



**Estilos de Afrontamiento Frente a las Rupturas Amorosas de Pareja, en Hombres y
Mujeres con Edades entre 18 y 40 años: Investigación Sistemática Documental**

Karoll Liliana Camacho Amado

Código: 20251813178

Yensy Natalia Garavito Grijalba

Código: 20251811225

Línea de Investigación

Psicología Clínica y de la Salud

Grupo de Investigación

Esperanza y Vida - Categoría B

ODS- 3 Salud y Bienestar

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Psicología

Tunja, Colombia

2022-2

**Estilos de Afrontamiento Frente a las Rupturas Amorosas de Pareja, en Hombres y
Mujeres con Edades entre 18 y 40 años: Investigación Sistemática Documental**

Investigadoras:

Karoll Liliana Camacho Amado

Yensy Natalia Garavito Grijalba

Proyecto de grado presentado como requisito para optar al título de:

Psicólogo

Asesora:

Mg. Olga Ligia Araque Moreno

Universidad Antonio Nariño

Facultad de Psicología

Tunja, Colombia

2022-2

Tabla de Contenido

|

Objetivos	20
Justificación	21
Marco Teórico y Empírico	25
Relaciones Amorosas.....	25
Rupturas Amorosas.....	26
Estrategias de Afrontamiento.....	27
Duelo Amoroso.....	38
Dependencia Emocional.....	44
Efectos Psicológicos.....	48
Método.....	50
Tipo de Investigación.....	50
Criterios Inclusión.....	52
Criterios Exclusión.....	53
Alcance de la Investigación.....	53
Fuentes Consultadas.....	54
Muestra.....	54
Instrumento.....	55

Fases de la Investigación.....	55
Aspectos Éticos.....	56
Resultados.....	58
Discusión.....	73
Conclusiones.....	80
Recomendaciones.....	86
Referencias.....	89
Apéndices.....	97

Lista de Figuras

Pág.

Figura 1 <i>Análisis por bases de datos en países latinoamericanos</i>	65
Figura 2 <i>Análisis cuantitativo por búsquedas de fuentes bibliográficas latinoamericanas- por país Mexico</i>	66
Figura 3 <i>Análisis cuantitativo por búsquedas de fuentes bibliográficas latinoamericanas- por país Chile</i>	67
Figura 4 <i>Análisis cuantitativo por búsquedas de fuentes bibliográficas latinoamericanas – por país Ecuador</i>	67
Figura 5 <i>Análisis cuantitativo por búsquedas de fuentes bibliográficas latinoamericanas- por país Perú</i>	68
Figura 6 <i>Análisis cuantitativo por búsquedas de fuentes bibliográficas latinoamericanas– por país Colombia</i>	69
Figura 7 <i>Análisis categoría principal por países latinoamericanos– estrategias de afrentamiento frente a rupturas amorosas</i>	¡Error! Marcador no definido. 69
Figura 8 <i>Análisis subcategoría 1 proceso de duelo amoroso</i>	70
Figura 9 <i>Análisis subcategoría 2 dependencia emocional</i>	70
Figura 10 <i>Análisis subcategoría 3 efectos psicológicos de la ruptura amorosa</i>	71

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1 Categorías y subcategorías.....	20
Tabla 2 Cuadro de triple entrada	61

Abreviaturas

Abreviatura	Término
--------------------	----------------

1. <i>CREAS</i>	Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio
2. <i>CSI</i>	Inventario de Estrategias de Afrontamiento
3. <i>INEC</i>	Instituto Nacional de Estadística y Censos
4. <i>INEGI</i>	Instituto Nacional de Estadística y Geografía
5. <i>SUNARP</i>	Superintendencia Nacional de Registros Públicos
6. <i>ODS</i>	Objetivos de Desarrollo Sostenible
7. <i>TELAM</i>	Agencia Nacional de Noticias Télam
8. <i>UCE</i>	Universidad Central del Ecuador
9. <i>UPB</i>	Universidad Pontificia Bolivariana
10. <i>USFQ</i>	Universidad San Francisco de Quito

Agradecimientos

Agradecemos en primera instancia a Dios por ser nuestro guía durante el proceso de formación, por darnos la salud y la sabiduría para afrontar cada uno de los obstáculos que se nos presentaron. A nuestras familias, la base fundamental de nuestras vidas, por motivarnos a alcanzar nuestro título profesional como psicólogas, siempre estuvieron brindando apoyo incondicional, amor, compañía, y comprensión.

Así mismo, le expresamos nuestros agradecimientos a la asesora de investigación Psi. Olga Ligia Araque Moreno, a la coordinadora Claudia Bibiana Pulido Suarez y a los demás docentes de la facultad, por el apoyo incondicional, los conocimientos brindados, el tiempo dedicado, así como la colaboración, comprensión y enseñanza durante los 5 años de formación en la carrera.

Karoll Liliana Camacho Amado

Yensy Natalia Garavito Grijalba

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue analizar desde la hermenéutica sistemática, los estilos de afrontamiento frente a las rupturas amorosas de pareja, en hombres y mujeres con edades entre 18 y 40 años, para esto se realizaron fichas bibliográficas documentales como instrumento al momento de recolectar la información. El estudio se llevó a cabo a través de un enfoque cualitativo con una metodología descriptiva y un diseño trabajado desde la teoría fundamentada o teoría de hallazgos, con el fin de identificar cuáles son los principales estilos de afrontamiento en la ruptura de pareja. La muestra para este estudio fue de 40 artículos, publicados entre los años 2012 a 2022, en países latinoamericanos como fueron: Brasil, Bolivia, Chile, Ecuador, México y Colombia. En esta investigación se determinó de manera general que las estrategias más empleadas en los adultos jóvenes fueron: búsqueda de apoyo social y evitación emocional. En menor rango es utilizada la estrategia de afrontamiento correspondiente a la autonomía. Así mismo fue significativo las asociaciones entre las variables: búsqueda de apoyo social, solución de problemas y el tiempo necesario para el manejo del duelo.

Palabras clave: Ruptura amorosa, duelo amoroso, dependencia emocional.

Abstrac

The objective of the present investigation was to analyze, from systematic hermeneutics, coping styles in the face of love breakups, in men and women aged between 18 and 40 years, for this documentary bibliographic records were obtained as an instrument at the time of collect the information. The study was carried out through a qualitative approach with a descriptive methodology and a design based on the fundamental theory or demonstration theory, in order to identify characteristics that are the main coping styles in couple breakup. The sample for this study was 40 articles, published between 2012 and 2022, in Latin American countries such as: Brazil, Bolivia, Chile, Ecuador, Mexico and Colombia. In this investigation it was determined in a general way that the most used strategies in young adults were: search for social support and emotional avoidance. In a lower range, the coping strategy corresponding to autonomy is used. Likewise, the associations between the variables were significant: search for social support, problem solving and the time needed to handle grief.

Keywords: Love breakup, love mourning, emotional dependence.

Introducción

La problemática actual relacionada con las estrategias de afrontamiento frente a las rupturas amorosas, tiene un impacto en la salud mental de los adultos jóvenes. Autores como Rivera y Miroslavia (2018), conceptualizan que cuando se termina una relación amorosa, diversas emociones empiezan a competir entre sí; esto hace que el bienestar psicológico se desestabilice y, no se logre tener un equilibrio emocional, afectando las rutinas diarias personales, como el sueño, alimentación, ámbito laboral, económico y social.

De otra parte, tras la ruptura amorosa es necesario aprender a aceptar el dolor de la pérdida, para esto es necesario que la persona demande la capacidad de usar una variedad de estrategias de afrontamiento para resolver sus problemas, poder expresar emociones y sentimientos, y usar las redes sociales para brindar el apoyo necesario, las cuales deben ser apoyadas y bien dirigidas.

Seguidamente, en los principales hallazgos se encontró que las personas en este rango de edad presentan crisis de identidad que conlleva a crear ansiedad y baja la autoestima, permitiendo que las rupturas de pareja por la existencia real de una infidelidad sean a gran medida más comunes, esto sin distinguir los diferentes países consultados, ya que en la mayoría se tienen las mismas características entorno a esta afirmación; sin embargo los estudios analizados indicaron que en México y Colombia las personas tienden a contar con redes de apoyo, que le permitan al doliente expresar sus sentimientos, y de alguna forma brindar apoyo emocional.

De acuerdo con lo establecido anteriormente, la estructura general de este trabajo de investigación formativa, se enmarca, en primera instancia con el desarrollo del planteamiento del

problema que dirige y especifica cómo la problemática del duelo amoroso en adultos jóvenes en países latinoamericanos, tiene una alta importancia en la salud mental, relaciones interpersonales, autoestima, regulación emocional, entre otros aspectos, que serán encontrados en este apartado. Consecuentemente, se estructura la justificación del trabajo que especifica la pertinencia social, académica, científica, profesional y personal.

Otro de los lineamientos estructurales lo compone el marco teórico y empírico, organizado de acuerdo con la metodología documental sistemática, con base en los objetivos planteados; así mismo se organizó la información para el análisis y discusión, haciendo uso de una de las herramientas cualitativas como lo fue el cuadro de triple entrada, seguido de las conclusiones y recomendaciones.

Planteamiento del Problema

La problemática relacional de las rupturas en las uniones de pareja, a través del tiempo ha tenido trascendencia en los estudios de investigación universitarios, en razón a los diferentes factores psicosociales que las disuelven, entre ellos inestabilidad emocional, apegos afectivos, baja autoestima, depresión moderada o grave, bajo bienestar en la satisfacción vital, entre otros aspectos.

En esta investigación documental relacionada con los estilos de afrontamiento en la ruptura de pareja, en hombres y mujeres con edades entre 18 y 40 años, fue importante definir el concepto de relación de pareja, el cual se establece como “*el vínculo equilibrado entre dos personas que comparten un proyecto de vida y que se proveen afecto y apoyo mutuo*” (Díaz et. al, 2004, p. 36).

Sin embargo, esta estabilidad puede llegar a afectarse durante la etapa de la relación de pareja en varios momentos, por aspectos amenazantes de conflicto y crisis; entre ellos por dependencias emocionales y celotipia, por mencionar algunos, que pueden llevar a la terminación o disolución del vínculo afectivo, llamado también ruptura de pareja (Díaz et. al, 2004, p. 36).

A nivel latinoamericano, en países como ciudad de México, de acuerdo con el comunicado del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2021), para el año 2020 se registraron 92.739 divorcios y 335.563 matrimonios; es decir, por cada 100 matrimonios ocurrieron 27.6 divorcios, que representa una disminución de 4.1 puntos respecto a la razón correspondiente al año anterior. Estos datos indican que 90.6% del total de los divorcios fueron resueltos por vía judicial, mientras que el 9.4% correspondieron a divorcios resueltos por vía administrativa.

De otra parte, de acuerdo con el informe presentado por la Superintendencia Nacional de Registros Públicos (Sunarp), en Perú aumentaron los divorcios en un 36% para el año 2022, lo que indica que más de 5.000 parejas se separaron, y al mismo tiempo se presentaron 3.268 solicitudes de separación (p.4).

Seguidamente, de acuerdo con el registro civil de la ciudad de Buenos Aires (Argentina), se registraron entre los años 2020 y 2021 la ruptura de matrimonios de 12.382 a 24.551 que equivale al 35% en relación con el registro de matrimonios (p.1).

En este mismo sentido, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, publicó en Ecuador que la tasa de matrimonios pasó de 22,4% en 2020 a 32,1 en 2021. Igualmente, el índice de divorcios subió de 8,3 en 2020 a 12,7 en 2021 (INEC 2022).

Consecuentemente, esta problemática de ruptura de pareja en el nuevo milenio ocurre con mayor frecuencia que en décadas anteriores; de modo que en la actualidad de acuerdo con el informe que presentó en el mes de agosto la Superintendencia de Notariado y Registro, se identificó que durante los meses de enero y agosto de 2021, en Colombia se incrementaron los matrimonios, pero también los divorcios.

Específicamente los indicadores dan muestra cuantitativa que mientras dos parejas decidieron contraer nupcias, una decidió divorciarse. Consecuentemente, durante los ocho meses de 2021, se efectuaron 37.182 matrimonios civiles y se concretaron 16.657 divorcios, con un índice por departamentos con registro de mayoría de matrimonios, así: Bogotá 6.191, Antioquia 5.106, Valle 4.513 y Atlántico 2.513.

De otra parte, las ciudades que registraron mayoría de matrimonios, en la muestra sistemática fueron: Medellín 2.253, Cali 2.273, Barranquilla 1.741, Bucaramanga 1.248 y Cartagena 948. A su vez Pereira y Cali, son las ciudades en las que más se registran este tipo de trámites.

De acuerdo con el informe de la Supernotariado, el incremento se relaciona con los matrimonios y divorcios que se llevaron a cabo en el año 2020, cuando ocurrieron 21.010 casamientos y 10.305 separaciones. Los resultados de registro a causa de divorcios por departamentos, son: Bogotá: 3.422, Valle 2.618, Antioquia: 1.831 y Santander: 1.239.

