la vida, en el que se produce la secreción de diversas hormonas que influyen prácticamente en todos los cambios y transformaciones que vivirá el adolescente. La pubertad finaliza antes de que acabe la adolescencia e indica claramente su comienzo (Santrock, 2004).

Desarrollo físico. Según Feldman (2007), la pubertad empieza alrededor de los 11 o 12 años en las chicas y de los 13 o 14 en los chicos, aunque hay amplias variaciones debido a factores genéticos y ambientales (por ejemplo, nutrición), y según los autores que se tomen en consideración. Al año de haber empezado el aumento hormonal, se pueden observar los primeros

cambios físicos (crecimiento de los órganos sexuales), y alrededor de un año después se inicia el “estirón de crecimiento”, con un aumento de la estatura, el peso y la masa muscular. Las niñas suelen aventajar en unos dos años a los niños en altura (la edad máxima de crecimiento ocurre a los 11,5 años en las niñas y a los 13,5 en los niños). Hacia el final de la pubertad los niños ya son más altos que las niñas. Se produce el desarrollo sexual primario en las niñas (menarquia) y en los niños (espermarquia), junto con el desarrollo de las características sexuales secundarias (los patrones característicos de distribución del vello facial y corporal, el tono de voz más grave en los chicos o el crecimiento de las mamas en las chicas).

Desarrollo motor. El crecimiento en la adolescencia tiene sus efectos en el desarrollo de las capacidades físicas y funcionales que intervienen en la actividad motriz (fuerza corporal, resistencia muscular, flexibilidad, resistencia cardiovascular, coordinación, etc.), que adquieren niveles similares a los del adulto. La actividad física está considerada como un factor importante para el crecimiento. La nutrición adecuada es esencial en esta etapa por la “necesidad de alimentar” el crecimiento físico.

Desarrollo cognitivo. El desarrollo del cerebro prepara el camino para un significativo crecimiento cognitivo. En la adolescencia las capacidades atencionales, amnésicas y de lenguaje, a falta de un mayor control y perfeccionamiento, ya están desarrolladas. Pero aún se producen importantes transformaciones en el encéfalo. Los procesos atencionales mejoran y se perfeccionan durante la adolescencia hasta alcanzar niveles similares a los del adulto. También continúan mejorando la velocidad de procesamiento y el control inhibitorio. Las áreas que mayores cambios sufren desde la pubertad hasta la juventud son los lóbulos frontales, encargados de la autorregulación de la conducta y las emociones, el desarrollo de planes de acción, la capacidad de razonamiento y la flexibilidad de pensamiento. Este periodo se caracteriza por la

aparición de profundos cambios cualitativos en la estructura del pensamiento. El adolescente piensa en lo posible y en lo real; ahora puede pensar hipotéticamente, razonar de forma deductiva y combinar emociones y lógica. Según Piaget (1976), la adolescencia se caracteriza por el logro del pensamiento formal.

En la adolescencia se produce una mejora significativa en el funcionamiento de la memoria de trabajo y se perfecciona el uso de las estrategias de codificación, almacenamiento y recuperación de la información, lo que permite la adquisición de conocimientos.

En cuanto al lenguaje, a partir de los 11 años se perfeccionan la gramática, la semántica y la pragmática, el vocabulario aumenta con el aprendizaje de palabras técnicas y se produce un cambio en el estilo de escritura, dejando atrás el tipo más infantil y pasando a un tipo de letra más personal.

Desarrollo emocional y social. Durante la adolescencia los cambios psicológicos y sociales son tan importantes como los físicos. Los cambios psicológicos están relacionados con el autoconcepto, la autoestima y la consolidación de la identidad personal del adolescente, preocupado por su cuerpo y por tratar de encontrar su sitio en el mundo que le rodea (¿Quién soy?, ¿De qué trata mi vida?, ¿Qué hago con ella?). La adolescencia se caracteriza por cambios bruscos en el estado de ánimo, relacionados con los cambios hormonales. Los principales cambios en el desarrollo social afectan a las relaciones familiares y con los iguales. La búsqueda de autonomía causa un reajuste entre los adolescentes y sus padres; consideran que los padres no deben opinar ni poner reglas sobre sus asuntos personales (vestimenta, amistades), la imagen que tienen de sus padres ha cambiado y son hipercríticos con ellos. A medida que pierden protagonismo las relaciones con los padres, toman mayor fuerza las relaciones con los iguales, el grupo de pares es cada vez más importante, lo que favorece la independencia y la interacción

social. Con la llegada de la adolescencia tardía, las relaciones familiares se tornan más cercanas y adquieren más capacidad para establecer relaciones de amistad maduras; así mismo es importante mencionar que en esta etapa bastante elevado el número de adolescentes que presentan problemas psicológicos y sólo una proporción pequeña de ellos buscan ayuda profesional, (Sheffield, Fiorenza y Sofronoff, 2004 citado por Paramo, 2011). Esta situación puede darse por diferentes factores como las barreras, los facilitadores, las características del problema, su gravedad o la carga emocional que implica para sus padres o familias, entre otros elementos socio-demográficos, psicosociales o culturales, incluyendo los factores motivacionales y las creencias y expectativas que ellos o su entorno tengan en relación al proceso con el terapeuta (Srebnik, Cauce y Baydar, 1996 citado por Bustos, 2017).

1.2.2. Juventud. El tránsito de la adolescencia a la edad adulta es un periodo de gran trascendencia, es una etapa de maduración en todas las áreas (sexual, afectiva, social, intelectual y fisicomotriz). En esta etapa el desarrollo es mucho menos predecible en comparación con la infancia o la adolescencia y dependerá más bien de las decisiones tomadas, de sus circunstancias e incluso de la suerte que acompañe al individuo.

Convencionalmente se ha utilizado la franja etaria entre los 20 y 40 años de edad para designar la juventud, dividiéndose a su vez en diferentes subtramos según los contextos socioculturales y económicos, como puede apreciarse en algunas políticas públicas dirigidas a este sector. Los psicólogos coinciden en que la juventud o edad adulta temprana empieza alrededor de los 20 años, edad en la que, por lo general, se ha decidido la trayectoria profesional que se desea seguir y el individuo comienza a tomar responsabilidad en su vida personal.

Desarrollo físico y motor. En términos generales, el desarrollo físico y la maduración en la juventud han concluido. Es el período de mayor vitalidad y salud, se ha alcanzado la máxima

estatura, el organismo es fuerte, los reflejos son rápidos, los sentidos tienen la máxima agudeza, y la fuerza muscular y la coordinación ojo-mano son mejores que en cualquier otro período (Salthouse, 1993). La salud es excelente pero las malas elecciones tomadas en lo referente a hábitos y riesgo pueden ser perjudiciales en el desarrollo (hábitos tóxicos, conductas de riesgo, etc.). A partir de la tercera década de la vida el cuerpo se vuelve un poco menos eficiente y más susceptible a las enfermedades; los órganos sensoriales comienzan una pérdida gradual de sensibilidad, aunque las disminuciones físicas son menores y suelen pasar inadvertidas.

Desarrollo cognitivo. En la juventud se ha alcanzado el nivel más complejo del desarrollo de las capacidades cognitivas, incluidas las relacionadas con el correcto funcionamiento de los lóbulos frontales. El joven es capaz de desarrollar todas sus capacidades intelectuales teniendo en cuenta la base de sus conocimientos previos. En esta etapa se adquiere la capacidad de elaborar razonamientos más rigurosos, comprender que la solución a un problema puede exigir mucha reflexión, que puede variar de una situación a otra y que distintas personas pueden tener diferentes puntos de vista del mismo fenómeno. Una característica del pensamiento adulto es la capacidad de integrar las emociones con el análisis racional y comprender cómo éstas pueden influir en la forma de razonar y en las decisiones que se toman.

Desarrollo emocional y social. En general, en esta etapa se produce la culminación de los estudios académicos, el comienzo de la vida laboral, el abandono del hogar familiar y la elección de pareja. El trabajo es uno de los ámbitos sociales que determinan el estilo de vida de la persona, es fuente para el desarrollo social y permite mostrar las capacidades intelectuales y sociales y establecer vínculos emocionales con los compañeros. Así mismo, según indican diferentes estudios, la vida de pareja es la principal fuente de amistad, estabilidad, compañía y afecto. En la juventud la persona alcanza la cumbre de su salud, de su desarrollo cognitivo y de

la realización de un proyecto de vida personal o familiar. Cuando se pide a individuos de entre 20 y 70 años que digan cuál ha sido su etapa más importante y feliz, una gran mayoría señala edades correspondientes a la etapa de la juventud (Berntsen y Rubin, 2002), por lo que parece ser que también es una etapa en que las emociones, tanto positivas como negativas, están fuertes resaltando que el comportamiento masculino gira generalmente en torno a dos conjuntos aparentemente opuestos, enfrentarse directamente al problema y negar el problema, (Tamres, Janicki y Helgeson, 2002 citado por Mayordomo, 2013) también, que los papeles masculinos en esta etapa son definidos por la capacidad de reprimir y controlar las emociones, (Yeh, Huang, Chou y Wan, 2009 citado por Mayordomo, 2013).

1.2.3. *Adultez Media.* A pesar de los logros alcanzados en la madurez y de su duración es, junto con la juventud, la etapa menos estudiada. En las últimas décadas los psicólogos del desarrollo han empezado a centrar su atención en ella para darle continuidad al estudio de la vejez, periodo que ha sido mucho más investigado y en el que los cambios que experimenta el ser humano son significativos. No es fácil determinar en qué consiste la “adultez”, ni cómo se accede a ella, pero sin duda una de sus características esenciales es la conducta autónoma e independiente. Cuando se alcanza, se puede decir que la persona toma las riendas de su propia vida y asume el riesgo de su libertad y las consecuencias de sus actos. La edad adulta viene determinada no tanto por sus logros relacionados con su maduración orgánica, sino por los cambios producidos como consecuencia de su experiencia vital y su trayectoria, (Berger et al., 2009). Así mismo se evidencia que en esta etapa la vida espiritual parece jugar un papel considerable en el afrontamiento y ayuda a la conservación de la salud mental. Permite el acercamiento a los otros y mejora la salud emocional; por lo tanto, hay un confort, un control personal (Cardona, Villamil, Henao y Quintero, 2011).

Desarrollo físico y motor. El principal cambio fisiológico que ocurre en esta etapa es el relacionado con la capacidad reproductora de la mujer. Si la pubertad marca el inicio del funcionamiento reproductivo, durante la madurez dicha capacidad disminuye. Al final de la cuarta década de vida o al principio de quinta, las mujeres empiezan a experimentar los cambios asociados a la menopausia. En los varones esos cambios son mucho menos abruptos. Aparecen las primeras manifestaciones del deterioro físico, los órganos sensoriales pierden eficacia con la edad (disminuye la agudeza visual y auditiva), se da un aumento de peso y una pérdida de altura, aparecen las primeras arrugas y canas, y se pierde fuerza muscular. Todos los sistemas del cuerpo pierden eficiencia, aunque a ritmos variados, no sólo entre individuos sino también en diferentes órganos en una misma persona (Berger et al., 2009).

Desarrollo cognitivo. Al igual que otros órganos del cuerpo, el cerebro también manifiesta los efectos del paso del tiempo. La actividad cerebral se enlentece, la velocidad de procesamiento de la información disminuye y aumentan los tiempos de reacción. Las tareas que requieren el uso de atención dividida o la ejecución simultánea de diversas acciones son cada vez más complicadas. La realización de tareas que implican el uso de la memoria de trabajo se tornan más difíciles. En contraposición con lo anterior, diversas investigaciones ponen de manifiesto que el punto de máxima creatividad del ser humano se produce en la vida adulta, entre los 40 y 60 años. Las habilidades que conforman la inteligencia cristalizada, como el vocabulario y el conocimiento general, mejoran durante la madurez; en cambio, algunos aspectos de la inteligencia fluida, en particular la velocidad, disminuyen.

Desarrollo emocional y social. En general, es una etapa que se caracteriza o se debería caracterizar por la estabilidad emocional y laboral, aunque en ocasiones no siempre sucede, así como consecuencia de la separación o el despido laboral. A nivel emocional, es una etapa

caracterizada por la mejora en las habilidades de afrontamiento de las situaciones problemáticas con las que se ha de enfrentar el individuo en su vida cotidiana. Los adultos van cambiando a medida que sus hijos crecen. El abandono del hogar por parte de éstos puede provocar sentimientos de soledad en los padres, el denominado síndrome del nido vacío. En esta etapa los adultos experimentan un nuevo rol: al rol de ser padres y cuidadores de sus hijos, hay que añadirle el de cuidadores de sus propios padres que van envejeciendo y van necesitando un mayor nivel de cuidados. En la madurez las personas dependen de sus amigos, familiares y compañeros de trabajo para satisfacer sus necesidades de respeto y afecto. Los amigos pueden desempeñar en la vida adulta un papel importante en el alivio de algunas situaciones de estrés. Los amigos son fundamentales para ayudar a enfrentar los problemas, analizar la situación desde otra perspectiva, dar nuevas alternativas y reducir los niveles de estrés (Krause, 2006).

Capítulo II: Ruptura amorosa

La consolidación de las relaciones amorosas es de vital importancia para el ser humano, pudiendo llegar a reforzar el sentido de identidad y autovaloración. Sin embargo, cuando una persona termina con su relación, se experimenta un duelo que le sigue a esta pérdida amorosa ocasionando mucho dolor (Lefrançois, 2001 en: Bustos, 2011).

En sí el término “Duelo” proviene del latín *Dolus* (dolor) para referirse a una respuesta emotiva que aparece a causa de la pérdida de algo o alguien. Uno de los primeros estudios relacionados al proceso de duelo fue abordado por Freud (1917) en su libro “Duelo y Melancolía” para referirse a la reacción frente a la pérdida de una persona o figura que la represente. Esta reacción puede llegar a resolverse con el paso del tiempo, mientras que la melancolía es un tipo de pérdida especial o patológica para el yo, que trata de conservar el

objeto. Actualmente este término es usado para referirse a una serie de sentimientos y conductas que son comunes cuando se experimenta una pérdida. Estos sentimientos llegan a expresarse a través de tristeza, ira, culpa, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo por la pérdida, entre otros., pudiendo plasmarse en un proceso denominado duelo (Worden, 2009).

La ruptura amorosa es un tipo de duelo ambiguo que suele ser muy común en la vida de las personas, donde se experimentan estados afectivos y cognitivos negativos, como también se presentan conflictos en las relaciones sociales del entorno íntimo de la persona (Boss, 2001). Esta va a ser la pérdida más devastadora que se puede tener, puesto que la persona permanece en un estado sin aclarar, indeterminado, pudiendo ocasionar problemas debido a que el duelo ambiguo está sujeto a situaciones que se encuentran fuera del control de la persona o se tienen impedimentos exteriores que obstaculizan la finalización del duelo.

Boss (2009) afirma que la persona que vivencia una ruptura amorosa pasa por un duelo ambiguo experimentando sentimientos de impotencia, depresión, ansiedad, y conflictos en las relaciones sociales. Para esta autora el duelo ambiguo es una pérdida muy común en la vida de la gente, sin embargo, su presencia ocasiona mucho estrés, dejando a su paso desconcierto. Esto ocurre debido a que se desconoce si es que esta pérdida será temporal o definitiva, existiendo esperanza de que las cosas vuelvan a ser como eran.

En la ruptura amorosa la persona está físicamente presente, pero psicológicamente ausente, donde se considera a la anterior pareja como inalcanzable a pesar de estar muy presente en el mismo contexto social (Boss, 2001). 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 (Sbarra, 2006). Sin embargo, este duelo 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 (Mason, Law, Bryan, Portley, y Sbarra, 2011).

Lewandowski (2009), afirma que la mayoría de los adolescentes y jóvenes experimentaron por lo menos una ruptura amorosa a lo largo de su vida. A partir de esta experiencia junto con otros factores externos, van a predecir la manera de afrontamiento que se tiene frente a la ruptura amorosa. Esta es una problemática que afecta no sólo al desenvolvimiento normal de los jóvenes que estén pasando por una historia de duelo, sino que repercute en su vivencia diaria.

Es así que, a nivel cognitivo, se presentan pensamientos negativos, falta de interés en actividades que antes disfrutaba, olvidos frecuentes, pensamientos recurrentes sobre la persona, entre otros. Mientras que, a nivel afectivo, existen sentimientos de tristeza, culpa, rabia, desesperanza, etc., son los que más se van a manifestar externamente (Tizón, 2004 en: Cabodevilla, 2007).

Shotter, Gardner y Finkel (2010), muestran que la ruptura amorosa afecta en el autoconcepto de la persona. Siendo así que cuando una persona termina con su pareja y se ve perturbada, debe descartar algunas o todas las visiones a futuro que compartían con su ex pareja. Lewandowski, Aron, Bassis, y Kunak (2006), demostraron que después de recordar una pérdida pasada o imaginar la ruptura amorosa con la actual pareja, las personas sienten que su auto concepto se ve afectado subjetivamente, siendo más vulnerables al sufrimiento emocional y pensamientos negativos de sí mismos.

2.1 Relaciones Amorosas.

Las relaciones amorosas son cualquier tipo de relación, ya sean relaciones sentimentales o de amistad, en la que existe amor, es decir, afectividad hacia otra u otras personas. No tiene por qué tratarse solo de relaciones de parejas. (Sanpedro, 2005). La sociedad y la cultura influyen en los modelos de relaciones afectivas mayoritarias y en la idea sobre qué es el amor de cada momento histórico. Habitualmente, se toleran mejor las familias tradicionales heterosexuales, con descendencia y de estructura nuclear y monógama. Esta regla imperante se conoce como “heteronormatividad”. Por el contrario, los modelos de convivencia con diversidad sexual (orientación sexual homosexual, identidad sexual transexual, y con poliamor) pueden recibir el castigo social, aunque también exista una relación romántica. (Suarez, 2010).

Ahora bien, la relación de pareja es un vínculo sentimental de tipo romántico que une a dos personas. Dentro de lo que se entiende por relación de pareja aparecen el noviazgo, el concubinato y el matrimonio. Una relación de pareja puede estar formada por un hombre y una mujer, por dos hombres o por dos mujeres. Durante muchos años el matrimonio estuvo limitado a las parejas heterosexuales; sin embargo, en los últimos tiempos, varios países han aprobado las uniones civiles y los matrimonios homosexuales. (Tenorio, 2012). El registro y la formalización de la relación de pareja resultan muy importantes ya que tienen consecuencias legales y son claves para la adopción, la inscripción en obras sociales, el reparto de bienes, etc.

Entre las características de las relaciones de pareja dependen de cada cultura y de la época. En la actualidad, es frecuente que las parejas permanezcan como noviazgo durante varios años antes de casarse o que incluso opten por no contraer matrimonio. Décadas atrás, en cambio, la convivencia sin matrimonio solía ser condenada a nivel social. Al estar en pareja, una persona asume un compromiso con la otra. Uno de los principios implícitos en las relaciones de pareja

del mundo occidental es la monogamia: cada individuo sólo mantiene relaciones sexuales con su pareja. Violar la monogamia suele ser motivo de ruptura. En algunos casos, los integrantes de la pareja aceptan que el otro tenga una vida sexual activa más allá del noviazgo, concubinato o matrimonio. De esta manera, la relación de pareja se califica como abierta y el concepto de monogamia deja de tener sentido. (Kernberg, O. F., & Piatigorsky, J. 1995).

Uno de los mayores problemas de la vida en sociedad para los seres humanos es que se siente la presión de comenzar una relación de pareja cuando se alcanza la adolescencia, ya que todo el contexto social parece someter a los individuos a dicha presión. Los padres esperan que en el futuro los hijos se cases y tengan sus propios hijos, los medios de comunicación muestran parejas felices en paisajes primaverales y las hormonas no ayudan mucho en la lucha por entender qué se desea hacer en realidad.

La confusión típica de los años de adolescencia puede limitarse a la búsqueda de una identidad sexual, algo que resulta necesario para el desarrollo psicológico, pero también es posible que cause daños irreparables si no se vive en un entorno sano y tolerante. Los seres humanos no son especialistas en disfrutar de la vida, sino que se convierten en lo que para el resto de las especies era un planeta posible de mantener en equilibrio en un campo de batalla plagado de enfermedades y dificultades que no deberían existir. (Fize, 2004).

Por este motivo, en la actualidad, una relación de pareja es un nexo de amor que surge entre dos personas. Una relación de pareja tiene distintas etapas cuando evoluciona en positivo. El enamoramiento, la etapa del noviazgo, la consolidación de la historia y el matrimonio. En la actualidad, conviene destacar que cada vez son más las parejas que evitan dar el paso de la boda por convivir en pareja sin organizar un evento nupcial. Una relación de pareja puede ser gratificante, en ese caso, se trata de un vínculo positivo en el que el amor es una suma y no una

resta. (Muñoz, 2008). El amor verdadero es aquel en el que dos personas se complementan a pesar de ser diferentes, tienen un estilo de vida compatible, valores similares e ilusiones compartidas. Además, cada uno tiene su propio espacio.

Por ello, el amor es uno de los pilares más importantes en la felicidad de un ser humano. De ahí que el deseo de encontrar a una persona con la que compartir la vida en común no es universal porque también existen personas que son muy felices en soltería, pero encontrar pareja es un anhelo bastante universal en el corazón humano que está llamado a amar y ser amado. Así como existen momentos de máxima felicidad vinculados a una relación de pareja, por ejemplo, el primer beso, también existen momentos de profundo dolor vinculados con esta área. Por ejemplo, una ruptura de pareja, una infidelidad, una discusión fuerte, la muerte de la pareja, una enfermedad... Por tanto, el amor convierte a un ser humano en profundamente vulnerable.

2.2 Tipos de Relaciones.

Sternberg (1999) explica los siete tipos de relaciones de pareja que existen según la psicología. A pesar de que muchos argumentan que el amor no conoce de etiquetas, es preciso saber que existen varios tipos de relación regidos por ciertas características que una pareja determina a través de sus acciones. En algunas ocasiones ambas partes tienen bien definido el motivo que los hace estar juntos; sin embargo, muchos se siguen preguntando cuál es la razón que los une. Para facilitar esa clasificación, el psicólogo estadounidense Robert Sternberg, creó una teoría en la que las características que dirigen una relación se reducen a tres:

Intimidad. Es la conexión entre dos personas unidas por la confianza, amistad y el afecto de manera sincera e intensa.

Pasión. Lo más importante es la conexión física entre sí y el deseo que cada uno tiene de mantener relaciones sexuales con su pareja.

Compromiso. Aparece cuando una pareja decide nunca separarse, a pesar de los altibajos que atraviesan durante su relación.



Ilustración 1 Teoría Triangular del Amor

Cada tipo de relación está determinada por las combinaciones de estos tres elementos, mismos que ocupan una posición en cada esquina de la pirámide que ilustra la teoría de Sternberg, de allí clasifica los diferentes tipos de relación como:

Relación amistosa. Se trata de una relación sin compromisos en la que existe el contacto sexual; ambas partes sienten una conexión tan especial como para contarse cualquier cosa.

Relación superficial. Cuando entre un par de personas existe un cariño especial pero la suficiente confianza para mantener relaciones sexuales sin un compromiso serio se dice que

ambos están encaprichados. Este tipo de romance suele convertirse en una aventura, o bien, en el inicio de una relación.

Relación vacía. Ya sea por interés o por el simple temor de estar solos, hay personas que sostienen una relación con alguien que no quieren ni desean con tal de tener compañía.

Relación romántica. Este es el tipo de relación al que aspiran muchas personas, pues reúne dos de los tres aspectos más importantes con los que toda pareja sueña: amor y sexo.

Relación social. Para algunas parejas la monotonía se vuelve más fuerte que el amor o la pasión, tanto así que lo único que los mantiene juntos es la presión social; es decir, no se atreven a romper por miedo al qué dirán o al temor de no encontrar otra pareja.

Relación desenfrenada. Existen relaciones en las que no hay un compromiso real de por medio, pero su pasión es tan grande que les es imposible distanciarse. Puede que, aunque no tengan nada en común el sexo los ate durante meses.

Relación completa. Ésta reúne los tres aspectos que conforman a una pareja real, consolidada y duradera.

Cada relación amorosa es diferente y depende mucho de los caracteres de los miembros de la pareja y de cómo estos sean capaces de llevar las distintas etapas de la misma. Las relaciones amorosas suelen estar llenas de momentos increíbles y otros que no lo son tanto. De igual forma, cada relación es diferente a cualquier otra. Al final, todo depende completamente de quienes conforman la pareja. A lo largo de la vida se tendrán relaciones amorosas de diferentes tipos. Esto va a depender de la edad que se tenga y de la persona que comparta el camino. Además, cada circunstancia es completamente distinta. En todas puede haber amor, pero siempre habrá una que marque más que las otras o que sea más duradera.

2.3 Fases de una ruptura

Superar el desamor y la ruptura con la persona que se ama no es nada fácil. Son muchos los momentos buenos que se dejan atrás, y el torrente emocional que esta situación genera hace que se viva este momento como el fin del mundo. Generalmente, uno de los dos miembros de la relación es el que decide dejarlo, y aunque podría parecer que es el que menos sufre, eso no siempre es así. Hay relaciones que acaban, pero el amor sigue vivo. Algo que complica la transición hacia una nueva vida sin la persona amada. (Greenberg, 2000).

No es fácil aceptar la ruptura, y claro, se llega al punto de dejar atrás todo lo vivido, son muchos los recuerdos que golpean la mente una y otra vez. Ciertamente, no es nada fácil aceptar que la situación ha llegado a su final, que la otra persona rehará su vida y todo lo vivido quedará atrás para no volver nunca más. El dolor emocional puede ser incluso más devastador que el dolor físico, y algunos individuos quedan enganchados a la pareja igual que si fuese una droga. De hecho, el amor y la droga utilizan los mismos circuitos neuronales, por lo que los psicólogos recomiendan no tener contacto con la otra persona (al menos durante un tiempo) para evitar recaídas.