En general se puede afirmar que, en Colombia en los últimos 10 años, entre enero de 2012 y diciembre de 2021, se registraron 601.103 matrimonios civiles y de 214.266 divorcios.

En lo que respecta a Boyacá, el número de divorcios se redujo durante este periodo en un 32%, lo que equivale, de acuerdo con la información de registro notarial, que se realizaron 1.253

matrimonios, con 1.020 divorcios. De acuerdo a lo anterior, la superintendente encargada para el Notariado y Registro, afirmó que durante la pandemia los colombianos adoptaron posturas más conscientes respecto al papel de la familia, lo cual les permitió “estar más unidos antes que tomar decisiones como el divorcio” (García, 2021).

La anterior situación aunque es compleja, constituye un problema social, de gran impacto en las estrategias de afrontamiento de las personas, que puede llegar a constituirse en un evento de gran relevancia para la mayoría de las parejas, que se ven abocadas a esta decisión, situación compleja que tiene efectos psicológicos, como síntomas de supresión emocional y en algunos casos algunos adultos jóvenes utilizan el consumo de alcohol y drogas como una forma inefectiva de evitar enfrentarse a sus emociones negativas tras una ruptura amorosa, consiguiendo los mismos efectos de la supresión (Perilloux y Buss, 2008, p.87).

Hechos anteriores, evidencian que una relación negativa entre aceptación de la ruptura amorosa y síntomas depresivos, dan como consecuencias una aceptación temporal, siendo esta una estrategia de afrontamiento puesta a la evitación experiencial y la supresión emocional. Si bien el proceso de duelo ha sido estudiado ampliamente a nivel teórico, para estos casos específicos, todavía son indispensables y necesarios la intervención psicológica y atención primaria para comprender el manejo a partir de las emociones, más aún tratándose de adultos jóvenes (Barajas, 2014, p.349).

De otra parte, autores como Garabito (2020), en el estudio realizado a través de la Universidad Santo Tomás de Chile, se planteó como objetivo, establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento, síntomas depresivos y satisfacción con la vida en adultos jóvenes tras una ruptura amorosa, con una participación de 220 adultos jóvenes de los cuales, el 66,8% fueron mujeres y el 33,2 % hombres. La duración de la relación fluctuó entre un mes y hasta 144

meses. De otra parte, la decisión de terminar fue individual en un 48,2 %, es ajena en un 26,8% y es por acuerdo de las dos partes en un 23,2% (p.50).

Planteado lo anterior, se concluye que las mujeres poseen más síntomas depresivos que los hombres, además, el tiempo transcurrido desde la ruptura, la aceptación, la supresión, el brooding y el uso de sustancias predicen una sintomatología depresiva, y, por otro lado, este aspecto conlleva a la aceptación y búsqueda de apoyo social, prediciendo una satisfacción con la vida (Garabito et al., p.55).

No obstante, para García (2013) en su estudio titulado “*Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes*”, se basó en analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento que se utilizan a la hora de hacer frente a las rupturas amorosas y el bienestar psicológico. En este estudio se tuvo la participación de 227 personas, hombres y mujeres en edades comprendidas entre 18 y 35 años, los cuales pertenecían a Concepción (Chile), el criterio de inclusión era haber terminado una relación amorosa en los últimos 12 meses. En este estudio se evaluaron las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico por medio de escalas como el inventario de estrategias de afrontamiento CSI y la escala de bienestar psicológico de Ryff modificada por Díaz (p.10).

Por otra parte, en los resultados se observa que existe una relación positiva entre algunas de las estrategias de afrontamiento con el bienestar psicológico como lo son: evitación, búsqueda de apoyo social y expresión emocional; también se evidencia que en la dimensión relaciones positivas con otros existe relación poco favorable en cuando autocrítica y pensamiento desiderativo (García, 2013, p.10).

Consecuentemente, en México para Márquez (2017), en su artículo titulado “*Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto enseñanza e investigación en psicología*”. Este estudio tuvo como finalidad explorar cómo se presenta la ruptura de la relación amorosa a partir de los últimos seis meses; los resultados mencionan que para el rompimiento de dicha relación existieron circunstancias que llevaron a las parejas a terminar su relación (p.10).

Dicho brevemente, en los resultados del estudio se puede observar que los participantes dieron por terminada la relación por los siguientes motivos: señalan que a lo largo de la relación apareció la mala comunicación, seguidamente empezaron a interesarse por otras personas lo que dio pie a las infidelidades, los roces, la desconfianza y la indiferencia. Se evidencia la falta de concentración en el aula, esta se manifiesta por los pensamientos asociados a la despedida, las emociones, pensamientos y acciones que experimentan los jóvenes al terminar una relación amorosa de noviazgo. Esto puede causar síntomas algunas reacciones desfavorables en la vida de los jóvenes, estos pueden estar relacionados con la depresión, la ansiedad, la hostilidad y los problemas neurológicos (Márquez, 2017, p.34).

Similarmente, un estudio realizado en la Universidad Central del Ecuador por Robayo (2020), se dedicó a determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar subjetivo que se dan durante la despedida romántica de pareja en estudiantes de la Facultad de Psicología de la UCE, en el que hubo una participación de 68 mujeres y 32 hombres, los que evidenciaron que existe un tiempo menor a 6 meses desde su ruptura (49%); la relación tuvo un lapso de 1 año o más (57%); la situación de la relación fue informal (53%), indican que fueron ellos los que tomaron la iniciativa de dar por terminada la relación (44%) (p.53).

Finalmente, se concluye en este estudio, que 6 de cada 10 participantes no se encuentran actualmente en una relación (63%). En los resultados de la escala de satisfacción con la vida, se

puede observar que en un 67% las personas reportan estar debajo de la media e insatisfechos en satisfacción vital. También, se analizó que las personas que tienden a estar dentro de la categoría centrados en el problema tienen más probabilidad de sentirse satisfechos con la vida, lo que equivale a un 50%. Consecuentemente se reportó un 36.8% de los centrados en la emoción y un 28.6% de los centrados en la evitación (Robayo, 2020, p.56).

Entre tanto, un artículo realizado en la universidad San Ignacio de Loyola por Mendoza (2020), titulado “*estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de lima metropolitana*”, tuvo como finalidad comparar los estilos de afrontamiento que existen en una ruptura amorosa. La muestra participativa estuvo conformada por 300 estudiantes los cuales estaban divididos por 144 mujeres y 156 hombres. El estudio realizó la comparación de diferentes dimensiones estadísticamente comprobables con escalas de reinterpretación positiva y crecimiento en la dimensión enfocada en el problema, se evidencia un valor de 0.27%, concluyendo que, si existieron diferencias con respecto al género, el promedio de mujeres es 8.85%, el promedio de hombres es 8.33% y el promedio de mujeres en esta subes cala es alto (pp.25-31).

Es conveniente, referir que en el contexto colombiano, se realizó una investigación en la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium, por Rubio y Valencia (2017), titulado “*estilos de afrontamiento y proceso de duelo frente a la ruptura de pareja en una ex pareja de adultos jóvenes*”, el cual se dedicó a describir la relación entre los estilos de afrontamiento y el proceso de duelo tras las rupturas amorosas, la población estuvo constituida por una ex pareja un hombre y una mujer, con rango de edad entre 20 y 25 años (p.25).

Por esta razón, los resultados muestran el proceso de duelo de la división, con diferencias en la forma en que cada participante aceptó este proceso. Otra subcategoría detectada en ambos

participantes fue el autocontrol, en la que se encontraron esfuerzos para controlar sus emociones, especialmente frente a familiares y amigos, probablemente para evitar ser señalado o parecer débil frente a los demás. Cabe señalar que ambas reacciones tienen una ventaja emocional, es importante mencionar que los hombres en la tristeza adoptaron estilos de afrontamiento orientados al comportamiento mientras las mujeres estaban aisladas y deprimidas (Rubio y Valencia, 2017, p.86).

No obstante, ambos participantes mostraron una reevaluación positiva después de romper emocionalmente con su pareja ya que pudieron identificar sus carencias y necesidades para abrir nuevos espacios de crecimiento personal. Finalmente, la búsqueda de apoyo social jugó un papel en el proceso de tristeza. Ante esto, el porcentaje de participantes jugó un papel importante a la hora de buscar ayuda de personas cercanas como amigos y familiares (Rubio & Valencia, 2017, p.87).

De igual forma, en la Universidad de San Buenaventura de Cartagena, un estudio cuyo objetivo fue conocer sobre las estrategias que caracterizan a los adolescentes explicando las estrategias de afrontamiento y características en adultos con edades entre 18 a 20 años. Para esta investigación se contó con la participación de un 88% que fueron mujeres y un 12% hombres en la muestra evaluada con respecto al género, el 61% si ha experimentado una ruptura amorosa, de este porcentaje el 38% afirmó que la ruptura fue un poco estresante, el 15% consideró nada estresante, el 13% estresante y un 13% su ruptura amorosa fue muy estresante (Vega, Escorcía, y Utría, 2014, p.45).

Es necesario aclarar que, en la solución de problemas, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 80,5% obtuvo para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 12,2% presentó una calificación de nivel alto, y un

7,3% generó una calificación de nivel bajo para la solución de problemas. En cuanto al aspecto de control emocional, el 65,9% de los que reportaron haber experimentado un romance registraron una calificación de afrontamiento moderada para este aspecto, con un 19,5% con una calificación alta y un 14,6% con una calificación baja (Vega, Escorcía y Utría, 2014, p.47).

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, se plantea la siguiente pregunta problema:
Desde una perspectiva documental sistemática ¿cuáles son los principales estilos de afrontamiento en la ruptura de pareja, en hombre y mujeres entre 18 y 40 años?

Objetivos

Objetivo General

Comprender los estilos de afrontamiento frente a las rupturas amorosas de pareja, en hombres y mujeres con edades entre 18 y 40 años según análisis sistemático documental.

Objetivos Específicos

Identificar la información teórico-conceptual, en bases de datos nacionales y latinoamericanos en relación con la categoría principal estrategias de afrontamiento frente a las rupturas amorosas de pareja.

Analizar la teorización entre los conceptos y la realidad estudiada de cada una de las subcategorías en relación con la unidad de análisis.

Interpretar hermenéuticamente los hallazgos en relación con la categoría y subcategorías de estudio en algunos países latinoamericanos.

Sistema Categorial

A continuación, se describirán las categorías del estudio ya mencionadas, de la misma forma se describirán las subcategorías con base en las referencias indagadas a lo largo de la investigación.

Tabla 1

Categorías y subcategorías

Categoría	Subcategoría
Estrategias de Afrontamiento	Duelo Amoroso
Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas	Es un tipo de duelo ambiguo que pasa la persona frente a la ruptura de pareja, que abarca sentimientos y pensamientos negativos

externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo

como consecuencias de esta pérdida

Dependencia Emocional

patrón psicológico que incluye, necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida, temor a la separación de las personas

Efectos Psicológicos

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

Nota: Elaboración propia, 2022-2

Justificación

Esta investigación se encuentra justificada teóricamente por la escases de investigaciones con este tipo de metodología en psicología clínica, haciendo evidente la amplia divulgación de las investigaciones y artículos científicos existentes, que permitieron aumentar los conocimientos en relación con cada una de las categorías y subcategorías de estudio. De igual manera, permitió identificar debilidades y fortalezas en la manera como hombres y mujeres con rangos de edades entre los 18 a 40 años afrontan las rupturas amorosas de pareja, pues varios estudios se han centrado en examinar estas áreas psicológicas o problemáticas en las relaciones de pareja de poblaciones de mayor edad y vínculos matrimoniales y civiles, que enfatizaban en variables de estudio como infidelidad, aspectos económicos, diferencias culturales, tipología familiar, entre otros aspectos.

Dese el marco normativo, específicamente a partir de las disposiciones legales y de derechos registradas a través de la ley 1616 del 2013 de Salud Mental, esta investigación aporta en el análisis de las estrategias de afrontamiento y la identificación de aquellas negativas que

sean un indicador de riesgo de trastornos de ansiedad, depresión, violencia de género, ideación o intento suicida, consumo de sustancias psicoactivas, entre otros, en la actualidad son de alta relevancia en políticas públicas, más aún en nuestro contexto colombiano, es así como los hallazgos sistemáticos documentales, permitirán proponer intervenciones centradas en la promoción y prevención de la salud mental que pueden ser ejecutadas desde los centros de atención psicológico de las universidades, áreas de bienestar universitario, así como desde los centros de salud, clínicas y hospitales que prestan asistencia profesional, También desde los programas de riesgo psicosocial en la empresas teniendo en cuenta la edad de la población.