El desamor no es un proceso lineal, y las recaídas son habituales en el desamor puesto que no es un proceso lineal, pues existen altibajos, por ello son varias las fases del desamor que se superan con el tiempo, pero es posible volver a las etapas anteriores cuando se vuelve a ver a la persona amada. Por eso los expertos afirman que, en el desamor, igual que con la droga, lo mejor es el “todo o nada”. Al menos si se quiere evitar el sufrimiento durante más tiempo y evitar las recaídas que pueden llevar a una mayor sensación de fracaso y a mayores conflictos con la ex pareja. (Ipiales, 2016)

Ante esto, el tiempo se convierte en un gran aliado para el desamor, cuando se deja de ver a la persona amada, los circuitos neuronales que están implicados en este fenómeno se debilitan, y los niveles de los neuroquímicos como la dopamina, serotonina, norepinefrina, entre otros, se estabilizan. Con el tiempo, el cuerpo se va adaptando al cambio y es posible volver a la normalidad. Dicho esto, hay personas que tienen serias dificultades para superar estas situaciones, pues distintos problemas (su baja autoestima, sus habilidades sociales pobres...) dificultan su recuperación. En estos casos es necesario acudir a un psicólogo especializado en esta temática, y es importante evitar la administración de fármacos, pues es necesario adquirir creencias realistas sobre las relaciones de pareja, mejorar las habilidades de relación con los demás, o aprender a quererse a uno mismo.

Es importante señalar, que las etapas del desamor son cinco y el último paso es la aceptación. Cada persona vive las etapas a su manera y el tiempo de superación va a depender de muchos factores. Por ejemplo, la intensidad del sentimiento, el tiempo de relación o experiencias previas de desamor, ante esto las principales fases de una ruptura según García (2014) son:

Fase de negación y aislamiento. Esta fase se caracteriza porque la persona niega la realidad y actúa como si todo continuara igual (los dos juntos). Es una etapa generalmente breve, que suele ocurrir como forma de protección, pues el impacto de la ruptura es tan grande que cuesta asimilarlo. En esta etapa es importante que el individuo sea consciente de las emociones que siente y el motivo por el cual están ahí. Es necesario que vea la situación de la manera más objetiva para obtener más claridad.

Fase de ira. Esta fase se caracteriza porque la persona siente una rabia y una ira muy fuerte hacia la persona que le ha dejado. Si en la fase anterior la persona no quería aceptar la realidad, ahora siente una tremenda frustración por lo que ha ocurrido y culpa a la otra persona de los

males de la pareja. Entonces suele aparecer la venganza. En ocasiones, ocurre también que, ante esta situación, la rabia se dirige hacia uno mismo o las personas a su alrededor (e incluso hacia el mundo entero).

Fase de negociación. Esta fase puede ser realmente peligrosa si no se gestiona bien, pues en un intento de aceptar la situación y acercarse a la otra persona de nuevo, se puede cometer el error de tratar de hacer cualquier cosa por recuperar la relación. Un mal acercamiento puede arruinar de nuevo la situación, e incluso empeorarla.

Fase de depresión. En esta etapa la persona pierde la esperanza de recuperar a esa persona que realmente ha amado. Comienza a ser objetivo y a darse cuenta de que no hay marcha atrás. Por lo que se siente realmente apenado ante la pérdida de quien fue tan especial para él o ella.

Fase de aceptación. Tras la tristeza de la fase anterior, la persona comienza a visualizar un nuevo futuro. Acepta que la relación se acabó y que lo que no pudo ser, no será. Ya no busca estar con la otra persona y se siente en paz y preparado para conocer a una nueva pareja.

Como se pudo ver anteriormente, nuestra psique está preparada para poder asumir y superar una ruptura de pareja. De todos modos, hay algunos casos en que el dolor y las malas sensaciones son difíciles de asimilar y esto puede conducir a algún tipo de trastorno psicológico. (Aragón & Cruz, 2014).

2.4 Duelo por ruptura

La ruptura de pareja es una de las situaciones de duelo más difíciles de superar, porque, de hecho, la persona no desaparece (como cuando fallece) sino que sigue existiendo y viviendo. Y peor aún, se tiene la ocasión de ver cómo rehace su vida con otra persona y se tendrá que pasar por una serie de situaciones que no serán gratas. Cuando una ruptura es unilateral, es decir, sólo

una de las partes quiere dejar la relación, se dan una serie de fases en el duelo de la persona “abandonada”. En esta ruptura según Ardila & Ojeda (2019) se vive las siguientes etapas de duelo:

Pérdida. Es esta una fase de toma de contacto con la realidad. A veces se ha estado en una relación destructiva durante un tiempo y no ha servido de herramientas como la negación para no afrontar la verdad (que la relación estaba destinada al fracaso). No suele durar mucho pues al poco, el enfado y la incertidumbre darán paso a la tristeza.

Desesperanza. Es la fase más desagradable pues el estado de ánimo se deprime, la autoestima baja y no ha dado tiempo aún a adaptarse. Es ahora cuando suelen surgir los pensamientos catastrofistas del tipo “nunca encontraré a nadie como él/ella”, “no me volveré a enamorar”, “¿quién me va a querer? La conducta más habitual en este período es encerrarse en sí mismo, no salir de casa y dejar de realizar actividades de ocio. Todo ello conlleva a que se alargue la tristeza más de lo necesario.

Ansiedad. Cuando han pasado unos días se entra en la fase en la que se cree una curiosa fantasía, la persona que se ha ido era la perfecta. Sólo se acuerda de lo bueno de la relación y todos los recuerdos los conlleva a él/ella. Es el tiempo en el que se comienza a hablar mucho de la ruptura, con amigos o familia. En esta fase se corre el riesgo de intentar que la ex pareja vuelva, a toda costa.

Aceptación. Cuando se ve que nada de lo que se hace o se piensa hace que se sienta mejor se empieza a asimilar la realidad. Esta persona ha dejado de formar parte de la vida y ahora toca que iniciar nuevas rutinas y actividades sin él/ella. Es aquí cuando realmente se establece el cambio y la aceptación, al principio se sentirá raro al volver a hacer cosas sin contar con la otra persona, pero no cuesta acostumbrarse si lo se afronta con positividad.

Superación. Es la última y mejor fase. En este momento se está preparado para recordar la anterior relación de pareja con objetividad. Analiza, evalúa y verbaliza con alguien los errores cometidos para aprender de ellos. Si puedes evitar el rencor porque culpabilizar sólo a la otra persona de la ruptura de la pareja es injusto. A no ser que haya habido un motivo claro como la infidelidad o el maltrato, el desgaste de una relación no lo produce sólo un miembro rupturamental de la pareja.

El duelo amoroso es un proceso de ajuste emocional después de una ruptura, durante el cual diversas emociones compiten entre sí. (Basualdo, 2015) El camino incluye etapas diferentes que pueden explicarse por separado, pero que no se presentan siempre de un modo ordenado. Pueden solaparse y mezclarse entre sí, pero lo que sí hay que saber es que, para completar el proceso de curación, hay que experimentarlas todas.

Capítulo III: Estrategias de Afrontamiento

3.1 Estilos de afrontamiento

El concepto de afrontamiento es necesario asumirlo como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Los esfuerzos para ejercer control sobre las situaciones son sinónimo de afrontamiento, por otro lado, el control en el sentido de creencias generales y situacionales que actúa influyendo en los procesos de evaluación (Lazarus & Folkman, 1986).

El modo de afrontamiento de un individuo viene determinado por los recursos que se dispone (como la salud y la energía física), las creencias existenciales (como la fe en Dios), las creencias generales sobre el control, los compromisos que tienen una propiedad motivacional que puede ayudar al afrontamiento, los recursos para la resolución de problemas, las habilidades sociales, el apoyo social y los recursos materiales (Arjona & Guerrero 2001).

Para profundizar y entender este concepto se puede decir que los estilos de afrontamiento se definen como formas de tipo personal, en relación con las situaciones, la frecuencia de uso en el abordaje de situaciones, que son difícilmente modificables; es el equivalente al concepto de Rasgo, siendo la estrategia el equivalente al concepto de Estado (Fernández-Abascal, 1997).

No se puede dejar de lado, que los estudios que se han realizado sobre afrontamiento han llevado a conceptualizar tipos y dimensiones de la personalidad que han pasado a denominarse estilos y estrategias. En los estudios realizados se centran en tres estilos de afrontamiento, de los cuales dos son considerados como productivos o funcionales, uno de ellos es “solución de problemas”, que refleja la tendencia a abordar las dificultades de una manera directa; el otro es “búsqueda de soporte social”, que implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte en ellos. El último estilo es el “afrontamiento no productivo” y es disfuncional ya que las estrategias pertenecientes a éste no permiten encontrar una solución a los problemas, orientándose más bien a la evitación. En el primer grupo de estilos se encuentran las siguientes estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física y reservarlo para sí. El segundo comprende las estrategias: buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar apoyo profesional. El último estilo comprende las estrategias:

preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí y autoinculparse (Solís & Vidal, 2006).

Desde esta perspectiva, se puede decir que, en psicología, el afrontamiento ha sido definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Lazarus y Folkman 1986). Se puede considerar entonces como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar.

La capacidad de afrontar no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés delante de la situación-problema. Modificar las propias estrategias de afrontamiento para afrontar con eficacia los eventos estresantes depende, entonces, sea de la manera de evaluación de los eventos, sea de la capacidad nuestra y de la posibilidad de captar informaciones, buscar ayuda y apoyo social en el contexto donde se vive.

Principalmente los estudios de psicología resaltan tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar de la siguiente manera: (1) La valoración, búsqueda del significado del evento crítico; (2) el problema, intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se presentan; y (3) la emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo. En este orden de ideas, se pueden identificar que las estrategias de afrontamiento se identifican en tres clases:

Las estrategias centradas en el problema; Las estrategias centradas en las emociones; Las estrategias basadas en la evitación.

Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución o modificación del problema.

En cambio, las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando se percibe el evento tanto estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.

Por último, las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación: son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar.

Es de señalar, que al afrontar una situación no significa hacerlo de la forma correcta. En cada una de estas clases de afrontamiento se pueden utilizar estrategias de tipo funcional o disfuncional. Esto lleva a la consideración de que, en realidad, no hay estilos de afrontamiento adaptativo o desadaptativo a priori, hay estrategias que pueden ser eficaces en una situación, pueden no serlo en otras.

Por ello se debe desarrollar la capacidad para un buen afrontamiento, por tanto, se puede concluir que el elemento esencial para una buena adaptación al evento estresante, especialmente en el caso de larga duración de acontecimientos estresantes en el tiempo, es tanto la flexibilidad en el uso de estrategias de afrontamiento, la capacidad de no utilizar una sola estrategia y cambiarla si resulta ineficaz y desadaptativa.

Es importante destacar que algunas estrategias de afrontamiento que se pueden aprender a desarrollar podrían ser:

Mantener un control activo en el problema; intentar no hacer más dramática la situación; relajarse y analizar la situación desde diferentes perspectivas; confiar en sí mismos y en las capacidades; admitir los límites; pedir ayuda a las personas más íntimas, cuando se reconoce que se necesita un apoyo; el estado de bienestar es por tanto accesible a través de un equilibrio entre la voluntad y la posibilidad de actuar de acuerdo con el contexto en el que se vive, fortaleciendo así los recursos internos y los que están disponibles en el entorno.

3.1.1 Búsqueda de Apoyo

Esta estrategia refiere el apoyo proporcionado por el grupo de amigos, familiares u otros, centrado en la disposición del afecto, recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar la situación problema, o las emociones generadas ante el estrés. Hallarse integrado en una estructura social es esencial para que el individuo pueda sentirse bien con respecto a sí mismo y a su vida. Además, el apoyo social actúa como freno inmediato del estrés y de sus consecuencias somáticas destructivas. El apoyo social puede ser útil para prevenir el estrés al hacer que las experiencias dañinas o amenazantes lo parezcan menos, o bien proporcionan recursos valiosos para su afrontamiento una vez que el estrés ha aparecido, eliminando o reduciendo el propio estresor, ayudando al sujeto a afrontar la situación estresora y atenuando la experiencia de estrés si ésta ya se ha producido. La integración en redes sociales puede aportar beneficios directos relativos a la autoestima, experiencias de control, experiencias de afecto, desarrollo personal, empleo del sistema sanitario, y, en definitiva, mejora de la salud física y mental (Lazarus & Folkman, 1986).

Es importante dejar claro que dentro de la búsqueda de apoyo existe el apoyo profesional que es una estrategia que se describe como el empleo de recursos profesionales para tener mayor información sobre el problema y sobre las alternativas para enfrentarlo. Se considera como un tipo de apoyo social. Conocer y utilizar los recursos sociales disponibles, mejora el control percibido de la situación. Existen diferencias en la capacidad y en las estrategias de que dispone el individuo para dominar las demandas sociales y vislumbrar los recursos existentes. Las ayudas dispuestas por un grupo social, optimizan el uso de los recursos sociales, aunque esto depende de las coacciones que se encuentran en cada grupo social (Lazarus & Folkman, 1986).

3.1.2 Evitación emocional

Esta estrategia se refiere a la movilización de recursos enfocados a ocultar o inhibir las propias emociones. El objetivo de esta estrategia es evitar las reacciones emocionales valoradas por el individuo como negativas por la carga emocional o por las consecuencias o por la creencia de una desaprobación social si se expresa. Algunos autores se refieren a esta estrategia como control emocional, refiriéndose a la movilización de recursos enfocados a regular y ocultar los propios sentimientos (Fernández-Abascal 1997).

3.1.3 Reacción Agresiva

Esta estrategia hace referencia a la expresión impulsiva de la emoción de la ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia los objetos, la cual puede disminuir la carga emocional que presenta la persona en un momento determinado. Algunos individuos necesitan sentirse verdaderamente mal antes de pasar a sentirse mejor, se auto reprochan o emplean cualquier otra forma de autocastigo. En otros casos, los individuos aumentan deliberadamente su grado de

trastorno emocional para precipitarse a sí mismos a la acción como cuando los atletas se auto desafían para competir (Lazarus & Folkman, 1986).

3.1.4 Evitación Cognitiva

A través del empleo de esta estrategia, se busca neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, por medio de la distracción y la actividad. Se evita pensar en el problema propiciando otros pensamientos o realizando otras actividades. Fernández-Abascal (1997) refiere esta estrategia dentro de tres utilizadas frente al estrés: desconexión mental, distanciamiento y negación. La desconexión mental se refiere al uso de pensamientos distractores para evitar pensar en la situación del problema. El distanciamiento refiere la supresión cognitiva de los efectos emocionales que el problema genera. La negación describe la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración.

3.1.5 Negación

Describe la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración (Fernández-Abascal 1997). Con esta estrategia se busca comportarse como si el problema no existiera, se trata de no pensar en él y alejarse de manera temporal de las situaciones que se relacionan con el problema, como una medida para tolerar o soportar el estado emocional que se genera.

3.1.6 Autonomía.

Según (Lazarus & Folkman, 1986 citado por Gómez, Hernández & Jiménez 2008) la autonomía hace referencia a la tendencia a responder ante el problema buscando de manera independiente las soluciones sin contar con el apoyo de otras personas tales como amigos, familiares o profesionales. Es decir, actuar y tomar las decisiones a partir de las elecciones propias sin pedir ningún tipo de acompañamiento, apoyo o consejo de algún tipo de ayuda o recurso.

3.1.7 Expresión de la dificultad de afrontamiento.

Este tipo de estrategia describe la tendencia a expresar las dificultades para afrontar las emociones generadas por la situación, expresar las emociones y resolver el problema. Esta estrategia surge como una expresión de desesperanza frente al control de las emociones y del problema, implica un proceso de autoevaluación y monitoreo en donde la autoeficacia no es favorable para resolver las tensiones producidas por la situación, de esta manera, quien emplee este tipo de estrategia deberá comentar abiertamente los pensamientos, ideas, emociones presentes para poder dar una solución al momento que está enfrentando.

3.1.8 Reevaluación positiva.

A través de esta estrategia la persona busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema. Por esta razón es considerada por Lazarus & Folkman, (1986) como una estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen a enfrentar la situación. Por consiguiente, es considerada como un modo de afrontamiento dirigido tanto a la emoción como al problema, que modifica la forma de vivir la situación sin distorsionar necesariamente la realidad o cambiarla objetivamente Este

componente hace referencia a la estrategia cognitiva que busca aprender de las dificultades, identificar los aspectos positivos del problema, tolerar y generar pensamientos que favorezcan la forma de vivir la situación. La amenaza se atenúa consiguiendo cambiar el significado de la situación. Es decir, este tipo de estrategia busca resignificar el problema o situación convirtiéndola en una ventaja, rescatando los aspectos positivos que puede tomar como aprendizaje, experiencia y crecimiento a partir del mismo.

3.1.9 Evitación cognitiva.

A través del empleo de esta estrategia, se busca neutralizar los pensamientos valorados como negativos o perturbadores, por medio de la distracción y la actividad. Se evita pensar en el problema propiciando otros pensamientos o realizando otras actividades. Esta estrategia está asociada a la desconexión mental, distanciamiento y negación. En palabras de Fernández-Abascal (1997) esto requiere el uso de pensamientos distractores para evitar pensar en la situación del problema y así lograr una supresión cognitiva de los efectos emocionales que el problema genera y de esta manera, demuestra la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo.

3.1.10 Religión.

Se emplea el rezo y la oración como estrategias para tolerar el problema o para generar soluciones ante el mismo, a través de diferentes acciones, como colocar velas, asistir a la iglesia o creer en que ocurrirá un milagro. La creencia en un Dios paternalista permite la evaluación de su intervención por parte del individuo en prácticamente todas las situaciones estresantes, puede influir sobre la actividad de afrontamiento, tanto en dirección como en intensidad (Lázarus & Folkman, 1986).

3.1.11 Espera.

Esta estrategia se define como una estrategia cognitivo-comportamental dado que se procede acorde con la creencia de que la situación se resolverá por sí sola con el pasar del tiempo. El componente se caracteriza por considerar que los problemas se solucionan positivamente con el tiempo, hace referencia a una espera pasiva que contempla una expectativa positiva de la solución del problema. Este tipo de estrategias menciona Gómez et al, (2008) son en las que quien la emplea no desgasta tiempo ni energía en búsqueda de soluciones o estructurando pasos a llevar a cabo, por el contrario, su característica central es esperar pasivamente a que el tiempo solucione esta situación.

3.1.12 Solución de problemas.

Esta estrategia puede describirse como la secuencia de acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo. Algunos autores han identificado esta estrategia como Planificación o Resolver el problema, en la que se movilizan estrategias cognitivas analíticas y racionales para alterar la situación y solucionar el problema. En contraparte a la estrategia de espera, (Lazarus & Folkman, 1986) clasifican la solución de problemas como una estrategia empleada en la construcción de planes y métodos a seguir para la observación de resultados en torno a la situación que está presentando.

Finalmente, en términos generales, se puede decir que el afrontamiento se refiere al conjunto de respuestas ante una situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las cualidades aversivas de tal situación. Es decir, se entiende como un proceso que incluye los distintos intentos de una persona por resistir y superar las demandas excesivas que se le planteen en su acontecer vital. Desde la Psicología, el estudio del afrontamiento ha sido marcado por el debate

entre distintas posturas que difieren en sus definiciones, modelos, formas de medición y niveles de complejidad, entre otros.

Por ello, lo anteriormente planteado deja claro que el afrontamiento puede clasificarse como: el Afrontamiento centrado en el problema. Se refiere a las acciones realizadas a favor de solucionar el problema. El Afrontamiento centrado en la emoción. Se refiere a manejar el estrés emocional causado por la situación. La Evitación del afrontamiento. Se refiere a las conductas de evasión del afrontamiento. A partir de esta clasificación, lo anteriormente estudiado deja claro que se distinguen -al menos- cuatro dimensiones de afrontamiento que: (1) búsqueda de apoyo, (2) evitación emocional, (3) reacción agresiva (4) evitación cognitiva y (5) negación.

No se debe dejar de lado, que existe un corolario implícito en las definiciones de afrontamiento que consideran ciertas estrategias esencialmente mejores o más útiles que otras; es decir, el mejor afrontamiento es aquél que modifica la relación individuo-entorno en el sentido de mejorarla. Al hallarse tan profundamente impregnadas de los valores occidentales que hacen referencia al individualismo y al dominio y debido también al impacto de las teorías de Darwin sobre el pensamiento psicológico, estas definiciones tienden a confundir el dominio del entorno como el tipo de afrontamiento ideal. El afrontamiento es considerado como equivalente de la actuación efectiva para la solución de problemas.

La cuestión no es que la resolución de los problemas no sea algo deseable, sino que, en la vida, no todas las fuentes de estrés son susceptibles de ser dominadas o de ser encajables en un modelo plausible. Ejemplos de ello se encuentran en los desastres naturales, en las pérdidas inevitables, en la vejez, la enfermedad y los numerosos conflictos humanos que la psicología y la psiquiatría han venido tratando desde antiguo. Insistir en la resolución del problema y en el dominio de la situación, resta valor a otras funciones de afrontamiento relacionadas con el

dominio de las emociones y con el mantenimiento de la propia estima y de una imagen positiva, especialmente en situaciones irremediables. Los procesos de afrontamiento que se utilizan para soportar tales dificultades, o para minimizarlas, aceptarlas o ignorarlas, son tan importantes en el arsenal adaptativo del individuo como las estrategias dirigidas a conseguir el dominio del entorno.

Marco Contextual

La presente investigación será llevada a cabo en la ciudad de San José de Cúcuta, capital del departamento Norte de Santander, ubicada en el noroeste del país y al oriente del departamento; así mismo, comparte frontera con Venezuela, fue fundada el 17 de junio de 1733 por Juana Rangel de Cuellar con su donación de 782 Hectáreas, pero fue hasta el 28 de febrero de 1810 que se consolidó su independencia. La ciudad cuenta con una población aproximada de 750,000 personas según el censo 2005-2020, siendo según esto, la sexta ciudad más grande de Colombia. Además, cuenta con una longitud de 12 kilómetros de norte a sur y 11 kilómetros de este a oeste, está dividida en 10 comunas y por su desarrollo se han formado otras ciudades a su alrededor: Los Patios, San Cayetano, el Zulia, Puerto Santander y Villa del Rosario, formando parte de su área metropolitana.

Para el desarrollo de la presente investigación se tendrán en cuenta la comuna 3 ubicada al sur occidente de la ciudad y la cual está conformada por los asentamientos denominados: Bocono, Santa Ana, la Unión, Valle Esther, Policarpa, las margaritas, aguas calientes, la libertad, san mateo, Bogotá, bellavista, la Carolina y la comuna 8 ubicada al occidente de la ciudad y conformada por los asentamientos denominados: El Progreso, Antonia, Cerro pico, Palmeras,

Belisario, talaya, I, II y II etapa, Cúcuta 75, Los Almendros, Carlos Ramírez París, Doña Nidia. La Victoria, Kennedy, El Rodeo.

Marco Legal

En Colombia, la jurisdicción de tipo legal se rige bajo la Constitución Política del año 1991, esta contempla dentro de sus artículos la jurisdicción que lleva al cumplimiento de las normas y establece dentro de estos las definiciones y límites del poder jurídico que tienen estos, dicho esto, es necesario mencionar, que dentro de este libro se encuentra la definición de matrimonio, el cual según el artículo 113 Título IV es un contrato solemne por el cual un hombre y una mujer se unen con el fin de vivir juntos, de procrear y de auxiliarse mutuamente.

Así mismo, en el apartado de la constitución y perfección del matrimonio art 115, establece que: “El contrato de matrimonio se constituye y perfecciona por el libre y mutuo consentimiento de los contrayentes, expresado ante el funcionario competente, en la forma y con solemnidades y requisitos establecidos en este Código, y no producirá efectos civiles y políticos, si en su celebración se contravinieren a tales formas, solemnidades y requisitos” adicionando los siguientes incisos:

Inciso adicionado por el artículo 1o. de la Ley 25 de 1992. El nuevo texto es el siguiente: Tendrán plenos efectos jurídicos los matrimonios celebrados conforme a los cánones o reglas de cualquier confesión religiosa o iglesia que haya suscrito para ello concordato o tratado de derecho internacional o convenio de derecho público interno con el Estado colombiano.

Inciso adicionado por el artículo 1o. de la Ley 25 de 1992. El nuevo texto es el siguiente: Los acuerdos de que trata el inciso anterior sólo podrán celebrarse las confesiones religiosas e

iglesias que tengan personería jurídica, se inscriban en el registro de entidades religiosas del Ministerio de Gobierno, acrediten poseer disposiciones sobre el régimen matrimonial que no sean contrarias a la Constitución y garanticen la seriedad y continuidad de su organización religiosa.

Inciso adicionado por el artículo 1o. de la Ley 25 de 1992. El nuevo texto es el siguiente: En tales instrumentos se garantizará el pleno respeto de los derechos constitucionales fundamentales.

Por otra parte, menciona la capacidad para contraer matrimonio art 116, modificado por el artículo 2o. del Decreto 2820 de 1974. En el cual señala que: las personas mayores de 18 años pueden contraer matrimonio libremente; y el lugar en el que pueden celebrar esta unión es ante un juez del distrito de la vecindad, con la presencia y autorización de dos testigos hábiles, previamente juramentados.

Es pertinente aclarar que, se debe hacer la solicitud ante juez art 128 en el que se menciona que los que quieran contraer matrimonio ocurrirán al juez competente verbalmente o por escrito, manifestando su propósito. En este acto o en el memorial respectivo expresarán los nombres de sus padres o curadores, según el caso, y los de los testigos que deban declarar sobre las cualidades necesarias en los contrayentes para poderse unir en matrimonio, debiendo en todo caso dar a conocer el lugar de la vecindad de todas aquellas personas.

Así mismo, en el art 135 se establece que el matrimonio se celebrará presentándose los contrayentes en el despacho del juez, ante este, su secretario y dos testigos. El juez explorará de los esposos si de su libre y espontánea voluntad se unen en matrimonio; les hará conocer la

naturaleza del contrato y los deberes recíprocos que van a contraer, instruyéndolos al efecto en las disposiciones de los artículos 152, 153, 176 y siguientes de este Código. En seguida se extenderá un acta de todo lo ocurrido, que firmarán los contrayentes, los testigos, el juez y su secretario, con lo cual se declarará perfeccionado el matrimonio.