De acuerdo con Díaz (2010) “el afrontamiento forma parte de la gama de recursos psicológicos de cualquier sujeto y es una de las variables personales declaradas como partícipes en los niveles de calidad de vida”. De esta manera se evalúan los recursos psicológicos de cada persona y se garantiza un mejor desarrollo. Según Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento se define como: “esfuerzos cognitivos y conductuales constantes para manejar demandas internas y externas específicas percibidas como estresantes”. Por lo cual se decide que para el desarrollo de la presente investigación se fundamentará en dos categorías de análisis, la primera será los estilos de afrontamiento y la segunda categoría está basada en el proceso de duelo amoroso, cabe resaltar la importancia de dichas categorías pues a partir de esto se llega a un proceso posterior de análisis de la información (p.141).

En relación con la pertinencia científica, esta investigación abordará estudios documentales que hayan sido validados y publicados durante los últimos 10 años en revistas indexadas de calidad científica publicadas en revistas Q1, Q2, Q3 y Q4. por otro lado, la revisión bibliográfica fue revisada y analizada a través de bases de datos con validez y confiabilidad científica; así como investigaciones publicadas en los diversos repositorios de universidades

nacionales y latinoamericanas, entre otros soportes válidos y fundamentales para el conocimiento de la psicología como ciencia.

De otra parte, la pertinencia social está relacionada con la realidad que el ser humano atraviesa al momento de conformar una pareja y la importancia que este mismo contexto influye en él, así como otros constructos individuales, entre ellos las estrategias de afrontamiento con que cuenta al momento de una ruptura amorosa, que a través de estudios documentales, como el presente, abordará las diferentes esferas sociales y la significancia que tiene en la conjunción que conlleva a una unicidad familiar.

Consecuentemente en este aspecto social será relevante como soporte documental para las diferentes áreas de la salud mental, que practican estrategias de mejoramiento, entre ellas, centros de escucha psicológica, también en el ámbito jurídico como las comisarías de familia que ayudan a sensibilizar frente a los diferentes procesos de evolución y fluctuación frente a las rupturas. Así mismo, se pueden integrar y coordinar nuevas políticas públicas de la mano de gestión profesional y ética de este tipo de personas que pueden parecer normales, pero internamente padecen mucho sufrimiento, por esta razón se proporciona una visión diferente del tema, integrando estudiantes, y comunidad en general.

Además, es de suma importancia la investigación ya que estudios basados en la categorías de análisis a estudiar no se han realizado con el tipo de investigación como lo es el análisis documental conforme a que no se tiene un conocimiento conceptual de investigaciones documentales en relación con estrategias de afrontamiento en hombres y mujeres de 18 a 40 años, se identifica que la importancia de este estudio sea relevante para el desarrollo investigativo en distintos contextos (social y clínico) puesto que involucra una valoración en la

importancia de la identificación y claridad en la recolección de la información científica con respecto a las categorías de estudio.

Concerniente a la necesidad académica de la presente investigación, radicará en que se elaborará un documento para el servicio de consulta de biblioteca por parte de los docentes y estudiantes de las diferentes universidades, como beneficio académico educativo. Es conveniente tener una herramienta que podrá ser utilizada como modelo, para la construcción de propuestas psicoeducativas en salud mental, con una visión hacia la población estudiantil investigativa, en temas que aborden la categoría y subcategorías de estudio como dependencia emocional, duelo amoroso y efectos psicológicos.

También, se proyecta como una herramienta bibliográfica, con buen uso tanto para las instituciones académicas ya que es un instrumento de teorización claro, específico y sistemático que va a ayudar a los centros de escucha como comisarías de familia. De igual manera puede ser un apoyo para el cambio de políticas públicas, ya que estas rigen el derecho de las partes implicadas. Igualmente podrá ser base de lectura y reflexión.

En el aspecto profesional como futuras psicólogas, surge el interés de indagar sobre esta temática por la necesidad de explorar e investigar sobre el manejo de las emociones que presentan los adultos jóvenes ante la ruptura de pareja, las estrategias de afrontamiento que se presentan en dicho proceso teniendo en la huella que esto tiene en la salud física y mental de las personas. De igual manera, saber sobre los estilos de afrontamiento frente a las rupturas permite pensar en posibles procesos para mejorar la salud de los afectados, incluso en herramientas de prevención e intervención en el aspecto profesional.

Por último, a nivel personal esta investigación va a ser un aspecto positivo a la hora de adquirir conocimiento propio, para luego tenerlo como herramienta de manejos significativos

hacia personas que estén pasando por el duelo de la ruptura amorosa y poder implementar diferentes estrategias de afrontamiento a dichas situaciones. También será un estudio el cual sirve de guía para nuevas investigaciones permitiendo nutrir cada día los conocimientos en diferentes áreas y por qué no conseguir interacción con otros profesionales de manera colaborativa e investigativa influyendo de manera positiva en los tratamientos de los pacientes, permitiendo llegar a una satisfacción a la hora de ejercer la profesión y de igual manera logrando mejorar su calidad de vida.

En consecuencia, la presente investigación hará parte integral de la línea de investigación en Clínica y de la Salud, correspondiente al Grupo de Investigación Esperanza y Vida Categoría B. De igual manera estará situada dentro de la ODS- 3 (Objetivos de Desarrollo Sostenible), Salud y Bienestar que pretende garantizar el bienestar y una vida sana en todas las edades sin distinción alguna.

Marco Teórico

La presente investigación se fundamentó teórica y empíricamente de la siguiente manera. Un apartado inicial que soportó la consulta bibliográfica documental latinoamericana, seguido de lo nacional. Se organizó la información de acuerdo con la categoría y subcategorías de análisis como fueron: estrategias de afrontamiento con sus subcategorías: duelo amoroso, dependencia emocional y efectos psicológicos tras la ruptura de pareja.

Relaciones Amorosas

De acuerdo con Morales (2019), “las relaciones de pareja se pueden establecer entre los seres humanos, como el vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen”. Lo anterior, significa que hay una relevancia en el reconocimiento del afecto hacia otra persona, con

dimensiones de auto aceptación en algunos casos con relaciones positivas y en otras negativas, en el que la expresión emocional es relevante en el momento de establecer un bienestar psicológico a favor de la salud mental del individuo (pp.49-67).

Es necesario, citar autores como Cardozo (2020), quien refiere que “actualmente las relaciones amorosas son más intensas y sus sentimientos y emociones pueden intensificarse sobre todo el momento de la ruptura, donde uno de los dos afectados suele pasar por un duelo y llegar a tener comportamientos y sentimientos particulares”. Por ello, cuando se está en una relación amorosa se tiende a vivir experiencias enriquecedoras, llenas de momentos significativos para cada persona; esto hace que las emociones, como dice el autor, se intensifiquen y causen más impacto psicológico al presentarse la ruptura (p.3).

Rupturas Amorosas

Autores como Rivera y Miroslavia (2018), conceptualizan que “las rupturas de pareja son identificadas como uno de los procesos más difíciles y significativos que experimenta el individuo en su ciclo de vida”; es decir, que esta situación provoca sentimientos negativos en hombres y mujeres afectando sus estados anímicos y relaciones sociales. De acuerdo al autor, cuando se termina una relación amorosa, diversas emociones empiezan a competir entre sí; esto hace que el bienestar se desestabilice y no se logre tener un equilibrio emocional, afectando las rutinas diarias personales, como el sueño, alimentación, ámbito laboral, económico y social (pp. 1-88).

Con base en lo referido por Londoño, Cañón y Buitrago (2020), “las rupturas amorosas y la orientación sexual suelen ser variables que afectan la estabilidad emocional del individuo y se convierten en un factor de riesgo significativo para el desarrollo de conducta suicida en los adolescentes”. Lo que los autores plantean, es que por el impacto emocional que se genera tras

la ruptura amorosa, se desencadenan ciertas inestabilidades emocionales que perjudican las conductas de las personas que pasan por el duelo amoroso, llevándolos a tomar decisiones tan inadecuadas que incluso llegan a atentar contra su propia vida (p.472-482).

Estrategias de Afrontamiento

Con referencia a esta categoría de estudio, Díaz (2010), afirma que “el afrontamiento forma parte de la gama de recursos psicológicos de cualquier sujeto y es una de las variables personales declaradas como partícipes en los niveles de calidad de vida”. Este proceso permite al individuo utilizar estilos para sobrellevar y asumir relaciones saludables, con procesos de duelo adecuados. En este sentido, emergen factores que pueden ser incluyentes al momento de los procesos de afrontamiento, como son los relacionados con los entornos familiares, sociales, culturales y laborales, entre otros aspectos (p.4).

De igual modo, García e Ilabaca (2013), definen las estrategias de afrontamiento como: “una forma particular de hacer frente a una situación estresante. De acuerdo a las circunstancias se pueden clasificar en: centradas al problema y la emoción”. Con respecto a lo anterior, se posibilita de manera significativa un equilibrio en la salud mental, en razón a que se usa adecuadamente los estilos que permitan tener un resultado centrado en relaciones conyugales o de pareja, con afrontamiento significativo, que permeen la autoestima positivamente, para manejar demandas específicas externas y/o internas, dando al individuo recursos conductuales y cognitivos, que le permitan solucionar directamente sus relaciones afectivas (p.6).

Para abarcar los estudios empíricos, en la categoría estrategias de afrontamiento se menciona a Peral et al., (2021) en una investigación realizada en México, titulada “*la utilización de recursos psicológicos en los motivos de la ruptura amorosa*”. Para esto, se realizó una investigación correlacional con las variables recursos psicológicos y motivos de ruptura en las

relaciones amorosas. Los resultados indican que el uso de recursos emocionales fue 51,9%, sociales de 26,2%, cognitivos con un indicador de 36,04% y los instrumentales porcentualmente con 21,1%. En comparación con el grupo masculino inicial, muestra un mayor consumo de recursos que puede deberse a la socialización de género, liderado por las mujeres. Por otro lado, se evidencia que, en los recursos afectivos, sociales y los recursos instrumentales son efectivos para el establecimiento de relaciones interpersonales, como de amistad, laborales y amorosas (pp. 854-863).

Seguidamente, los encuestados consideraron el motivo por el cual terminaron su relación amorosa, ligado al aspecto físico y sexual; es decir, la pareja termino la relación, porque su compañero ya no le parece atractivo/a, las relaciones sexuales no son lo mismo, se aburrían con la pareja o encontraron a otra persona. Así mismo, se consideró que las mujeres en un 12.7 %, terminaron sus relaciones amorosas debido al desamor. Por el contrario, los hombres tienen una menor puntuación al respecto 11.4 %. Dentro de los resultados se hace énfasis en la necesidad de aplicar las diferentes estrategias para afrontar una ruptura amorosa (Peral et al., 2021, p.865).

De manera semejante, en México autores como Márquez (2017), en su artículo titulado *“Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto enseñanza e investigación en psicología”*, exploraron cómo se presenta la ruptura de la unión amorosa a partir de los últimos seis meses. Se pudo analizar que para el rompimiento de dicha relación existieron circunstancias personales que llevaron a las parejas a terminar sus lazos afectivos (p.10).

Igualmente, en los resultados del estudio se pudo observar que los participantes dieron por terminada la relación por los siguientes motivos: señalan que a lo largo de la relación apareció la mala comunicación, seguidamente empezaron a interesarse por otra persona, lo que conlleva a las infidelidades, roces, desconfianza e indiferencia. Se evidencio falta de

concentración en el aula, esta manifestada a través de pensamientos asociados a la despedida, emociones, pensamientos y acciones, que experimentan los jóvenes al terminar una relación amorosa de noviazgo. Lo anterior puede llegar a causar síntomas con algunas reacciones desfavorables en la vida de los jóvenes, estos pueden estar relacionados hacia la depresión, ansiedad, hostilidad y problemas neurológicos, entre otros (Márquez, 2017, p.34).

Por otra parte, Moreno y Meza (2014), en su investigación publicada en la revista *Alfepsi* en México titulada “*estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja*”, cuyo objetivo fue identificar y describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes de diecinueve a veintiocho años en el proceso de duelo por ruptura en el noviazgo. Para este estudio se realizaron diez entrevistas semi estructuradas en torno al proceso de duelo y estrategias de afrontamiento a siete mujeres y tres hombres. La duración de la relación tiene un rango amplio de duración que va desde los seis meses hasta los cuatro años. (p.102)

De acuerdo a lo anterior los resultados en el grupo femenino evidenciaron re-evaluación positiva con 12,15% y autocontrol con 10,46%, en cuanto al grupo masculino se ubicó en el factor de re-evaluación positiva 13,42%, seguido por el factor de planificación, 9,57%. Existe una diferencia estadísticamente significativa de 0,05% entre los grupos de aflicción aguda, las mujeres se encuentran con mayor frecuencia en esta etapa. Una media alta en la fase de renovación, son los hombres los que puntúan estos se sienten renovados al momento de su uso y han podido hacer los cambios necesarios en su vida post-pérdida y sienten que se han recuperado en su apariencia y entorno (Moreno & Meza, 2014, p.105).