Según el artículo 152 del Código Civil colombiano, el matrimonio civil se disuelve por la muerte real o presunta de uno de los cónyuges o por divorcio judicialmente decretado.

Asimismo, Los efectos civiles de todo matrimonio religioso cesarán por divorcio decretado por el juez de familia. Las causales para que sea válido esa ruptura de la unión ante la ley son las siguientes:

Muerte presunta: procede cuando uno de los cónyuges se encuentra desaparecido y existe incertidumbre sobre si aún está viva o no. En este caso, la otra parte deberá solicitar al juez la Declaración por Muerte Presunta con el fin de disolver el matrimonio. Esta muerte presunta deberá probarse con el testimonio extendido por el juzgado. Acarrea los mismos efectos que la disolución por muerte natural.

Disolución de matrimonio sin ruptura vincular: se entiende como la separación de cuerpos sin que haya desvinculación matrimonial, en el sentido de que ambas partes ya no comparten habitación, aunque vivan en la misma casa. Entiéndase como el dicho popular “conviven más no viven”.

Disolución natural del matrimonio: procede con el fallecimiento de uno de los cónyuges.

En Colombia cada año se registran en promedio casi 30 mil registros de parejas que solicitan este mecanismo legal. Solo en Bogotá y en el Valle se acumulan 17 mil solicitudes. (Datos tomados de El País)

Por esta razón, el divorcio, más que ser un problema de pareja, es una situación de interés nacional que amerita un análisis profundo desde lo legal. Desde el ámbito jurídico, el divorcio es para las leyes colombianas la disolución del matrimonio civil, mientras que para el aspecto religioso es la nulidad del matrimonio.

Así mismo, es preciso agregar que en Colombia también se cuenta con legislaturas que reglamentan otro tipo de mecanismos legales, es el caso de la unión marital de hecho en la Ley 54 de 1990, la cual precisa en su artículo 2 que la sociedad patrimonial entre compañeros permanentes puede ser declarada en los siguientes casos: Cuando exista unión marital de hecho durante un lapso no inferior a dos años, entre un hombre y una mujer sin impedimento legal para contraer matrimonio y Cuando exista una unión marital de hecho por un lapso no inferior a dos años e impedimento legal para contraer matrimonio por parte de uno o de ambos compañeros permanentes, siempre y cuando la sociedad o sociedades conyugales anteriores hayan sido disueltas y liquidadas por lo menos un año antes de la fecha en que se inició la unión marital de hecho.

Esta sociedad podrá declararse por medio de los siguientes mecanismos: I. Por escritura pública ante Notario por mutuo consentimiento de los compañeros permanentes. II. Por Acta de Conciliación suscrita por los compañeros permanentes, en centro legalmente constituido y III. Por sentencia judicial, mediante los medios ordinarios de prueba consagrados en el Código de Procedimiento Civil, con conocimiento de los Jueces de Familia de Primera Instancia.

Teniendo en cuenta que su disolución se daría en los siguientes cuatro puntos: I. Por mutuo consentimiento de los compañeros permanentes elevado a Escritura Pública ante Notario. II. De común acuerdo entre compañeros permanentes, mediante acta suscrita ante un Centro de Conciliación legalmente reconocido. III. Por Sentencia Judicial. y/o IV. Por la muerte de uno o ambos compañeros.

Metodología

En este apartado se podrá visualizar los elementos metodológicos que se tuvieron en cuenta para realizar esta investigación, inicialmente se realiza una definición de la investigación cuantitativa y se expone el tipo de investigación con la que se desarrollará el trabajo, así mismo se hace una delimitación de la población a trabajar y el tipo de muestra seleccionado para realizar el estudio, en este capítulo también se realiza una categorización de la investigación y se exponen las diferentes técnicas que se utilizaron para recolectar la información, para finalizar, se podrá encontrar una descripción fase por fase de cómo se llevará a cabo el estudio.

Diseño de la investigación

Investigación cuantitativa de tipo descriptiva y corte transversal

La investigación es un proceso que se realiza desde nuestra vida cotidiana, hasta situaciones más concretas, rigurosas, organizadas y estructuradas, según, Sampieri (2014) la utilidad de esta se refleja con distintas finalidades, como: crear nuevos sistemas y productos; resolver problemas económicos y sociales; ubicar mercados, diseñar soluciones y hasta evaluar si hemos hecho algo correctamente o no. Incluso, para abrir un pequeño negocio familiar es conveniente usarla. Así mismo, la investigación se puede direccionar en varios enfoques: cualitativo, cuantitativo y

mixto; para este trabajo, se hará uso de la segunda, la cual, según el mismo autor usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

Por esta razón, se hizo la selección de este enfoque, ya que permite a quien investiga realizar una recolección de datos fundamentada en la medición, utilizando procedimientos estandarizados y aprobados por la comunidad científica, ya que la meta principal de estos estudios es la construcción y demostración de teorías. Además, Yuni & Urbano (2014), menciona que en este tipo de investigación se tiene un predominio de la teoría sobre los datos ya que se parte de la teoría para luego observar el fenómeno.

Teniendo en cuenta la información anterior y resaltando que este estudio busca describir las características de un fenómeno se opta por trabajar la investigación de tipo descriptivo, ya que como menciona, Yuni & Urbano (2014), este tipo de investigación mide con mayor precisión las variables y/o categorías que caracterizan el fenómeno. Así mismo se define que será de corte transversal ya que como señala el mismo autor, permite obtener información acerca de la situación de un fenómeno en un momento dado del tiempo.

Población.

La presente investigación se realizará en la ciudad de San José de Cúcuta, tomando como puntos centrales a hombres heterosexuales y homosexuales pertenecientes a diferentes asociaciones, fundaciones y grupos sociales de la comuna tres y ocho de dicha ciudad que tengan entre 18 y 65 años y hayan experimentado una ruptura de pareja en el último año.

Muestra.

Para el proceso investigativo resulta necesario cumplir con unas características esenciales que se estipulan para facilitar y delimitar el uso de las técnicas utilizadas en la recolección de los datos, en este caso, es preciso utilizar una muestra no probabilística o dirigida, la cual es descrita como un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación. (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014). Es así, se lograría una cuidadosa y controlada elección de casos con ciertas características especificadas en el siguiente apartado. Por consiguiente, el tipo de muestra seleccionada para este estudio es por conveniencia, ya que se realizaría con los casos disponibles a los que se tenga acceso.

Características de la Población.

De acuerdo al método de inclusión planteado para la investigación, los criterios de participación fueron ser hombres de 18 a 65 años que residen en la ciudad de Cúcuta, de esta manera, actualmente viven en la comuna tres y ocho y que pasaron por un proceso de separación el cual no supere un año de haber sucedido.

Así mismo, se encontraron en las diferentes asociaciones, fundaciones y grupos sociales, cabe aclarar que no se tendrá en cuenta la preferencia sexual así que la prueba se aplicó a población heterosexual y homosexual sin ninguna restricción de los participantes ya que se enfocará el estudio hacia su afrontamiento ante la ruptura.

Hipótesis de investigación

Hipótesis de trabajo: A medida que la edad aumenta, las estrategias de afrontamiento usadas por los hombres frente a la ruptura de pareja se concentran altamente en estrategias de carácter cognitivo/comportamental o ambos.

Hipótesis alternativa: Las estrategias de afrontamiento en hombres frente a la ruptura de pareja, varían en cada rango etario.

Hipótesis nula: No existe ninguna diferencia entre las estrategias de afrontamientos utilizadas en hombres de 18 a 65 años frente a la ruptura de pareja.

Procedimiento

El procedimiento llevado a cabo será descrito a partir de las siguientes fases:

Fase Uno: En este apartado se realizó la exploración del tema, allí se definieron los aspectos que se estudiarían y los parámetros que se tendrían en cuenta para direccionar la investigación.

Fase Dos: Al tener definido el tema a estudiar se continuo con la realización de los objetivos, en esta fase se desarrolló un objetivo general y tres específicos planteados a partir de lo que se quiere investigar y de la metodología que se usara.

Fase Tres: En este punto se redactó el planteamiento del problema, aquí se plasmó la pregunta problema, la descripción de la problemática a estudiar, así mismo se generó la justificación teniendo en cuenta todos aquellos aspectos por los que es importante realizar este proyecto, por último, se plantearon las delimitaciones y limitaciones con las cuales cuenta este trabajo.

Fase Cuatro: Se generó la consolidación teórica, aquí se realizó una exhaustiva revisión bibliográfica que dio como resultado el desarrollo de aspectos relevantes dentro de la investigación y de la cual resultaron tres capítulos.

Fase Cinco: Continuando con la revisión bibliográfica se establecieron los antecedentes de la investigación, allí se tuvieron en cuenta artículos internacionales, nacionales y locales enfocados en temas relacionados a la investigación en curso.

Fase Seis: Durante esta fase se ejecutó la metodología de la investigación allí se tuvo en cuenta el tipo de investigación, la población y la muestra, así mismo se definieron las técnicas de recolección y análisis de datos.

Fase Siete: En este apartado se consolidó el marco legal, teniendo en cuenta aquellas leyes y decretos involucrados a nivel nacional en el tema a desarrollar.

Fase ocho: Se compilaron las respuestas obtenidas de la escala por medio del programa estadístico SPSS 23.0 versión en español para la obtención de las medidas de tendencia central, así mismo se utilizó el programa informático “Excel”, como apoyo para la reagrupación de las puntuaciones obtenidas por factores.

Fase Nueve: Se llevó a cabo el análisis de los resultados, la discusión de los mismos y las recomendaciones que surgieron al realizar la investigación.

Técnicas

Para la presente investigación se realizará la aplicación de la escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M), cuyo objetivo es identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento empleadas por las personas para afrontar problemas o situaciones estresantes que se presentan en su vida, esta escala inicialmente fue creada por Lazarus & Folkman en 1984 a

partir de su misma teoría, fue adaptada por Charlot & Sadin en 1993 donde estaba compuesta por nueve escalas y en el año 2006, Londoño, Henao, Puerta, Posada & Aguirre tomaron esa adaptación y la modificaron obteniendo una escala con 69 ítems y 12 factores; esta última fue validada en Medellín y aplicada en varias ciudades del país entre esas Barranquilla, Medellín, Bucaramanga y Nariño.

Cabe resaltar que este instrumento cuenta con un nivel de confiabilidad de un alfa de Cronbach de 0.847, a través del análisis factorial, con una muestra de 893 participantes, 399 mujeres (44,7%) y 494 (55,3%) hombre, entre 16 y 58 años, (Media 25), fue reagrupada en 12 factores y de afrontamiento: solución de problemas, apoyo social, espera, religión, evitación emocional, búsqueda de apoyo profesional, reacción agresiva, evitación cognitiva, expresión de la dificultad de afrontamiento, reevaluación positiva, negación y autonomía. Así mismo, el modo de aplicación puede ser heteroaplicada o auto aplicada y la duración de la aplicación es de 20 a 30 minutos, con opciones de respuesta tipo Likert, en un rango de frecuencia de 1 a 6, donde sus opciones de respuesta son: nunca 1, casi nunca 2, a veces 3, frecuentemente 4, casi siempre 5 y siempre 6.

Análisis de información

El análisis de la investigación se llevó a cabo a través del programa estadístico SPSS 23.0 versión en español donde se identificaron las medidas de tendencia central, así mismo se contó con el apoyo del programa Excel, ya que este permite la utilización de operaciones numéricas básicas, lo que proporciona la adecuada compilación de los datos obtenidos por medio de la escala, para la realización de las gráficas pertinentes que permitan evidenciar los resultados suministrados.

Delimitación Y Limitaciones:

Delimitación: Hombres residentes en la ciudad de Cúcuta que actualmente vivan en la comuna tres y ocho, que posean un rango de edad entre 18 a 65 años y que hayan vivido una ruptura de pareja.

Limitación:

Que no se encuentren suficientes personas con las características necesarias para realizar una muestra significativa; poca colaboración por parte de la población delimitada; poca disposición de tiempo por parte de los participantes.

Recursos

Inicialmente se llevará a cabo, la utilización de los siguientes recursos, los cuales se clasifican por humanos, materiales e institucionales, presentados a continuación:

Humanos: Para este trabajo se cuenta con el apoyo del docente asesor, así mismo con los hombres que decidan participar de este proyecto investigativo.

Materiales: Se tiene a disposición equipo técnico como computadores y celulares, así mismo se dispone de la copia en físico de la escala para aplicar a la muestra.

Institucionales: Se cuenta con las instalaciones de la universidad para llevar a cabo todo el proceso de consolidación de la investigación.

Financieros: Están disponibles los recursos para generar la movilidad en los diferentes barrios de la ciudad donde se realizará la recolección de la información.