Autoras como Barajas (2012), realizó un estudio que tuvo como objetivo obtener empíricamente el significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en una muestra de jóvenes de la Universidad Iberoamericana (México), mediante la técnica de Redes Semánticas

Naturales Modificadas (Reyes y Lagunes, 1993). Se encontró que el tamaño de la red para este estímulo fue igual a 176, y su núcleo se ubicó en las primeras 10 definidoras. Asimismo, se obtuvieron palabras con una connotación primordialmente negativa (p.e. tristeza, dolor, enojo), así como palabras asociadas a respuestas emocionales y conductuales desagradables. No obstante, también se encontraron definidoras con una connotación positiva (p.e. aceptación y crecimiento) que denotan un aprendizaje posterior a esta experiencia.

De acuerdo con lo anterior, fue importante en la investigación el análisis en relación con la exploración del significado de una ruptura dado el impacto que ésta puede tener sobre la salud física y mental del individuo, así como en la posibilidad de prevenir las consecuencias negativas, a través de intervenciones clínicas propias para esta población, y estudios proyectivos de investigación que puedan ser analizados en la población mexicana (p.29).

Además, un estudio realizado en la Universidad Santo Tomas de Chile por Garabito (2020), tuvo como objetivo establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento, síntomas depresivos y satisfacción con la vida tras una ruptura amorosa, con una participación de 220 adultos jóvenes de los cuales, el 66,8% fueron mujeres y el 33,2 % hombres. La duración de la relación fluctuó entre un mes y hasta 144 meses. De otra parte, la decisión de terminar fue individual en un 48,2 %, es ajena en un 26,8% y es por acuerdo de las dos partes en un 23,2% (p.50).

El estudio anterior, concluye que las mujeres poseen más síntomas depresivos que los hombres, además, el tiempo transcurrido desde la ruptura, aceptación, supresión, brooding y el uso de sustancias, predicen una sintomatología depresiva. Sumado lo anterior a la aceptación y búsqueda de apoyo social para tener una mejor satisfacción con la vida (Garabito et. al, p.55).

Por otra parte, Alvarado (2014) en su estudio titulado “*estrategias de afrontamiento ante conflictos conyugales que utilizan las parejas no problemáticas de 5 a 10 años de casados*”, cuya finalidad fue determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan los matrimonios no problemáticos cuando atraviesan conflictos. Esta investigación, se llevó a cabo a través de un enfoque cualitativo. La muestra estuvo conformada por 6 matrimonios, que tenían entre 5 y 10 años de casados, las cuales se consideraban a sí mismas como no problemáticas. Se realizaron entrevistas individuales a los 12 sujetos (p.27).

Por esta razón, los resultados indicaron que las parejas no problemáticas, utilizan diferentes estrategias de afrontamiento según la situación y el conflicto que se presente. Además, se encontró que las cónyuges femeninas poseen mayor disposición a buscar ayuda psicológica o terapia familiar en caso se presentara un problema al que no encontraran solución. Asimismo, tanto los cónyuges femeninos como masculinos prefieren utilizar estrategias activas en la solución de problemas como, esforzarse, tener éxito y resolver el conflicto, por lo que no recurren a las estrategias de ignorar el problema y falta de afrontamiento (p.68).

De acuerdo con García e Ilabaca (2013), en su investigación titulada “*ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes*”, en la que participaron 227 personas con edades entre 18 a 35 años en la ciudad de Concepción (Chile). Cuyo conocimiento principal de este estudio se basó en una mirada diferente a las reacciones de las personas, por lo que aquí el interés principal no está en determinar las emociones que surgen antes de la ruptura, sino en cómo afrontan la ruptura este dolor; es importante decir que el estudio realizó un filtro desde el principio para identificar las rupturas reales de las relaciones románticas, excluyendo las de las relaciones informales. La contribución académica del proyecto proporcionó información sobre

las estrategias de afrontamiento que utilizan las personas durante los momentos de crisis (García y Ilabaca, 2013, p.54).

Bajo dichas premisas, resulta importante citar el estudio realizado en la Universidad Central del Ecuador por Robayo (2020) en Quito, en el que se determinó analizar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar subjetivo que se dan durante la despedida romántica de pareja en estudiantes de la facultad de psicología de la UCE, en el que hubo una participación de 68 mujeres y 32 hombres, los que evidenciaron que existe un tiempo menor a 6 meses desde su ruptura (49%); la relación tuvo un lapso de 1 año o más (57%); la situación de la relación fue informal (53%), indican que fueron ellos los que tomaron la iniciativa de dar por terminada la relación (44%) (p.53).

Finalmente, se concluye en este estudio que 6 de cada 10 participantes no se encuentran actualmente en una relación (63%). De acuerdo a los resultados de la escala de satisfacción con la vida, se puede observar que en un 67% las personas reportan estar debajo de la media e insatisfechos en satisfacción vital. De igual manera se analizó, que las personas que tienden a estar dentro de la categoría centrados en el problema tienen más probabilidad de sentirse satisfechos con la vida, lo que equivale a un 50%. Consecuentemente se reportó un 36.8% de los centrado en la emoción y un 28.6% de los centrado en la evitación (Robayo, 2020, p.56).

Seguidamente, se cita un artículo realizado en la universidad San Ignacio de Loyola, por el autor Mendoza (2020), titulado "*estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de lima metropolitana*"; la muestra participativa estuvo conformada por 300 estudiantes los cuales estaban divididos por 144 mujeres y 156 hombres (p.13).

El estudio contemplo, la comparación de las dimensiones, los resultados indicaron que no se comprobó contrastes estadísticamente significativos; pero, dentro de la subescala de reinterpretación positiva y crecimiento en la dimensión enfocada en el problema, se evidenció un valor de 0.27%. Concluyendo que, si existieron diferencias con respecto al género, el promedio de mujeres es 8.85%, y el de hombres es 8.33%. Los porcentajes muestran una representatividad significativa para el caso de las mujeres (p.31).

Aunado a lo anterior, en la universidad Católica Boliviana San Pablo, se llevó a cabo una investigación titulada “*proceso de ruptura amorosa en un joven de 23 años de la ciudad de la paz*”, con una metodología cualitativa de corte fenomenológico. El diseño utilizado dentro de la investigación fue de tipo heurístico (Suárez y Pinto, 2021, p.356).

Al respecto, y teniendo en cuenta el aislamiento de sujetos, el estudio reveló tres categorías importantes que debían analizarse y descomponerse. La primera de ellos fue la autonomía, la cual tuvo mucho peso, considerando que lo aquejaba limitando su libertad como motivo de separación de su pareja. La segunda, en la categoría de estrategia de afrontamiento, mostró que los sujetos generalmente evitaban expresar emociones de varias maneras, por lo que principalmente usaban estrategias centradas en el problema. Por último, se analizó la categoría de ruptura, esto incluye todas las causas y emociones que resultan de la separación (Suárez y Pinto, 2021, p.362).

Ahora, en el ámbito nacional, se encontraron diferentes estudios relacionados con las estrategias de afrontamiento en rupturas amorosas, uno de ellos titulado “*Análisis del proceso de duelo que experimentan las mujeres por efectos de la separación o divorcio*”. Este estudio realizó el análisis a través de una metodología de revisión de la literatura con el fin de identificar cada uno de los elementos referidos (Carrero, Casallas y Martínez, 2020, p.13).

Según la información encontrada, y de acuerdo con Carrero, Casallas y Martínez (2020), el divorcio conlleva a cambios intensos en diversas situaciones, afecta la autoestima de la mujer y hace que se sienta culpable por no haber podido establecer una mejor relación o haber evitado el divorcio, su autoimagen se ve afectada, la forma de ver el mundo cambia debido al miedo que presenta al sentirse sola y la angustia constante que experimentan durante este proceso del duelo. Estos autores afirman que, a nivel psicológico, personal y emocional, trae consigo emociones tales como tristeza o depresión y las diferentes pérdidas que involucra el divorcio: sueños, expectativas, identidad, amigos, entre otros aspectos (p.14).

Es evidente que la ruptura afecta en diferentes áreas la vida de la mujer, de igual manera se concluyó que el enojo es uno de los sentimientos más notables tras una separación debido que no solamente es reflejado hacia la ex pareja, sino consigo mismo. Finalmente se determinó que en el transcurso de una separación o se presenta inseguridad respecto a la posibilidad de reconstruir una nueva vida, sentimientos de fracaso, tomar decisiones equivocadas, sobre todo por el dolor causado a las personas más cercanas (Carrero, Casallas y Martínez, 2020, p.16).

Por otra parte, Isaza (2019) en su investigación titulada “*Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de 60 estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado*”, la muestra estuvo conformada por un grupo de 60 estudiantes de la carrera de psicología con edades comprendidas entre los 18 y 41 años de edad, la metodología utilizada en esta investigación fue de enfoque cuantitativo, con un nivel descriptivo y con un diseño transversal (p.3).

Conforme a esto, en los resultados los estudiantes que completan la encuesta del cuestionario de dependencia emocional (CDE) suelen tener una media global de 51,57%, un factor de cambio de plan de 10,23%, que se acerca a la media de referencia de la fórmula límite y

un 4,90%, significa que la muestra en general no es propensa a la dependencia emocional (Isaza, 2019, p.4).

En este sentido, al hacer un seguimiento de las puntuaciones obtenidas por los estudiantes que participaron en dicho estudio que involucraba un cuestionario sobre estrategias de afrontamiento, se encontró que tendían hacia un límite superior, utilizando con mayor frecuencia búsqueda de apoyo profesional 13.55% y reevaluación positiva 19.5%, mientras que las estrategias menos utilizadas tienen un límite inferior de evitación emocional de 21,93%, la dificultad de afrontamiento de la expresión 10,92% y autónomos 5,43% (Isaza, 2019, p.5).

De igual forma un estudio realizado en Bogotá (Colombia), en la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium por Navia (2018), titulado “*creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento en jóvenes universitarios*”, se dedicó a investigar, analizar y comprender, cómo se estructuran estas creencias y significados en los relatos de seis jóvenes con edades entre los 18 a 25 años. Los resultados indicaron que los participantes distribuyeron el significado aspectos positivos y negativos de la ruptura de los cónyuges; algunos centran su atención en los beneficios y otros sobre las desventajas de la ruptura, si existen connotaciones negativas justo después del rompimiento, y cambia con el tiempo (p.77).

Dicho lo anterior, en las creencias de afrontamiento orientadas al estilo centrados en el problema, cuando el significado del intervalo permite su consideración como una prueba que uno puede superar, varía hacia un enfoque del significado centrado en la emoción acerca de la separación hace que sea difícil de aceptar, observando que tarde o temprano las personas asimilan que la ruptura es un proceso pasajero en la vida de cada uno de ellos (Navia, 2018, p.78).

Con lo antes indicado, se identificó en la misma universidad un estudio titulado “*estilos de afrontamiento y proceso de duelo frente a la ruptura de pareja en una ex pareja de adultos jóvenes*”, el cual se dedicó a describir la relación entre los estilos de afrontamiento y el proceso de duelo tras las rupturas amorosas. La población estuvo constituida por una ex pareja un hombre y una mujer, con rango de edad entre 20 y 25 años (Rubio y Valencia, 2017, p.54).

Adicionalmente, una subcategoría detectada en ambos participantes fue el autocontrol, se observaron esfuerzos para controlar las emociones, especialmente frente a familiares y amigos, probablemente para evitar ser señalado o parecer débil frente a los demás. Cabe señalar que ambas reacciones tenían una ventaja emocional, es importante mencionar que los hombres en la tristeza adoptaran estilos de afrontamiento orientados al comportamiento mientras las mujeres estaban aisladas y deprimidas (Rubio y Valencia, 2017, p.86).

De igual forma, ambos participantes mostraron una reevaluación positiva después de romper emocionalmente con su pareja ya que pudieron identificar sus carencias y necesidades para abrir nuevos espacios de crecimiento personal. Finalmente, la búsqueda de apoyo social jugó un papel en el proceso de tristeza. Ante esto, el porcentaje de participantes jugó un papel importante a la hora de buscar ayuda de personas cercanas como amigos y familiares (Rubio y Valencia, 2017, p.87).

Otro estudio realizado en la Universidad de San Buenaventura de Cartagena (Colombia) titulado “*Estrategias de Afrontamiento y la Ruptura Amorosa en adolescentes de una universidad privada*”, tuvo como objetivo conocer sobre las estrategias que caracterizan a los adolescentes explicando las estrategias de afrontamiento y características en adultos con edades entre 18 a 20 años. Para esta investigación se contó con la participación de un 88% que fueron mujeres y un 12% hombres en la muestra evaluada con respecto al género. Los resultados

indicaron que el 61% si ha experimentado una ruptura amorosa, de este porcentaje el 38% afirmo que la ruptura fue un poco estresante, el 15% consideró nada estresante, el 13% estresante y un 13% su ruptura amorosa fue muy estresante (Vega, Escorcía y Utría, 2014, p.45).

De este estudio, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 80,5% obtuvo para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 12,2% presentó una calificación de nivel alto, y un 7,3% generó una calificación de nivel bajo para la solución de problemas. En cuanto al aspecto de control emocional, el 65,9% de los que reportaron haber experimentado un romance registraron una calificación de afrontamiento moderada para este aspecto, con un 19,5% con una calificación alta y un 14,6% con una calificación baja (Vega, Escorcía y Utría, 2014, p.47).

Duelo Amoroso

Autores como Bustos (2011), un duelo engloba una serie de sentimientos y conductas que son comunes posteriores a una pérdida. De acuerdo con este autor se experimentan una gran variedad de sentimientos, que de alguna manera afectan la estabilidad emocional. Este proceso deriva por los cambios de la personalidad habitual de las personas por la necesidad de adaptación a nuevas relaciones afectivas (p.45).

De otra parte uno de los trabajos consultados más recientes fue desarrollado por Mendoza et al., (2021) en México titulado “*Ruptura amorosa, proceso del duelo y aspectos académicos en estudiantes universitarios*”, cuyo objetivo fue, explorar los posibles efectos académicos que puedan presentarse durante el proceso de duelo ante el rompimiento de pareja, mediante información obtenida de vivencias de estudiantes universitarios, empleando un diseño no experimental, con un tipo de estudio exploratorio, de corte cualitativo. Se seleccionaron seis participantes, que tenían menos de seis meses de la ruptura amorosa, cinco de ellas eran mujeres

y un hombre en edades promediadas de 22 años, que realizaron una entrevista con formato de grupo focal (p.12).

En este sentido los resultados evidenciaron que las razones para el rompimiento se manifiestan por la falta de comunicación, infidelidades y otros aspectos como la inestabilidad, demostrando así que estos factores, son determinantes en el momento de la ruptura en la pareja (Mendoza et al., 2021, p.6).

En el contexto peruano Cabanillas (2020) realiza una investigación titulada “*Caracterización de la ruptura en parejas de adultos jóvenes*”, en el que a través de un análisis exhaustivo de la literatura presente, se logró definir los aspectos que caracterizan a las rupturas de parejas en adultos jóvenes, en los que se identifican los principales factores como son: falta de compromiso, infidelidad, casarse demasiado joven, falta de igualdad en la relación, inhabilidad para resolver conflictos y problemas económicos (p.37).

Por otra parte, en Ecuador un estudio realizado por Villacís (2018), en la Pontificia Universidad Católica titulado “*afrontamiento del proceso de duelo en una ruptura amorosa*”, tuvo como objetivo indagar el proceso de duelo en una ruptura amorosa en jóvenes adultos, con un enfoque de investigación descriptiva con una metodología inductiva, se realizaron entrevistas semiestructuradas en el que participaron 5 hombres y 5 mujeres jóvenes adultos entre 19 y 25 años (p.35).

De acuerdo con lo anterior, los resultados determinaron que los hombres son más propensos a tener etapas depresivas; información analizada según las versiones dadas por los entrevistados, quienes adicionalmente indicaron que posterior a la ruptura hubo manifestación de otros signos como tristeza, llanto, frustración, cuestionamientos, episodios de ira, seguidamente

hubo reorganización, aceptación de la realidad de la pérdida, para encontrar aprendizajes positivos y empezar un afrontamiento para encontrar recursos que mejoraran el bienestar físico y psicológico (Villacís, 2018, p.55).

Por el contrario, en este estudio, se analizó que la mujer admitió haber pasado por un proceso de tristeza posterior. En cuanto a la separación, todos mencionan que antes de llegar a la aceptación pasaron por varias etapas del proceso de duelo entre la negación, la ira, la negociación y el duelo. Las diversas etapas tienen varias características, la negación se convierte en protección temporal, y superándolas se logra la aceptación real de la pérdida parcial, la desconfianza, la tristeza, el miedo, el rechazo, los cuestionamientos entre otros aspectos (Villacís, 2018, p.60).

Un estudio realizado en la Universidad Católica Boliviana San Pablo realizado por Palza, (2014) titulado "*Narración del duelo en la ruptura amorosa*", tuvo como objetivo determinar el tipo de duelo de los jóvenes. Es una investigación descriptiva del tipo cualitativa, transversal, se trabajó con 5 personas, dos de ellos eran de sexo masculino y tres participantes de sexo femenino con un rango de edad de los 19 a los 24 años.

A partir del análisis, se pudo llegar a la conclusión de que el presentar duelos no resueltos complica la formación de nuevas relaciones amorosas, a pesar de que existan elementos en común dentro de la pareja, según el relato de los participantes se pudo ver que la pérdida ambigua conlleva mucho dolor, ya que la ex pareja no se terminó de ir verdaderamente, puesto que está presente ya sea en el pensamiento y esto afecta a nivel personal al individuo que presencia el duelo (p.302).

En Bolivia se realizó una investigación titulada "*Proceso de duelo por ruptura de*

Pareja”, el enfoque en esta investigación es cualitativo, exploratorio descriptivo, en el desarrollo de este estudio enfatizó en la vivencia del duelo después de la ruptura matrimonial, asumiendo que el duelo es aplicable a este tipo de pérdida, tomando en cuenta que las personas que han roto sus relaciones pierden no sólo la presencia permanente de un otro, también sueños, proyectos y ambiciones (Gómez, 2019, p.56).

Como se mencionó anteriormente, en la experiencia que condujo al colapso de la relación, los celos, la antipatía, el debate, la falta de comprensión y rompe lazos afectivos. Para esto es importante saber utilizar las estrategias de afrontamiento en el proceso de duelo a la hora de enfrentar una ruptura (Gómez, 2019, p.60).

En relación con Colombia, se encontró un estudio de la Fundación Universitaria Konrad Lorenz, realizado por Reina (2020), proyecto titulado: *“efecto de la terapia de aceptación y efecto de la terapia de aceptación y compromiso en el duelo por ruptura de pareja”*, en el que se tomó una población de tres personas con dificultades para aceptar la ruptura de la última relación de pareja, mayores de 18 años, con mínimo 12 meses después de la ruptura de una relación sentimental.

Los resultados mostraron que era eficaz para medir la división, la sintomatología emocional, el pensamiento repetitivo, la evitación empírica, la fusión cognitiva, los valores conductuales y la angustia por la satisfacción con la vida (p.39).

Por otro lado, en la universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano, Bustos (2020) realizó una investigación titulada *“la tusería experiencia de bienestar emocional para el acompañamiento durante el duelo amoroso en mujeres de 25 a 35 años”*, que tuvo como objetivo formar bienestar emocional y contribuir al proceso de duelo por desamor a través de una serie de actividades para las mujeres en este rango de edad (p.35).

Lo anteriormente expuesto, registra que los resultados obtenidos muestran que durante el proceso de duelo por desamor las mujeres, buscan momentos de intimidad física y emocional, por eso se han desarrollado herramientas para facilitar este proceso. La inspección prueba la implementación y desarrollo de la metodología desarrollada, lo que permite a las mujeres registrar sus emociones, imaginarse físicamente y expresarse de manera creativa, captar el proceso de su propio dolor por falta de amor (p.50).

Para dar continuidad con la revisión de estudios empíricos, se encontró un estudio realizado en la Universidad Javeriana por los autores Molano, Sepúlveda y Quintero (2020) titulado “*influencia del apego en el duelo por pérdida amorosa*”, cuyo objetivo fue caracterizar mediante un diseño mixto explicativo, la intensidad y naturaleza del apego y sus conexiones con la experiencia de pérdida por duelo amoroso, en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá con el fin de mejorar la comprensión de dicho fenómeno en esta población, se trabajó con 70 jóvenes entre los 18 y 26 años, es un estudio mixto explicativo (p.45).

Por esta razón, los resultados reflejan que el 53% de la muestra, tiene un estilo de apego seguro, el 29% que corresponde a 20 personas, tiene un estilo de apego evitativo y el 19% restante es correspondiente al estilo de apego preocupado, es decir 14 personas. De esta manera, se observa que la intensidad y la naturaleza del apego están relacionados con la vivencia de la ruptura (p.57).

Por otro lado, un estudio titulado “*duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja*” cuyos autores fueron Martínez, Sandoval & Bolívar (2019), examinaron la relación existente entre duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado su relación de pareja en los últimos seis meses, en este estudio participaron 236 mujeres heterosexuales con edades entre los 18 y 28 años.

De acuerdo con lo anterior, los autores encontraron que la ansiedad por separación, la expresión emocional de la pareja, los cambios de planes, el miedo a estar solo, la autoexpresión y la búsqueda de atención, se correlacionaron positivamente con las emociones negativas, donde se puede inferir que la relación de la ruptura amorosa y el bienestar emocional de las personas involucradas están en concordancia con la manera en que los individuos expresan y regulan sus emociones (p.109).

Por otro lado, en Bucaramanga en la Universidad Cooperativa de Colombia, Rodríguez (2019) realizó un estudio titulado “*estudio de caso en duelo por separación y/o ruptura amorosa habilidades para la psicoterapia*”, cuyo objetivo fue ayudar a sobrellevar el proceso de este tipo de duelo a través del acompañamiento psicoterapéutico, para lograr la aceptación de la pérdida de la pareja y así restaurar el equilibrio emocional y conductual. El método utilizado en esta investigación para la recolección de datos del consultante, fue el estudio de caso de un adulto de 30 años de edad (p.20).

Desde la perspectiva de la psicología clínica, es necesario resaltar en este estudio, que los resultados obtenidos demuestran que la consultante tuvo una valoración positiva de sí misma, la cual fue fundamental en la construcción del duelo, que consistió en el reconocimiento del acontecimiento o suceso de los procesos psicológicos, que empiezan con la pérdida y terminan con la aceptación de la misma. De igual manera, se encontró una relación positiva entre la búsqueda de apoyo y el bienestar psicológico en personas que enfrentan diferentes tipos de estresores, uno de los cuales fue la ruptura de la relación. De acuerdo con estas posiciones, se cree que buscar el apoyo de aquellos que han experimentado una ruptura de relación facilita el alivio emocional y comportamientos alternativos que promueven la motivación (Rodríguez, 2019, p.20).

De igual manera, en el departamento de Arauca, a través de la Universidad Cooperativa de Colombia, fue escrito un artículo de revisión sistemática titulado “*ruptura y duelo en la pareja: un proceso no lineal*”, cuyo objetivo fue el análisis de la literatura sobre la ruptura y el duelo por ruptura como un proceso no lineal del enfoque sistémico, en él se tuvo en cuenta diversas definiciones generales que comprenden el fenómeno, la experiencia del duelo y etapas del proceso descritas. Se concluyó que el proceso de duelo se origina a partir de la ruptura de una pareja, cuyas consecuencias se evidencian en el ámbito cognitivo, niveles físicos, emocionales y conductuales mediados por las características específicas de cada individuo sumado a las circunstancias del evento (González y Mejía, 2019, p.9).

Seguidamente en la Universidad Católica de Colombia, autores como Portocarrero (2012), desarrollaron una investigación titulada “*Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos*”, la cual tuvo como objetivo, identificar las principales reacciones y modalidades dolorosas ante la pérdida asociada a la disolución de la pareja intervención basada en la revisión de cuatro historias clínicas (p.23).

Es necesario resaltar que las respuestas cognitivas más frecuentes fueron: autoeficacia débil para el potencial de crear nuevos vínculos emocionales con respecto a las respuestas entre los participantes, el papel que juegan en las relaciones con los demás, etiquetado negativo. Aparecen emociones complejas como la decepción y la culpa asociadas a pensamientos irracionales sobre el motivo de la disolución, pero temen al dolor, a la imposibilidad de encontrar pareja y a la tristeza (p.43).

Dependencia Emocional

De acuerdo con Tello (2015), la dependencia emocional es el vínculo basado a través de la intermitencia entre el buen y el mal trato, enamoramiento intenso, sensación de no poder vivir

sin él o ella y el miedo a ser abandonados. Lo que quiere decir el autor, es que este factor es una especie de sumisión que se tiene frente a una persona, generado un temor obsesivo por llegar a perderla y aceptando cualquier maltrato psicológico que se genere en la relación (p.78).

Continuando con los estudios empíricos y en relación con la subcategoría de dependencia emocional, autores como Corbo (2017), en su estudio de la universidad Autónoma de Madrid, titulado “*propuesta de intervención para la dependencia emocional: superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja*”, el cual pretendió proponer un modelo de tratamiento.

En los resultados se evidenció que muchas personas sufren de este problema, y las características que comparten son las siguientes: baja autoestima y pobre auto concepto, miedo e intolerancia a la soledad, ansiedad por separación, falta de autoafirmación, creencias distorsionadas sobre el amor romántico, la baja conciencia de los problemas y la incapacidad para romper la relación a pesar de la incomodidad que les causa (p.47).

Concerniente con esta subcategoría, un estudio elaborado por Zelada (2021), en Lima (Perú), titulado “*Revisión sistemática de las variables asociadas a la dependencia emocional en relaciones de pareja en los últimos 10 años*”, cuyo objetivo fue identificar los hallazgos acerca de la dependencia emocional en las relaciones de pareja y sus variables asociadas. La población tomada fueron todos los artículos de revistas indexadas en las bases de datos: scielo, redalyc y ebSCO. La técnica de recolección fue el análisis documental, se determinaron 431 publicaciones de las cuales 10 fueron seleccionadas (p.18).