Cronograma:

AÑO 2019										
MES	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
I. Planteamiento del problema	X									
II. Descripción del problema		X								
III. Justificación			X							
IV. Estado del arte			X							
V. Marco teórico						X				
VI. Marco conceptual y legal								X		
VII. Metodología									X	
VIII. Resultados									X	
IX. Conclusión									X	
X. Discusión									X	
XI. Recomendaciones									X	

Tabla 1 Cronograma

Recursos financieros	Cantidad Aproximada	Costo Unidad	Valor total
Fotocopias	150	\$ 60	\$ 9.000
Lapiceros	50	\$ 500	\$ 25.000
Transporte/ Pasaje	6	\$ 1.600	\$ 9.600
Recursos no especificados		\$ 20.000	\$ 20.000
TOTAL			\$ 63.600

Tabla 2 Recursos

Resultados

Con el fin de caracterizar las estrategias empleadas por la población estudiada se realizó la aplicación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M); este instrumento consta de 69 ítems, con opciones de respuesta tipo Likert en un rango de frecuencia de 1 a 6 desde nunca hasta siempre, a partir de estos ítems se evalúan 12 factores los cuales fueron validados por Londoño, et al.(2006) de la siguiente manera: Solución de problemas (SP); Búsqueda de apoyo social (BAS); Espera (E); Religión (R); Evitación Emocional (EE) Búsqueda de apoyo profesional (BAP); Reacción agresiva (RA); Evitación Cognitiva (EC); Reevaluación positiva (RP); Expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA), Negación (N); y Autonomía (A).

El desarrollo del procesamiento de los datos obtenidos, se llevó a cabo de la siguiente manera, inicialmente se utilizó el programa SPSS 23.0 versión en español, donde se identificaron las medidas de tendencia central, después se procedió a la utilización del programa Excel donde se llevó a cabo la reagrupación de los ítems en los factores correspondientes permitiendo la consolidación de las estrategias cognitiva, comportamental y cognitiva- comportamental.

N° Participantes	Rango de edad					
	18-20		21-40		41-65	
20	Media	3,21	Media	3,54	Media	3,69
	Mediana	3,00	Mediana	3,00	Mediana	3,50
	Moda	3	Moda	3	Moda	6

Tabla 3 Medidas de Tendencia Central

Según los resultados obtenidos a través del programa SPSS 23.0 se pudo observar que los participantes entre 18 a 20 años obtuvieron una media de 3,21 en sus respuestas, así mismo como dato central en este rango de edad se obtuvo una puntuación de 3,00 y una moda de 3; en los resultados de los participantes de 21 a 40 años se obtuvo una media de 3,54, una mediana de 3,00

y una moda de 3, por último en las edades de 41 a 65 años se obtuvo un promedio de 3,69 en sus respuestas, una mediana de 3,50 y una moda 6 con la opción de siempre siendo esta la respuesta que más se repitió en este grupo etario.

Después de obtener las medidas de tendencia central se procedió al análisis de los ítems correspondientes a cada factor, esto con el fin de verificar cuál de ellos había sido el más empleado por los participantes de cada rango de edad y así mismo poder delimitar a que componente (cognitivo, comportamental, cognitivo- comportamental) pertenecían.

Factor	Ítems	Estrategia	18-20	21-40	41-65	Total
SP	10, 17, 19, 26, 28, 37, 39, 51, 68	Cognitiva	624	666	720	2010
BAS	6, 14, 23, 24, 34, 47, 57	Comportamental	283	431	362	1076
E	9, 18, 27, 29, 38,40, 50, 60, 69	Cognitivo- comportamental	712	683	815	2210
R	1. 8, 16, 25, 36, 49,59, 67	Cognitivo- comportamental	405	548	638	1591
EE	11, 20, 21, 30, 41,43, 53, 62	Cognitivo- comportamental	603	589	648	1840
BAP	7, 15, 35, 48, 58	Comportamental	143	221	208	572
RA	1. 4, 12, 22, 33, 44	Comportamental	195	217	193	605
EC	31, 32, 42, 54, 63	Cognitiva	432	457	464	1353
RP	5, 13, 46, 56, 64	Cognitiva	397	434	446	1277
EDA	45, 52, 55, 61	Cognitiva	223	245	222	690
N	1, 2, 3	Cognitivo- comportamental	253	244	214	711
A	65, 66	Comportamental	160	133	140	433

Tabla 4 Agrupación de factores.

En la tabla inicialmente se observa la existencia de doce factores los cuales están distribuidos de la siguiente manera: Solución de problemas (SP); Búsqueda de apoyo social (BAS); Espera

(E); Religión (R); Evitación Emocional (EE); Búsqueda de apoyo profesional (BAP); Reacción agresiva (RA); Evitación Cognitiva (EC); Reevaluación positiva (RP); Expresión de la dificultad de afrontamiento (EDA), Negación (N); y Autonomía (A). Lo anterior, está delimitado con los respectivos ítems que lo conforman.

De esta manera, los mencionados factores fueron reunidos para el establecimiento de tres estrategias: cognitiva, comportamental y cognitiva comportamental. La primera, agrupan los factores: SP, EC, RP, EDA, los cuales son descritos por Londoño, et al. (2006), como: estrategias encaminadas a la racionalización, neutralización de pensamientos, distanciamiento y ausencia de la aceptación del problema, para la rectificación del aprendizaje de las dificultades presenciadas y así lograr la identificación de los diferentes aspectos del problema para tolerar y generar pensamientos que favorezcan la forma de vivir la situación.

Por otra parte, la segunda, comprende los factores: BAS, BAP, RA, A; que comprende la manera optada hacia la respuesta dada ante un problema o situación, buscando de manera independiente soluciones sin contar con el apoyo de otras personas tales como amigos, familiares o profesionales. Por último, se encuentran las estrategias de tipo cognitiva – comportamental: E, R, EE, N; definidos como: una forma de considerar que el problema se solucionará por sí solo, de esta manera, logra la movilización de recursos enfocados a ocultar o inhibir las propias emociones, y es así como se considera una estrategia para evitar las reacciones emocionales valoradas por el individuo como negativas por la carga emocional o por las consecuencias o por la creencia de una desaprobación social si se expresa.

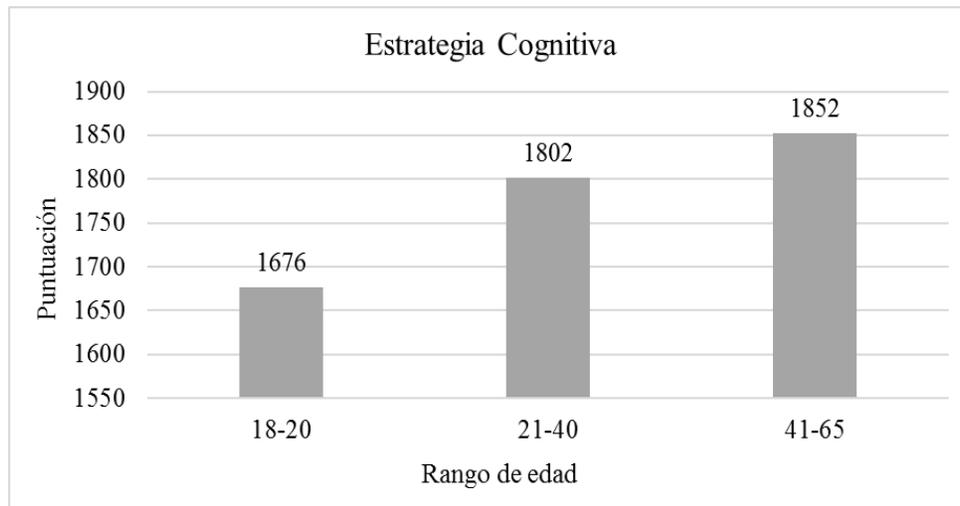
Para finalizar se plasmó la sumatoria de todos los ítems pertenecientes a cada factor, esta suma se realizó teniendo en cuenta los rangos de edad de la población participante, donde se puede evidenciar que el factor que más predominó en toda la población evaluada fue el de Solución Problemas (SP), el cual obtuvo las siguientes puntuaciones: 624 en las edades comprendidas entre 18 a 20 años, 666 en el rango de 21 a 40 años y 720 en la población de 41 a 65 años, así mismo, la tabla también evidencia que el factor que menos utilizaron los participantes de 18 a 20 años fue el de Búsqueda de Apoyo Profesional (BAP) con una puntuación de 143; por otra parte, también se refleja que el factor menos usado por la población perteneciente a los grupos etarios de 21 a 40 años y de 41 a 65 años es el de Autonomía el cual arrojó puntuaciones de 133 y 140 respectivamente.

Teniendo en cuenta la agrupación de los factores y dando cumplimiento a los objetivos planteados en esta investigación se realizó la reagrupación de estos en las tres estrategias mencionadas anteriormente, dicha reagrupación se realizó por rango de edad sumando el resultado de cada factor como lo muestra la siguiente tabla.

	Rango de edad		
	18-20	21-40	41-65
Estrategia cognitiva	1676	1802	1852
Estrategia comportamental	781	1002	903
Estrategia cognitivo-comportamental	1973	2064	2315

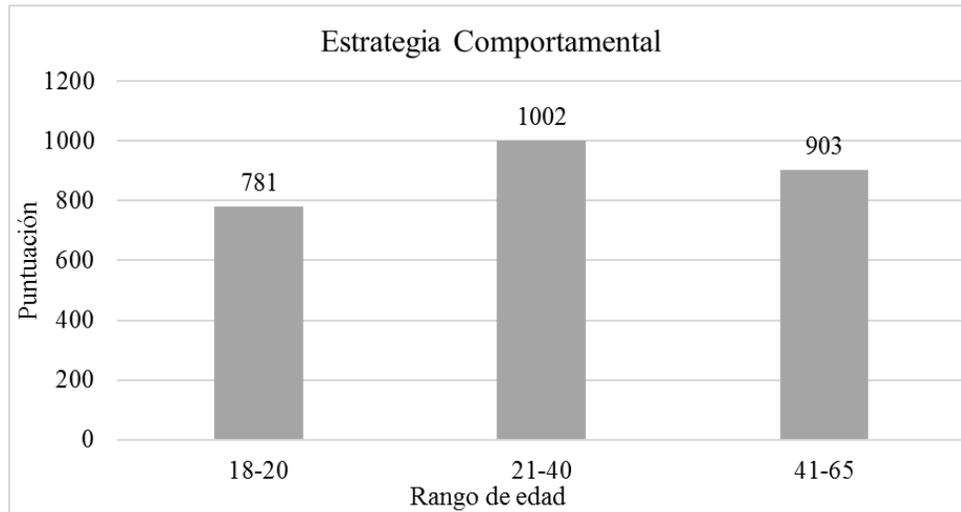
Tabla 5 Reagrupación de Estrategias.

A partir de los resultados obtenidos en la reagrupación de las estrategias se consolidaron las siguientes gráficas:



Gráfica 1 Estrategia Cognitiva

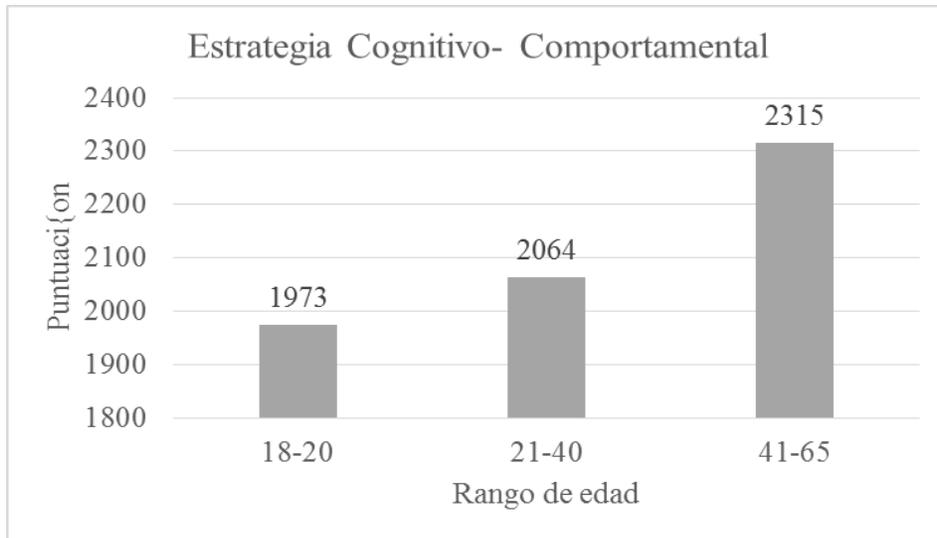
En la presente figura se visualizan diferencias considerables respecto a la utilización de la estrategia cognitiva en los rangos de edad, demostrando un mayor uso en los adultos reflejando un puntaje de 1852 en la sumatoria total de la estrategia por grupo etario, en contraparte, los participantes de 18 a 20 años presentaron la menor puntuación reflejada en un 1676.



Gráfica 2 Estrategia Comportamental

En cuanto a las estrategias comportamentales se visualiza que de manera general los grupos etarios emplean casi el mismo porcentaje frente a la ejecución de acciones de búsqueda de alternativas y puesta en marcha de actividades que los llevara a la solución del problema o situación que presentaron en ese momento (ruptura amorosa).

Se pueden observar variaciones considerables al comparar los datos de los rangos de edad de 18 a 20 y los de 21 a 40, mostrándose superior la última con una diferencia de 221, en contraste con el grupo de 41 a 65 en el que solo es superior con 99 puntos.