Conforme a lo anterior, dentro de la búsqueda la dependencia emocional es conceptualizada por diferentes autores. Así también, se encuentran relaciones con variables como violencia de pareja, autoestima, apego, entre otros aspectos, también es importante recalcar

que cuando el individuo sufre de dependencia emocional no puede razonar con claridad, tienen problemas de autoestima y tienen un mal concepto sobre el amor (Zelada, 2021, p. 30).

Por otra parte, se analiza un estudio realizado en la universidad San Ignacio de Loyola, por Sinchitullo y Gutiérrez (2020), titulado “*Dependencia emocional: un estudio comparativo según el sexo en relaciones de pareja de estudiantes de una universidad privada de Lima*”, en el cual se analizó la diferencia en la puntuación total de dependencia emocional por género en la relación pareja. La muestra estuvo conformada por 330 estudiantes de los cuales el 58% son mujeres y el 42% hombres las edades varían entre los 18 a 30 años (p.10).

Se concluye, de acuerdo con los resultados del artículo, que los hombres mostraron tener una puntuación más alta en cuanto a la dependencia emocional frente a mujeres, ambas con puntuación total en todas las dimensiones, pero sólo en tres de ellos (ansiedad por separación, prioridades de los socios y deseo de exclusividad), se evidenció un efecto moderado (p.19).

Similarmente un artículo elaborado por Valdiviano et al., (2014), tuvo como interés analizar la dependencia emocional de pareja en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima, con una muestra de 60 mujeres en edades promediadas de 35 años, arrojando como resultados, que la mayoría de ellas que acuden a la clínica, siguen dependiendo de alguna manera de su pareja actual en forma física y psicológica (p.220).

En este proceso se puede concluir que estudios como este son útiles, para ayudar a sensibilizar y promover programas preventivos en busca del desarrollo de individuos maduros con capacidades de desarrollo, en especial relacionados a las rupturas amorosas como parte de garantizar la salud mental (Valdiviano et al., 2014, p.221).

En el estudio de Ponce et al., (2019) titulado “*Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias*”, cuyo objetivo fue analizar la

relación entre la dependencia emocional y la satisfacción con la vida, en un grupo de estudiantes de psicología de universidades públicas y privadas de Lima (Metropolitana), víctimas y no-víctimas de violencia de pareja. El estudio obtuvo una participaron 1.211 estudiantes universitarias con edad promedio de 21 años, entre ellos 54% no presentaron violencia de pareja y el 46% si presento violencia (p.5).

Los instrumentos empleados fueron el cuestionario de violencia entre novios (CUVINO, Rodríguez-Franco et al., 2010), el inventario de dependencia emocional (IDE, Aiquipa, 2015) y la escala de satisfacción con la vida (SWLS, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Los resultados registraron, que en el grupo de mujeres con violencia de pareja existe relación estadísticamente significativa y de tipo inversa, entre dependencia emocional y satisfacción con la vida, tanto para la escala total, como para todas las dimensiones, Sin embargo, en el grupo de mujeres sin violencia de pareja, la relación entre las variables de estudio fue menor y solo se halló relación entre satisfacción con la vida y tres de las siete dimensiones (Ponce et al., 2019, p.9).

De otra parte, es necesario señalar el aporte hecho por Arocena y Ceballos (2017), en su investigación titulada *“Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. Enseñanza e Investigación en Psicología”*, quienes realizaron un análisis descriptivo comparativo por género, y una correlación de los factores que componen la dependencia emocional. Se evidenció, que técnicas como el mindfulness, fueron efectivas al momento de la resolución de conflictos en la pareja, con repercusiones en la disminución de la adicción emocional (p.54).

Por lo anterior para la relevancia poblacional se utilizaron 220 participantes mexicanos de 18 a 35 años entre ellos 107 hombres y 93 mujeres, como resultados se muestra que los hombres

tienen significativamente más ansiedad, frente a la separación y búsqueda de atención, y las mujeres, usan términos más limítrofes con ellos; la mayoría de los componentes de la dependencia emocional están relacionados otros estilos de comunicación (p.72).

De otra parte, en el centro Universitario Cardenal Cisneros, se realizó un estudio por parte de Écija (2020), el cual propuso un plan para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja, fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático, en el que se acudió la terapia cognitiva conductual a través de 14 sesiones, utilizando técnicas como: reconstrucción cognitiva, cambios en la exposición y roles. A cambio, no solo las personas desarrollaron mecanismos de afrontamiento ante la situación, sino también fueron resilientes, y se detectó de igual manera un crecimiento de mejoramiento de estrategias de afrontamiento ante el hecho postraumático, fundamental para la recuperación total del mismo (p.39).

Efectos Psicológicos

Para autores como Cantera (2019), todos los efectos psicológicos responden a un patrón de actuación, “si haces tal cosa, luego ocurren estas otras consecuencias”; a lo que hace referencia de acuerdo con lo planteado, en que cada opción que se realiza, el autor manifiesta que cada acción que se realiza tiene una consecuencia, por ejemplo en la ruptura amorosa hay una decadencia en las emociones, en el caso de la persona que termina la relación se puede llegar a sentir sola en algún momento, esta es una consecuencia psicológica desencadenada por la ruptura amorosa (p.57).

Así mismo, de acuerdo con Vásquez (2020), en su trabajo investigativo, fue importante resaltar el análisis realizado, en relación con los resultados que tuvo la intervención grupal online, para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura

amorosa, en el sentido la muestra de 20 participantes adultos, mayores de 18 años, en el que se evidencio un bienestar psicológico significativo que va en aumento con una media de 0,001, lo que permitió deducir, que tras pasar por el proceso de ruptura, las personas logran superarla de una buena manera (p.127).

Por otra parte, un estudio de investigación realizado por Sierra (2018), titulado *“Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS)”*, cuyo objetivo fue identificar la incidencia de los motivos de consejería asociados a la pérdida divisional romántica del CREAS. Los resultados mostraron que la mejor estrategia fue: buscar apoyo social, centrarse en la resolución de problemas, esforzarse por tener éxito y apoyo mental, verse positivo, ayuda profesional, estrategias de distracción física, alivio del estrés, ignorar problemas, auto discriminación. También se analizó que los problemas de crianza, problemas familiares y problemas personales surgieron como las consecuencias más comunes, teniendo en cuenta las circunstancias del problema y las preocupaciones clave (p.33).

De igual manera en la Universidad San Francisco de Quito, se realizó otro estudio titulado *“la ruptura de una relación, como un evento traumático, escritura y grupos de apoyo como técnicas terapéuticas”*, el cual estuvo conformado por una muestra de 20 personas entre 21 y 24 años, en el que se pudo observar durante la terapia de grupo, la identificación de las propias emociones y cogniciones al interactuar con otros. Es decir, el grupo al compartir experiencias similares permitieron a las personas pensar en sí mismas y crecer al mismo tiempo, aumento la empatía y el egocentrismo (Borja, 2017, p.45).

Por otro lado, Alvarado (2020), en su estudio titulado *“indicadores de recuperación después de una infidelidad en la relación de pareja”*, identifico que los factores externos de la

intervención como los recursos de afrontamiento, el tiempo entre los eventos traumáticos y la intervención, si estos individuos también fueron deshonestos, entre otros aspectos, pueden haber tenido un impacto positivo en estos individuos antes de la intervención (p.75).

De igual manera los resultados estadísticos descriptivos para medidas de seguimiento y esta información indican que la mayoría de los participantes informaron haber tenido una gran experiencia de los cambios positivos asociados con el crecimiento postraumático durante la ruptura amorosa (Alvarado, 2020, p.82).

Finalmente, en la revisión documental sistemática, se cita a Roma (2017), en su investigación titulada “*Satisfacción, conflictos y consecuencias psicológicas en las relaciones de pareja una revisión bibliográfica*”, quien realizó una revisión de los diferentes conflictos que se ocasionan en las parejas, las causas y los factores, dentro de los resultados se puede observar que: la insatisfacción sexual, las distintas opiniones que tienen los miembros de la pareja en cuanto a la crianza de los hijos, los factores económicos puesto que la falta de economía produce problemas en la relación, una comunicación inefectiva, la infidelidad y los celos como los motivos que más hacen que las relaciones de pareja entre en conflicto (p.32).

Método

La estrategia metodológica para este estudio sistemático documental, se dividió bajo las siguientes secciones:

Tipo de Investigación

La investigación fue de corte documental sistemático y para esto se tomó en consideración lo descrito por Sampieri (2014) consiste en “detectar, obtener y consultar la biografía y otros materiales que parten de conocimientos y/o informaciones recogidas moderadamente de cualquier realidad”. De acuerdo con el autor es un procedimiento general

para guiar la investigación y recopilar, organizar y presentar información de fuentes documentales, a través de delimitar los temas a tratar y recolección de información para realizar una lectura detallada de los temas.

De otra parte, el presente estudio, tuvo un diseño descriptivo, los cuales tienen como objetivo identificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos, entre otros aspectos, en relación con el fenómeno a analizar; es decir, mide o recolectan datos y reportan información sobre diversos conceptos, variables, aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o problema a investigar (Sampieri, 2014, p.92).

El diseño del análisis detallado de los datos en este estudio, siguió la teoría fundamentada o teoría de hallazgos que surge de la información recopilada. De otra parte, fue necesario hacer un proceso no lineal de la información, para tener así de alguna manera mayor comprensión en el análisis documental (Sampieri, 2014, p.422).

Para recolectar la información de la presente investigación, se utilizó como técnica *el diseño de una ficha documental*, la cual fue avalada por la Coordinadora del Programa de Psicología Doctora Claudia Bibiana Pulido, que facilitó el proceso de registro, organización y compilación de la información. Se ordenó un total de 40 fichas de trabajo con base en los temas, capítulos, libros, artículos, proyectos de investigación y autores que se utilizaron. La recolección de datos es sin medición numérica, es decir, no existirá análisis estadístico.

Consecuentemente, este trabajo se constituye en un documento innovador con conocimientos validados, confiables y fundamentados teóricamente que posibilitaron analizar, comparar, explicar y criticar diferentes conceptos teóricos, temas, autores mediante el análisis de las fuentes de información (Ávila, 2006; Iñiguez y González, 2009). Mencionado análisis fue

realizado bajo Técnica de Análisis Cualitativo de Contenido (Cáceres, 2003) brindando una perspectiva epistemológica construccionista.

Finalmente, el enfoque epistemológico, fue soportado desde la hermenéutica, en razón a la viabilidad teórica, por el análisis argumentativo, a partir de la información documental adquirida, para hacer de esta información, una parte estructural sistemáticamente organizada, en el que se recopilaban diferentes fuentes primarias y secundarias, a través de los metabuscadores: pubindex, science direct, scopus, scielo y dialnet, revistas científicas latinoamericanas y nacionales tipo Q1, Q2 y Q3, así como recopilación bibliográfica de los diferentes repositorios de universidades en internacionales.

Criterios de Inclusión

Los criterios de inclusión utilizados para el desarrollo de la investigación se basaron en primer lugar, en el resumen y título de los documentos, observando que estos se vinculen con la categoría y las subcategorías de análisis. Así mismo, se tuvo en cuenta las revisiones de estado del arte y documentos científicos a nivel latinoamericano ubicados en los metabuscadores: pubindex, scielo y dialnet. Finalmente, desde la plataforma Primo (biblioteca virtual de la Universidad Antonio Nariño), se procedió a realizar una revisión de la literatura y fuentes primarias a través de acceso directo a los siguientes metadatos: nature international journal of science, oxford university press, sage journals, science direct, scopus, springer y social psychology network.

Características Geográficas: estudios realizados en Colombia o en América Latina.

Características Temporal: Estudios realizados entre los años 2012 y 2022.

Motor de búsqueda: resultados de la búsqueda relacionando palabras clave: duelo amoroso, dependencia emocional, ruptura amorosa, entre otras.

Criterios de Exclusión

Artículos empíricos que tuvieran una o las dos categorías de estudio, pero los rangos de edades inferiores a 18 años o mayores de 40 años fueron excluidos.

Artículos empíricos que se encontrarán por fuera de los rangos de los años 2012 al 2022

Artículos sin fuentes confiables o base de datos confiable Unidad de Análisis

Recopilación documental, desde las diferentes fuentes bibliográficas y metabuscadores relacionados con la categoría: estrategias de afrontamiento frente a rupturas amorosas, las subcategorías que son: duelo amoroso, dependencias emocionales y efectos psicológicos tras la ruptura amorosa, con una población de hombres y mujeres en edades de 18 a 40 años

Alcance de la Investigación

En relación con el alcance de la investigación fue fundamental integrar las teorías en sentido transversal, por la implicación de exploración, focalización y profundización. Lo que permitió sustentar los avances del conocimiento delimitados a través de las categorías y subcategorías de estudio. De otra parte, los hallazgos conceptuales, teóricos, entre otros, fueron comparados a nivel latinoamericano, mediante las técnicas de recolección y de generación de información, como fueron Mendeley y la ficha de contenido validada para este estudio.

Finalmente, se tuvo en cuenta un alcance descriptivo, definido por Hernández y Sampieri (2020) en su libro titulado *“Metodología de la Investigación Séptima Edición”*, como estudios que buscan especificar propiedades y características relevantes de cualquier fenómeno que se analice, cabe agregar la descripción de tendencias de una situación, grupo, comunidad o

población. Pretende medir o recolectar información de manera independiente o conjunta sobre las categorías o conceptos (p. 92).

Lo anterior, permitió que en la revisión sistemática tuviera avances en la frontera del conocimiento, por la integralidad de categoría de estudio como lo fue estrategias de afrontamiento frente a rupturas amorosas, comprendiendo que es un tema que ha sido investigado desde otras perspectivas con un enfoque metodológico diferente, como lo es el cuantitativo, dándole así un valor teórico a esta investigación.

Fuentes de Información

Las fuentes primarias, secundarias y terciarias de información de esta investigación, correspondieron a autores y estudios reconocidos en los temas investigados, a través de la evidencia empírica en artículos publicados en diferentes revistas científicas, repositorios de diferentes universidades nacionales y latinoamericanas, en los rangos de pregrado, especializaciones y maestrías.

Muestra Documental

La muestra documental fue constituida por diferentes artículos e investigaciones, haciendo énfasis de la categoría principal, que es estrategias de afrontamiento frente a rupturas amorosas en hombres y mujeres entre 18 y 40 años, con una relación de 16 artículos, y por cada subcategoría de análisis se tuvo en cuenta duelo amoroso con 12 artículos, dependencia emocional 7 y efectos psicológicos 5 artículos de estudio.

Instrumento

Según Sampieri (2014), *“Un instrumento de medición adecuado es aquel que registra datos observables que representan verdaderamente los conceptos o las variables que el investigador tiene en mente”*, de modo que sea factible realizar la interpretación y análisis de los datos obtenidos. Por lo tanto, se define en componentes organizados. Esencial para la estructura de esta revisión (p.199).

De esta manera, realizar esta revisión documental, se considera importante llenar una matriz, la cual fue el primer instrumento utilizado dentro de la elaboración, está construida en excel, de esta manera permite organizar la información de cada uno de los artículos tomados para la investigación, facilitando la comprensión de los estudios, adicionalmente una ficha de revisión documental que describe el artículo, junto con su respectiva información como es: título, autor, años tipo de documento, aporte a la investigación, entre otros datos de igual importancia.

Fases de la Investigación

Fase I

Delimitar el tema de investigación, el cual fue estrategias de afrontamiento en ruptura de pareja.

Fase II

Ubicar fuentes documentales que permitan evidenciar lo relacionado a las estrategias de afrontamiento frente a rupturas amorosas en adultos de 18 a 40 años.

Fase III

De acuerdo a los artículos consultados identificar los criterios de inclusión y exclusión de la información

Fase VI

Realizar lectura de cada de uno de los artículos encontrados, de igual manera alimentar la matriz en Excel y las fichas bibliográficas.

Fase V

Presentar resultados del análisis sistemático documental.

Aspectos Éticos

Se contemplaron los principios éticos y normativos que orientan la práctica de la disciplina de la Psicología, a partir de la Ley 1090 de 2006 se retomará el Código de Ética colombiano, resaltando aspectos como la autonomía de los participantes de los estudios consultados, la intimidad, la confidencialidad de la información y la reciprocidad. Se evitan las actitudes que conducen a la discriminación social, cultural, religiosa, de género o de orientación sexual. Entre otras cosas, la sexualidad dirigida a hacer comentarios destructivos sobre la dignidad de las personas.

El proceso de investigación respeta los principios éticos basados en la protección de las buenas prácticas asociadas al proceso de investigación. Esto contribuye a la creación de un bienestar común, no especial, para garantiza el deber y la responsabilidad de producir buenos resultados de la investigación.

Por otra parte, es transparente como principio básico en la investigación y el desarrollo de la misma y representa una fuente idónea de información que contribuye a la generación de conocimiento que favorece a la solución del problema identificado, siendo reales los resultados

de la investigación. Con respecto a la información, esta se controla señalando las referencias bibliográficas e infografías de las fuentes referenciadas para evitar fraudes en la información.

Finalmente, de acuerdo al artículo 11 de la resolución 8430 del ministerio de salud, esta investigación no presenta riesgo para la investigación con seres humanos. Además, la investigación se rige por el Código de conducta de la Asociación Psicológica Americana Reglamento de Conducta Ética para el Desarrollo de la Práctica Responsable de Investigación de la Universidad Antonio Resolución No. 13 del 2005.

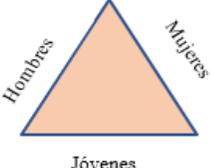
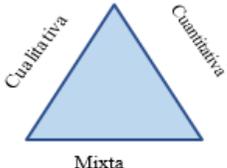
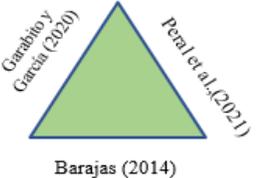
Resultados

En relación con los resultados obtenidos, se logró dar cumplimiento al objetivo general, ya que en esta investigación se describieron los estilos de afrontamiento frente a las rupturas amorosas de pareja, en hombres y mujeres con edades entre 18 y 40 años, según análisis sistemático documental, registrando sistemáticamente en primera instancia el cuadro de triple entrada que describe ampliamente cada uno de estos aspectos.

De igual manera, se integró la triangulación documental latinoamericana, de países como: Brasil, México, Perú, Ecuador, Chile, Bolivia y Colombia, teniendo en cuenta diferentes investigaciones científicas y artículos, relacionadas con la ruptura de pareja y sus estrategias de afrontamiento frente a la ruptura.

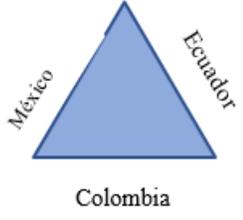
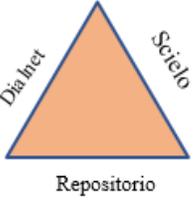
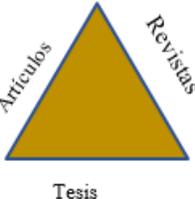
Se revisaron diferentes bases de datos, entre ellas: Dialnet, sciencedirect, scopus, scielo, redalyc y nature, en las que se seleccionaron artículos publicados en revistas indexadas, trabajos de grado, tesis de especialización, maestrías y doctorados. Adicionalmente se indagó en diferentes repositorios de universidades nacionales y latinoamericanas.

Tabla 2

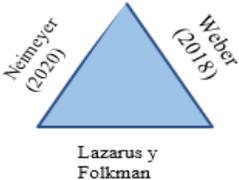
Subcategoría/Fuente	1. Población	2. Metodología (Instrumentos)	3. Revisión de la literatura
Estrategias de afrontamiento	<p>constructo</p> 		

De acuerdo con la población escogida para la presente investigación, estuvo constituida por hombres y mujeres en adultez joven, con edades entre los 18 y 40 años. Como resultado de la revisión sistemática documental se hallaron diferentes estudios con metodologías cualitativas, cuantitativas y mixtas, resaltando autores de mayor trascendencia como Garabito y García (2020), Peral et al., (2021) y Barajas (2014), quienes en sus investigaciones dieron mayor importancia a la categoría de estrategias de afrontamiento frente a la ruptura amorosa.

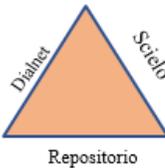
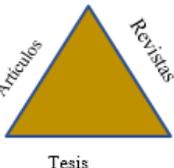
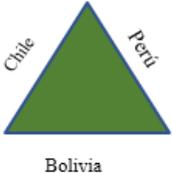
Cuadro de Triple Entrada

1. Indicadores a analizar	Países	Metabuscadores	Tipos de fuentes
			

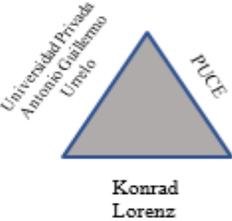
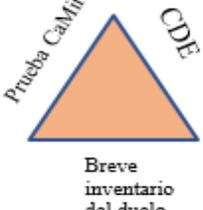
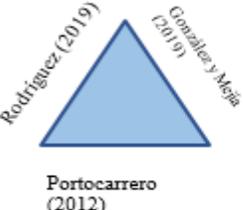
La triangulación de información por países, fueron significativos en el orden de publicaciones México, Colombia y Ecuador. En esa misma línea triangular, fue relevante las publicaciones en revistas como dialnet y scielo, con menor significancia numérica de los repositorios en las diferentes universidades de los países anteriormente mencionados.

2. Elementos Clave	Universidades de publicación	Instrumentos	Análisis de Resultados
			

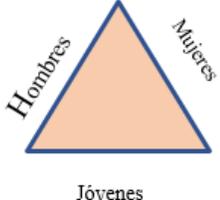
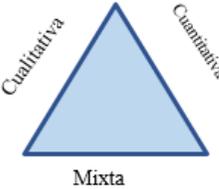
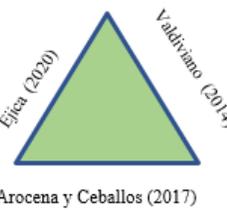
La anterior triangulación de información muestra que las universidades más destacadas en sus publicaciones fueron: Universidad Santo Tomás de Chile, Konrad Lorenz y Universidad Católica Bolivariana. En relación con los instrumentos aplicados, los más usados fueron el Inventario de Afrontamiento de Solución de Problemas, breve inventario de duelo y el CDE. Finalmente, para esta categoría fueron significativo los aportes teóricos de autores como Neimeyer (2020), Weber (2018) y Lazarus (1984).

Indicadores a analizar	Países	Metabuscadores	Tipos de fuentes
			
			

En la revisión documental referente a la subcategoría duelo amoroso se encuentran con mayor número de búsquedas los países de México, Ecuador y Colombia y otra triangulación con los países de Chile, Perú y Bolivia, siendo Dialnet, scielo y los repositorios las diferentes universidades de los países anteriormente mencionados los metabuscadores más prevalentes, encontrando en ellos artículos, revistas y tesis de grado

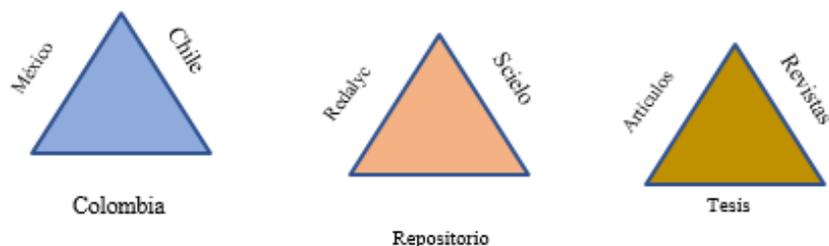
Elementos Claves	Universidades de publicación	Instrumentos	Análisis de Resultados
			

La anterior triangulación de información muestra que las universidades más destacadas en sus publicaciones fueron: la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, la Konrad Lorenz y Pontificia Universitaria Católica del Ecuador. En relación con los instrumentos aplicados, los más — usados fueron Prueba Camir, el breve inventario de duelo y el CDE. Finalmente, para esta categoría fue significativo los aportes teóricos de autores como es Rodríguez (2019), González y Mejía (2012) y Portocarrero (2012).

	Población	Metodología (Instrumentos)	Revisión de la literatura
Subcategoría Dependencia emocional	<p>constructo</p> 		

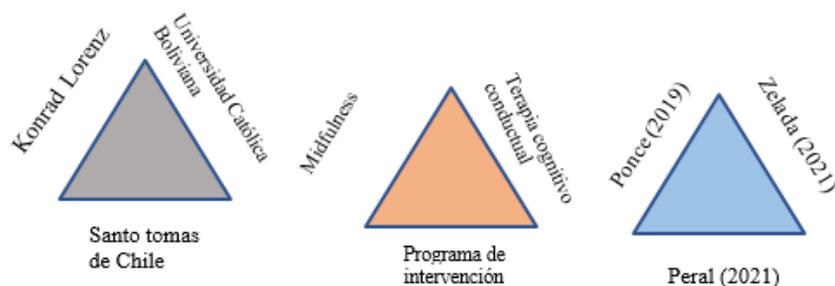
De acuerdo con la población escogida para la presente investigación, estuvo constituida por hombres y mujeres en adultez joven, con edades entre los 18 y 40 años. Como resultado de la revisión sistemática documental se hallaron diferentes estudios con metodologías cualitativas, cuantitativas y mixtas, resaltando autores de mayor trascendencia como Ejica (2020), Valdiviano (2014) y Arocena y Ceballos (2017), quienes en sus investigaciones dieron mayor importancia a la subcategoría de dependencia emocional frente a la ruptura amorosa.