Gráfica 3 Estrategia Cognitivo- Comportamental

En la última estrategia identificada, se demuestran aplicaciones considerables usadas con mayor frecuencia por los adultos con rangos de edad de 41 a 65 años demostrando diferencias significativas con los otros grupos etarios.

Discusión

A partir de los objetivos planteados en esta investigación donde se busca identificar, conocer y analizar las estrategias cognitivo, comportamental y cognitivo-comportamental que usan los hombres entre los rangos de edad de 18 a 20, de 21 a 40 y 41 a 65 años, se llevara a cabo la discusión de los resultados obtenidos a partir del soporte teórico consignado en este estudio.

Inicialmente es importante mencionar que la Psicología del Desarrollo abarca el estudio de diferentes etapas del desarrollo humano: el primer año de vida, la edad temprana, la edad preescolar, la edad escolar, la adolescencia, la juventud y la adultez. En este último caso, se establecen diferencias entre las etapas del adulto medio y del adulto mayor, esta última también denominada con el término de tercera edad (Papalia et al., 1998), este estudio se centró específicamente en tres grupos etarios, la adolescencia, la juventud y la adultez media.

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente se encontró que en la etapa de la adolescencia las estrategias de afrontamiento más usadas fueron las cognitivo-comportamentales dentro de las cuales se emplean recursos tales como la espera, la religión, la evitación emocional y la negación (Londoño et al., 2006), siendo la espera el recurso más usado por los adolescentes del estudio, esto probablemente se deba a que en esta etapa se tienen bastantes cambios, en los lóbulos frontales los cuales son encargados de la autorregulación de la conducta y las emociones, el desarrollo de planes de acción, la capacidad de razonamiento y la flexibilidad de pensamiento, (Feldman, 2007); así mismo en esta etapa se da el desarrollo del pensamiento abstracto y empleo del razonamiento científico lo cual ayuda al adolescente a solucionar sus problemas con tranquilidad, (Papalia et al., 1998).

Por otra parte, en este rango de edad se encontró que las estrategias menos usadas son las de tipo comportamental, donde se puede encontrar que el recurso de búsqueda de apoyo profesional

obtuvo la puntuación más baja, esto se debe a que aunque es bastante elevado el número de adolescentes que presentan problemas psicológicos sólo una proporción pequeña de ellos buscan ayuda profesional, (Sheffield et al., 2004 citado por Paramo, 2011); esta situación puede darse por diferentes factores como las barreras, los facilitadores, las características del problema, su gravedad o la carga emocional que implica para sus padres o familias, entre otros elementos socio-demográficos, psicosociales o culturales, incluyendo los factores motivacionales y las creencias y expectativas que ellos o su entorno tengan en relación al proceso con el terapeuta (Srebnik et al., 1996 citado por Bustos, 2017).

Siguiendo con la etapa de la juventud se encontró que la población evaluada uso estrategias cognitivo-comportamentales para afrontar sus rupturas, donde el recurso de espera y evitación emocional obtuvieron la puntuación más elevada, ya que es una etapa en que las emociones, tanto positivas como negativas, están fuertes, (Berntsen y Rubin, 2002), a partir de lo anterior es relevante mencionar que el comportamiento masculino gira generalmente en torno a dos conjuntos aparentemente opuestos, enfrentarse directamente al problema y negar el problema, (Tamres et al., 2002 citado por Mayordomo, 2013) también se encuentra que los papeles masculinos en esta etapa son definidos por la capacidad de reprimir y controlar las emociones, (Yeh, et al., 2009 citado por Mayordomo, 2013), todo esto sucede debido a la transición por la que atraviesa el individuo en esta etapa, pues se toman decisiones acerca de las relaciones íntimas, se genera una independencia de los padres y se consolidan aspectos profesionales y económicos (Papalia et al., 1998).

La última etapa evaluada en esta investigación es la adultez media, los individuos evaluados en este rango de edad presentaron puntajes elevados en la estrategia cognitivo-comportamental, donde el recurso de espera también obtuvo una puntuación bastante elevada y los recursos

evitación emocional y religión obtuvieron puntuaciones muy similares, en este punto es válido mencionar que esta etapa es caracterizada por la mejora en las habilidades de afrontamiento de las situaciones problemáticas con las que se ha de enfrentar el individuo en su vida cotidiana (Krause, 2006), así mismo la vida espiritual parece jugar un papel considerable en el afrontamiento en la vida del adulto ya que ayuda a la conservación de la salud mental. Permite el acercamiento a los otros y mejora la salud emocional; por lo tanto, hay un confort y un control personal (Cardona et al., 2011).

También, es preciso mencionar que en los rangos de edad de 21 a 40 años y de 41 a 65 años la estrategia menos utilizada por los participantes fue la comportamental, específicamente los recursos de autonomía y reacción agresiva, el primero hace referencia a la tendencia a responder ante el problema buscando de manera independiente las soluciones sin contar con el apoyo de otras personas, el segundo, hace referencia a la expresión impulsiva de la emoción de la ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia los objetos, la cual puede disminuir la carga emocional que presenta la persona en un momento determinado (Londoño et al., 2006).

Para finalizar, se puede evidenciar a partir del análisis anterior, que los tres grupos etarios estudiados tienen similitudes tanto en las estrategias más utilizadas como en las menos utilizadas, teniendo algunas variaciones en los recursos empleados y esto debido a los diferentes procesos psicológicos, emocionales y sociales que se viven en cada etapa y que quedaron reflejados en las anteriores explicaciones, dando así cumplimiento a la hipótesis nula planteada inicialmente la cual describe que no existe ninguna diferencia entre las estrategias de afrontamientos utilizadas en hombres 18 a 65 años frente a la ruptura de pareja.

Conclusiones

A partir del ejercicio investigativo se lograron cumplir los objetivos propuestos, respecto a la identificación y descripción de las estrategias de afrontamiento que prevalecen en los hombres frente a la ruptura amorosa en relación a su edad actual, analizados con los componentes cognitivos, comportamentales y cognitivo comportamentales descritos por Londoño, et, al. Desde la aplicación de la escala de coping modificada, permitiendo así, información exploratoria en la ciudad de Cúcuta.

Por lo anterior, se lograron establecer bases académicas que permitan a futuros investigadores a diseñar herramientas que ayuden en la mediación y elección de estrategias de afrontamiento frente a la ruptura amorosa, fortaleciendo el conocimiento acerca de las que pueden usar y se ajusten según la idoneidad de la persona.

Así mismo, el presente proyecto permitió el acercamiento a realidades sociales que son poco estudiadas actualmente, ya que no se había tomado en cuenta la perspectiva masculina respecto al afrontamiento de situaciones que se pueden tornar complicadas como es el caso de la ruptura amorosa.

Recomendaciones

A manera de sugerencia para próximas investigaciones, próximos trabajos de grado, o estudios que se hagan en esta línea de investigación se debe tener en cuenta este proyecto investigativo, el cual, sienta bases para futuros estudios que se hagan en torno a esta población, que, como se ha mencionado anteriormente en otros apartados no ha sido estudiada ni abordada para el análisis del contexto en total de la sociedad en cuanto a rupturas de pareja.

Así mismo, se resalta la pertinencia que tiene el tema, sugiriendo un futuro abordaje a partir de otras perspectivas incluyendo otras variables como rupturas de pareja entre personas del mismo sexo, así como observar las variaciones desde los diferentes niveles educativos, socioeconómicos y creencias religiosas que son factores importantes y puedan permitir el análisis de datos a un nivel más general sobre las características de la población masculina de la ciudad.

Referencias

- Aragón, R. S., & Cruz, R. M. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta de investigación psicológica*, 4(1), 1329-1343. Recuperado de: redalyc.org/articulo.oa?id=358933346002
- Aránzazu, G. (2011) Reacciones emocionales y afrontamiento después de la ruptura de una relación de pareja: la experiencia en mujeres. Pontificia Universidad Javeriana de Cali. Recuperado de: <http://vitela.javerianacali.edu.co/handle/11522/7077>
- Ardila, A. E., & Ojeda, K. (2019). Síntomas y signos de personas que afrontan el duelo por ruptura amorosa. *Tesis de grado*. Recuperado de: <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/10833>
- Arjona, J., & Guerrero, S. (2001). Un estudio sobre los estilos y las estrategias de afrontamiento y su relación con la variable adaptación. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-182-1-un-estudio-sobre-los-estilos-y-las-estrategias-de-afrontamie>
- Barajas, M. W. 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>
- Basualdo Porras, L. (2015). El vínculo afectivo: el problema de la dependencia emocional entre hombres y mujeres en parejas adultas, Huancayo 2014-2015. *Tesis de grado*. Recuperado de: <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/1402>
- Berger, K. S. (2007). Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia. *Ed. Médica Panamericana*. Recuperado de: <https://books.google.es/>
- Berger, SL, Kouzarides, T., Shiekhattar, R. y Shilatifard, A. (2009). Una definición operativa de epigenética. *Genes y desarrollo*, 23 (7), 781-783. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4516/451644521008.pdf>
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic and involuntary memories. *Psychology and aging*, 17(4), 636. <https://psycnet.apa.org/record/2002-06812-011>

- Bustos, A. (2011) Cuando se acaba el amor: Estrategias de Afrontamiento, Duelo por Pérdidas Amorosas y Crecimiento Postraumático en estudiantes universitarios. *Tesis de Grado*. Universidad San Francisco de Quito. Recuperado de:
<http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/604/1/99784.pdf>
- Bustos, D. (2017). Psicoterapia en adolescentes: contexto, motivaciones y expectativas en la primera consulta. Universidad del Desarrollo. Santiago, Chile. Recuperado de:
<https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/2113/psicoterapia>
- Cabrera-García, V., Cuervo- Ríos, J. (2016) El Fenómeno Del Divorcio En La Familia Colombiana. Estrategias De Afrontamiento, Bogotá, Colombia, *MI CASA, TERRITORIO DE PAZ*, 240.-255 Recuperado de:
https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_Empresa_y_Sociedad/Instituto_de_La_Familia/mi_casa_territorio_paz_31jul.pdf#page=240
- Cabrera-García, V., Cuervo- Ríos, J., Martínez Castro, Z., & Cabrera Campos, M. A. (2016). Estrategias de afrontamiento frente al divorcio en personas de las Fuerzas Militares de Colombia. *Revista Científica General José María Córdova*, 14(17), 135-154. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-65862016000100006&script=sci_abstract&tlng=fr
- Cárdenas, M., Castillo, C., & Camargo, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 50-57. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819007.pdf>
- Carmona, C. (2012) Intervención Al Duelo Por Ruptura De Pareja Desde La Terapia Cognitivo Conductual A Partir Del Análisis De Cuatro Casos, Bogotá, Colombia. *Polisemia No. 13*, (35). Recuperado de:<http://revistas.uniminuto.edu/index.php/POLI/article/view/361/358>
- Claxton, G., & González, C. (1987). Vivir y aprender: psicología del desarrollo y del cambio en la vida cotidiana. Alianza. Recuperado de:
http://www.terras.edu.ar/biblioteca/6/TA_Claxton_Unidad_3.pdf
- Delval, J. (1994). El desarrollo humano. Siglo XXI de España Editores. Recuperado de:
<https://books.google.es/books>

- Feldman, RS (2007). Desarrollo psicológico a través de la vida. Pearson Educación.
Recuperado de: <http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=UCC.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfnc=090282>
- Fernández-Abascal, E. G. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. In Cuaderno de prácticas de motivación y emoción (pp. 189-206). Pirámide. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2080246>
- Fize, M. (2004). ¿Adolescencia en crisis?: Por el derecho al reconocimiento social. Siglo xxi.
Recuperado de: <https://books.google.es/books>
- Folkman, S., Lazarus, RS, Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. y Gruen, RJ (1986). Dinámica de un encuentro estresante: evaluación cognitiva, afrontamiento y resultados del encuentro. *Revista de personalidad y psicología social*, 50 (5), 992. Recuperado de: [https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=534231](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=534231)
- García, D. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 12(2), 288-307. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612014000200007&script=sci_abstract&tlng=pt
- García, F., y Ilabaca-Martínez, D. (2013) Ruptura De Pareja, Afrontamiento Y Bienestar Psicológico En Adultos Jóvenes. *Ajayu*, 11(2) 42-60 La paz, Chile Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003
- Gómez, P., Hernández, J., Utria, O., & Jiménez, H. R. (2008). Diferencias en las estrategias de afrontamiento de acuerdo a variables sociodemográficas y el tiempo de diagnóstico en pacientes hipertensos del centro médico Corpas Niza. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 2(1), 161-190. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224999006.pdf>
- Greenberg, L. (2000). Emociones: una guía interna. Ed. Descleé de Brouwer. Recuperado de: <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433015112.pdf>
- Ipiates, P. (2016). Terapia de grupo con enfoque Ericksoniano a mujeres en proceso de separación de 18-50 años con dependencia afectiva hacia su pareja que acuden al Hospital

- San Vicente de Paúl Ibarra en los meses de marzo-agosto del 2015 (Bachelor's thesis).
Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545462001.pdf>
- Jiménez, J. L. C., Gallego, M. M. V., Villa, E. H., & Echeverry, Á. Q. (2011). El afrontamiento de la soledad en la población adulta= Facing loneliness of adult population. *Medicina UPB*, 30(2), 150-162. Recuperado de:
<https://revistas.upb.edu.co/index.php/Medicina/article/view/921>
- Kernberg, O., & Piatigorsky, J. (1995). Relaciones amorosas: normalidad y patología. *Paidós*.
Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/310783436/Relaciones-amorosas-Normalidad-y-patologi-a-Otto-Kernberg-pdf>
- Kimmel, D. C., Weiner, I. B., & Ascaso, L. E. (1998). La adolescencia: una transición del desarrollo. *Ariel*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=188842>
- Krause, M., De La Parra, G., Arístegui, R., Dagnino, P., Tomicic, A., Valdés, N., ... y Altimir, C. (2006). Indicadores genéricos de cambio en el proceso psicoterapéutico. *Revista latinoamericana de psicología*, 38 (2), 299-325. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80538206.pdf>
- Maureira, F., (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de psicología Iztcala*. Universidad Autónoma de México. Recuperado de:
<http://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/viewFile/24815/23284>
- Mayordomo, T. (2013). Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital. Tesis de grado. Recuperado de: <http://roderic.uv.es/handle/10550/29244>
- Muñoz, M. I. (2008). El amor no es como se escucha. Recuperado de:
<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/65636/AMOR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Omaña-Niño, J., y Castro-Vergel, A. (2017) Ciclo Vital De Las Relaciones De Pareja. Trabajo de grado. Recuperado de: <http://serviciosacademicos.unipamplona.edu.co/prestamo/>
- Pajón-Rojas, C. (2016) Exploración de los procesos psíquicos de tres pacientes que han vivido rupturas amorosas de pareja, Bogotá, Colombia. Recuperado de:
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/21476>

- Papalia, D, Wendkos, S. Feldman, R. (1997) *Psicología del desarrollo. Editorial MCGRAW-HILL*. Obtenido de: <https://www.casadellibro.com/libro-psicologia-del-desarrollo-8aa-ed/9789584101884/792048>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D., & Lozano, E. W. M. (1998). *Psicología del desarrollo (Vol. 11). McGraw-Hill*. Recuperado de: <http://www.ceum-morelos.edu.mx/libros/libropsicologia.pdf>
- Paramo, M. (2011). *Psicología Clínica de Niños y Adolescentes Psicoterapia para Adolescentes y Perfil del Psicólogo: Análisis de contenido de discursos grupales* Revista Argentina de Clínica Psicológica, vol. XX, núm. 2, pp. 133-142 Fundación Aiglé Buenos Aires, Argentina.
- Peñañiel Muñoz, O. (2011). *Ruptura amorosa y terapia narrativa. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 9(1), 53-86. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612011000100002&script=sci_arttext
- Perinat, A. (2007). *Psicología del desarrollo. Un enfoque sistémico (Vol. 83). Editorial UOC*.
- Piaget, J. (1976). *La teoría de Piaget. En Piaget y su escuela* (pp. 11-23).
- Sánchez, F. L. (2015). *Apego y relaciones amorosas. Información Psicològica*, (82), 36-48. Recuperado de: <http://www.informaciopsicologica.info/OJSmottif/index.php/leonardo/article/view/382>
- Solís, C., & Vidal, A. (2006). *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33-39. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116414008.pdf>
- Sternberg, R. J. (1999). *El amor es como una historia: una nueva teoría de las relaciones. Grupo Planeta (GBS)*.
- Tamez-Valdez, B., y Ribeiro-Ferreira, M. (2016). *El divorcio, indicador de transformación social y familiar con impacto diferencial entre los sexos: estudio realizado en Nuevo León. Papeles de población*, 22(90), 229-263. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-74252016000400229&script=sci_arttext
- Urbano, C. A., & Yuni, J. A. (2005). *Psicología del desarrollo: enfoques y perspectivas del curso vital. Editorial Brujas*.

Apéndices

Apéndice 1 Escala de Estrategias de Coping Modificada EECM

Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M)

Edad: _____ Género: _____

Instrucciones:

A continuación, se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X en la columna que le señala la flecha (†), el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

1 Nunca 2 Casi nunca 3 A veces 4 Frecuentemente 5 Casi siempre 6 Siempre

		➡					
		1	2	3	4	5	6
1.	Trato de comportarme como si nada hubiera pasado	1	2	3	4	5	6
2	Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)	1	2	3	4	5	6
3	Procuro no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
4	Descargo mi mal humor con los demás	1	2	3	4	5	6
5	Intento ver los aspectos positivos del Problema	1	2	3	4	5	6
6	Le cuento a familiares o amigos cómo me siento	1	2	3	4	5	6
7	Procuro conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional	1	2	3	4	5	6
8	Asisto a la iglesia	1	2	3	4	5	6
9	Espero que la solución llegue sola	1	2	3	4	5	6
10	Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien Pensados	1	2	3	4	5	6
11	Procuro guardar para mí los Sentimientos	1	2	3	4	5	6
12	Me comporto de forma hostil con los Demás	1	2	3	4	5	6
13	Intento sacar algo positivo del problema	1	2	3	4	5	6
14	Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema	1	2	3	4	5	6
15	Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten	1	2	3	4	5	6
16	Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro	1	2	3	4	5	6
17	Espero el momento oportuno para resolver el problema	1	2	3	4	5	6
18	Pienso que con el paso del tiempo el problema se soluciona	1	2	3	4	5	6
19	Establezco un plan de actuación y procuró llevarlo a cabo	1	2	3	4	5	6
20	Procuró que los otros no se den cuenta de lo que siento	1	2	3	4	5	6
21	Evado las conversaciones o temas que tienen que ver con el problema	1	2	3	4	5	6
22	Expreso mi rabia sin calcular las consecuencias	1	2	3	4	5	6
23	Pido a parientes o amigos que me ayuden a pensar acerca del problema	1	2	3	4	5	6
24	Procuró hablar con personas responsables para encontrar una solución al problema	1	2	3	4	5	6
25	Tengo fe en que Dios remedie la situación	1	2	3	4	5	6
26	Pienso que hay un momento oportuno para analizar la situación	1	2	3	4	5	6
27	No hago nada porque el tiempo todo lo dice	1	2	3	4	5	6
28	Hago frente al problema poniendo en marcha varias soluciones	1	2	3	4	5	6
29	Dejo que las cosas sigan su curso	1	2	3	4	5	6
30	Trato de ocultar mi malestar	1	2	3	4	5	6

31	Salgo al cine, a dar una vuelta, etc., para olvidarme del problema	1	2	3	4	5	6
32	Evito pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
33	Me dejo llevar por mi mal humor	1	2	3	4	5	6
34	Hablo con amigos o familiares para que me animen o tranquilicen cuando me encuentro mal	1	2	3	4	5	6
35	Busco la ayuda de algún profesional para reducir mi ansiedad o malestar	1	2	3	4	5	6
36	Rezo	1	2	3	4	5	6
37	Hasta que no tenga claridad sobre la situación, no puedo darle la mejor solución a los problemas	1	2	3	4	5	6
38	Pienso que lo mejor es esperar a ver qué puede pasar	1	2	3	4	5	6
39	Pienso detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	1	2	3	4	5	6
40	Me resigno y dejo que las cosas pasen	1	2	3	4	5	6
41	Inhibo mis propias emociones	1	2	3	4	5	6
42	Busco actividades que me distraigan	1	2	3	4	5	6
43	Niego que tengo problemas	1	2	3	4	5	6
44	Me salgo de casillas	1	2	3	4	5	6
45	Por más que quiera no soy capaz de expresar abiertamente lo que siento	1	2	3	4	5	6
46	A pesar de la magnitud de la situación tiendo a sacar algo positivo	1	2	3	4	5	6
47	Pido a algún amigo o familiar que me indique cuál sería el mejor camino a seguir	1	2	3	4	5	6
48	Pido ayuda a algún médico o psicólogo para aliviar mi tensión	1	2	3	4	5	6
49	Acudo a la iglesia para poner velas o rezar	1	2	3	4	5	6
50	Considero que las cosas por sí solas se solucionan	1	2	3	4	5	6
51	Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	1	2	3	4	5	6
52	Me es difícil relajarme	1	2	3	4	5	6
53	Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros	1	2	3	4	5	6
54	Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
55	Así lo quiera, no soy capaz de llorar	1	2	3	4	5	6
56	Tengo muy presente el dicho “al mal tiempo buena cara”	1	2	3	4	5	6
57	Procuró que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1	2	3	4	5	6
58	Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales	1	2	3	4	5	6
59	Dejo todo en manos de Dios	1	2	3	4	5	6
60	Espero que las cosas se vayan dando	1	2	3	4	5	6
61	Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	1	2	3	4	5	6
62	Trato de evitar mis emociones	1	2	3	4	5	6
63	Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1	2	3	4	5	6
64	Trato de identificar las ventajas del Problema	1	2	3	4	5	6
65	Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1	2	3	4	5	6
66	Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1	2	3	4	5	6
67	Busco tranquilizarme a través de la Oración	1	2	3	4	5	6
68	Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar	1	2	3	4	5	6
69	Dejo que pase el tiempo	1	2	3	4	5	6

Apéndice 2 Consentimiento informado



Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750 - www.unipamplona.edu.co

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo ciudadano mayor de edad, residente en la ciudad de San José de Cúcuta, autorizo a las psicólogas en formación Diana Katherine Manrique Lizcano identificada con cedula de ciudadanía 1090507694 y Erica Yaricsa Velásquez Suarez identificada con cedula de ciudadanía 1090483078 para la aplicación de la Escala de Coping Modificada para el desarrollo del trabajo de grado titulado “estrategias de afrontamiento en hombres frente a la ruptura de pareja en relación a su edad actual”.

Dicha aplicación y resultados obtenidos tendrán fines académicos y la información recolectada se mantendrá total y estricta confidencialidad.

En constancia de lo anterior firman:

Nombre	Firma
HERNAN GAONA	<i>[Handwritten signature]</i>
Rafael Castilla	<i>[Handwritten signature]</i>
German Piado G.	<i>[Handwritten signature]</i>
DAVID QUINTANA	<i>[Handwritten signature]</i>
Pedro Corredor	<i>[Handwritten signature]</i>
Jorge E. Jairo Vega	<i>[Handwritten signature]</i>
Hender Alexis Vera	<i>[Handwritten signature]</i>
William Gonzalez Correa	<i>[Handwritten signature]</i>
JOSÉ HAGA	<i>[Handwritten signature]</i>



Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz



NOMBRE	FIRMA
Jose Humberto Velasquez	Jose Humberto V.
ERQUIEL CACERES VELASQUEZ	Erqui
Eyder Alexander Peinado Orotco	Eyder Peinado
Andrés Felipe Pedraza	Andres Pedraza.
Marlon Andres León P.	Marlon A. León.
Cesar David Pizar B	Cesar Pizar
Miguel Vargas	Miguel Vargas
Wilson James	Wto.
Luis Alfonso Patiño	Luis Alfonso Patiño
Ayza Antonia Mpieno	Ayza
Lairo Juan Arias Salcedo	Lairo Arias J.
Andrey Steven Torres Peinado	Andrey T.
Ever Enrique Pacheco Suarez	Ever Pacheco.
Luis Alejandro Conterro Quiroga	Luis A Conterro P.
Franco Alberto Zambrano	Franco Alberto Z
Jhon Alexander Rodriguez	Jhon Rodriguez
Jefferson Alexis Maldonado	Jefferson
Richard Eduardo Gallo	Richard G.
DIEGO ANDRES BALLESTEROS PEÑA	DIEGO ANDRES BALLESTEROS
Cristian Andres Ortega	Cristian Ortega
Jesús de los Santos Buitrago	Jesús de los Santos
Esneider Cueto Zoleta	Esneider C.Z.
Jean Carlos Velasquez Quintero	Juan Velasquez.
Ricardo Alfonso Aparicio	Ricardo A. Aparicio
CARLOS ANTONIO CAICEDO	CA.



Nombre	Firma
Alonso Becerra	[Firma]
Pedro Jose Coceres Verger	[Firma]
Kevin Andrés Omaña Alba	Kevin Omaña
John Heider Gomez Bohorques	John Gomez
Luis Angel Gutierrez.	[Firma]
Aracibar Rangel Rodriguez	Aracibar R.
Jose Rafael Omaña	Jose Rafael
Elkin Galvis Sanchez	[Firma]
Ornar Rojas Machado	[Firma]
Kevin Steven Rodriguez Polido	Kevin Steven Rodriguez
Walter Alfonso Lobo Durán	Walter Lobo Durán
Diego Leonardo Saleno Silva	[Firma]
William Alberto Gibina Garcia	William Gibina
Walter Mikeer Caville Casillo	[Firma]
Sergio Andrés Cluitero Arregocié	Sergio Cluitero
José Manuel Labrador Arends	Manuel Labrador
Ronni David Mostocilla	Ronni Mostocilla
Robinson Vega	[Firma]
Esteban Jaime Cristóbal	Esteban Jaime
Juan Felipe Garami Torres	[Firma]
Esteban Torres Parada	Esteban Torres
Jose Armando Duarte	Jose Duarte
Oscar Eduardo Zambirano Corzo	Oscar Zambirano C.
Sneider Florez	Sneider