Indicadores a analizar	Países	Metabuscaadores	Tipos de fuentes
------------------------	--------	-----------------	------------------



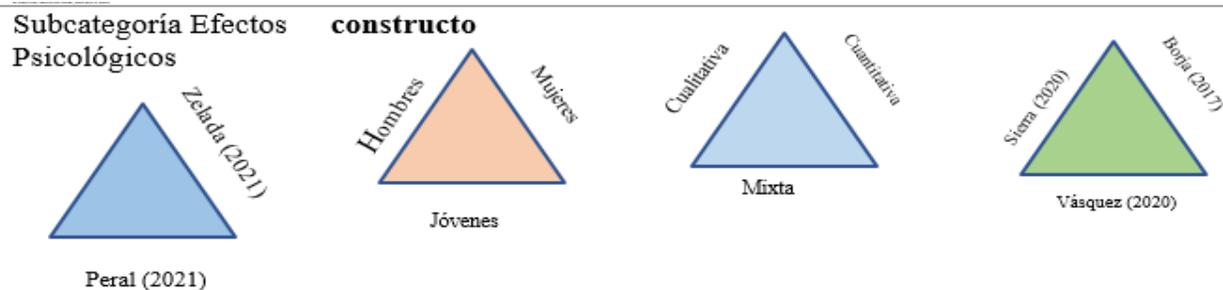
La triangulación de información por países, fueron significativos en el orden de publicaciones México, Chile y Colombia. En esa misma línea triangular, fueron relevante las publicaciones en revistas como redalyc y scielo, con menor significancia numérica de los repositorios en las diferentes universidades de los países anteriormente mencionados.

1. Elementos Claves	Universidades de publicación	Instrumentos	Análisis de Resultados
---------------------	------------------------------	--------------	------------------------



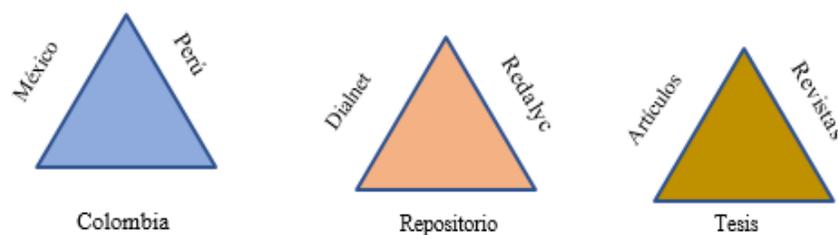
La anterior triangulación de información muestra que las universidades más destacadas en sus publicaciones fueron: Universidad Católica del Ecuador, la Konrad Lorenz y Santo Tomás de Chile. En relación con los instrumentos aplicados, los más usados fueron midfulness, terapia cognitivo conductual y la creación de un programa de intervención. Finalmente, para esta categoría fueron significativos los aportes teóricos de autores como Ponce (2019), Zelada (2021) y Peral (2021)



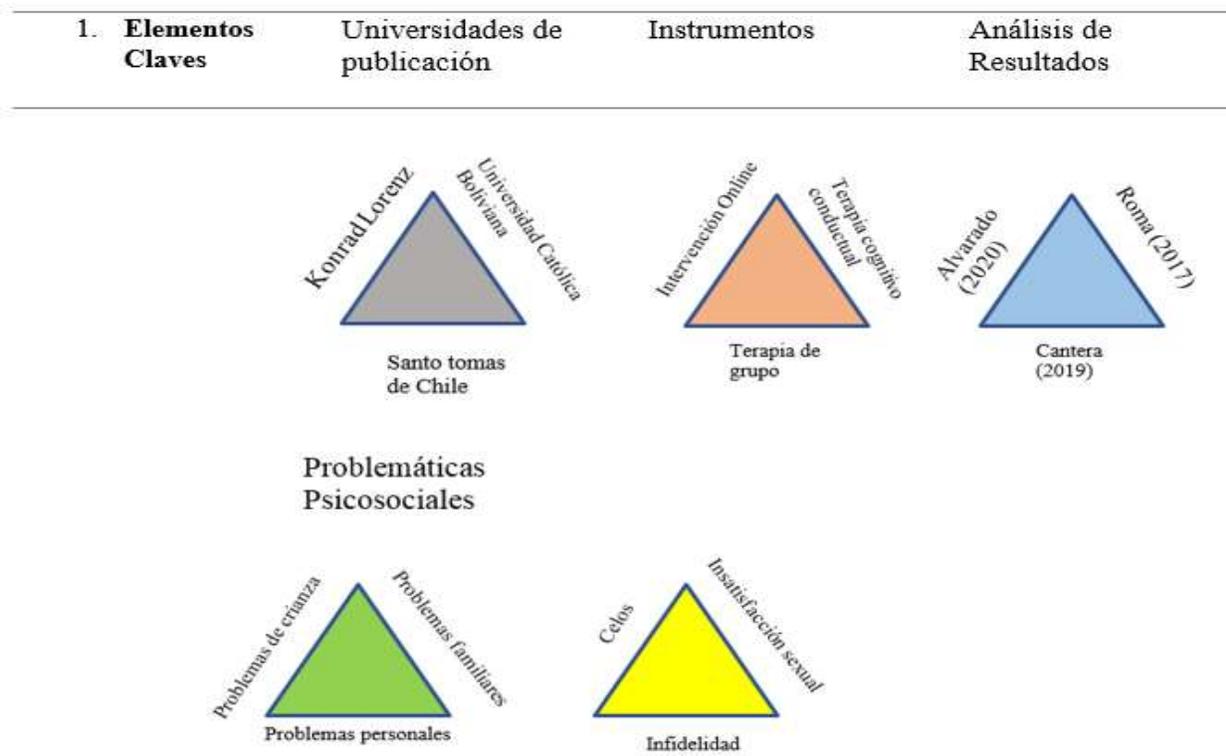


De acuerdo con la población escogida para la presente investigación, estuvo constituida por hombres y mujeres en adultez joven, con edades entre los 18 y 40 años. Como resultado de la revisión sistemática documental se hallaron diferentes estudios con metodologías cualitativas, cuantitativas y mixtas, resaltando autores de mayor trascendencia como Sierra (2020), Vásquez (2020) y Borja (2017), quienes en sus investigaciones dieron mayor importancia a la subcategoría de efectos psicológicos frente a la ruptura amorosa.

Indicadores a analizar	Países	Metabuscadores	Tipos de fuentes
------------------------	--------	----------------	------------------



La triangulación de información por países, fueron significativos en el orden de publicaciones México, Perú y Colombia. En esa misma línea triangular, fue relevante las publicaciones en revistas como dialnet y redalyc, con menor significancia numérica de los repositorios en las diferentes universidades de los países anteriormente mencionados.



La anterior triangulación de información muestra que las universidades más destacadas en sus publicaciones fueron: Universidad Santo Tomas de Chile, la Konrad Lorenz y la Católica Bolivariana. En relación con los instrumentos aplicados, los más usados fueron intervención Online, terapia de grupo y terapia cognitivo conductual. Finalmente, para esta categoría fueron significativo los aportes teóricos de autores como Alvarado (2020), Roma (2017) y Cantera (2019). De otra parte, dentro de los resultados se pueden observar dos triangulaciones relacionadas a las problemáticas psicosociales a la hora de afrontar una ruptura pues sus desencadenantes son celos, insatisfacción sexual e infidelidades y por otra parte se observa que dichas conductas van ligadas a problemas de crianza, problemas familiares y

Nota: Elaboración propia, de acuerdo con la revisión documental 2022-2

Figura 1

Análisis por bases de datos en países latinoamericanos



Nota: Elaboración propia, de acuerdo con la revisión documental 2022-2

De acuerdo con la figura anterior, se determinó que el metabuscador con mayor investigación científica fue redalyc, de los cuales se encontraron 14 artículos, donde hubo mayor prevalencia en los países latinoamericanos de México con un total de 4 investigaciones y Colombia con 6 investigaciones, posteriormente Ecuador y Perú con 2 estudios.

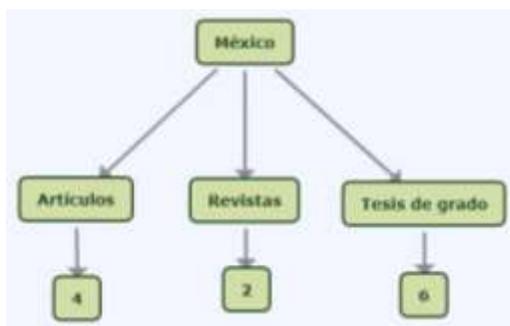
Consecuentemente, scielo con un total de 10 estudios revisados en Colombia con 5, México con 2, Ecuador, Perú y Chile con 1 artículo cada uno. En este orden, se encontró dyalnet con 8 investigaciones de Colombia y México con 3, Perú y Ecuador 1 cada uno. En cuanto a scopus se identificaron 3 investigaciones, de las cuales 2 corresponden a México y 1 en Perú, seguidamente el metabuscador nature con 2 investigaciones en Bolivia. Para finalizar a el

metabuscador sciencedirect con 1 investigación de México. Lo expuesto anteriormente son los resultados de las diferentes bases de datos encontradas.

Figura 2

Análisis cuantitativo por búsquedas de fuentes bibliográficas latinoamericanas por país:

México

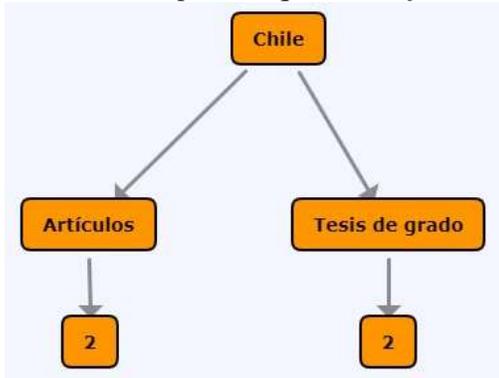


Nota: Elaboración propia, de acuerdo con la revisión documental 2022-2

En la figura 2, puede señalarse la búsqueda de fuentes primarias en los diferentes metabuscadores, teniendo en cuenta el país latinoamericano de México, de los cuales se obtuvo 4 artículos; encontrados en los metabuscadores redalyc, dialnet, scielo y scopus con una investigación cada uno, en contraste 2 investigaciones en diferentes revistas indexadas como revista electrónica de psicología Iztacala y Alfepsi. En últimas se encuentran las tesis de grado, en las cuales 6 de ellas pertenecían a diferentes repositorios de universidades, entre ellas Universidad Rafael Landívar, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Universidad Nacional Autónoma de México, Universidad de Colima y la Universidad Autónoma del Estado de Morelos.

Figura 3

Análisis cuantitativo por búsquedas de fuentes bibliográficas latinoamericanas por país: Chile

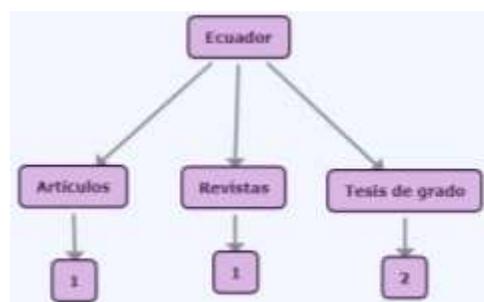


Nota: Elaboración propia, de acuerdo con la revisión documental 2022-2

En la figura 3, puede señalarse la búsqueda de fuentes primarias en los diferentes metabuscadores, teniendo en cuenta el país latinoamericano de Chile, de los cuales se obtuvo 2 artículos, encontrados en los metabuscadores redalyc y scielo con una investigación cada uno, en contraste 2 investigaciones de tesis de grado en las cuales se encontraron en repositorios de las universidades como la Santo Tomás y Autónoma de Chile.

Figura 4

Análisis cuantitativo por búsquedas de fuentes bibliográficas latinoamericanas por país: Ecuador

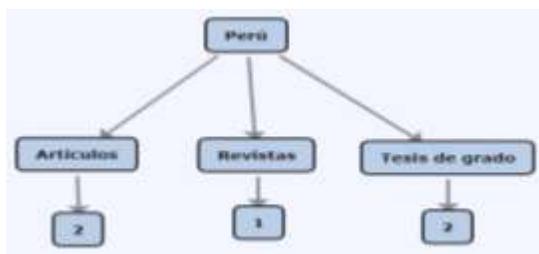


Nota: Elaboración propia, de acuerdo con la revisión documental 2022-2

En la figura 4, puede señalarse la búsqueda de fuentes primarias en los diferentes metabuscadores, teniendo en cuenta el país latinoamericano de Ecuador, de los cuales se obtuvo 1 artículo, encontrado en los metabuscadores redalyc, dialnet y scielo con una, en contraste 1 investigación en diferentes revistas indexadas como Revista UPS Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador. Posteriormente, se encuentran tesis de grado, en las cuales 2 de ellas se eran de diferentes repositorios de las universidades, como el correspondiente a la digital, de la Universidad San Francisco de Quito y la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Figura 5

Análisis cuantitativo por búsquedas de fuentes bibliográficas latinoamericanas por país: Perú



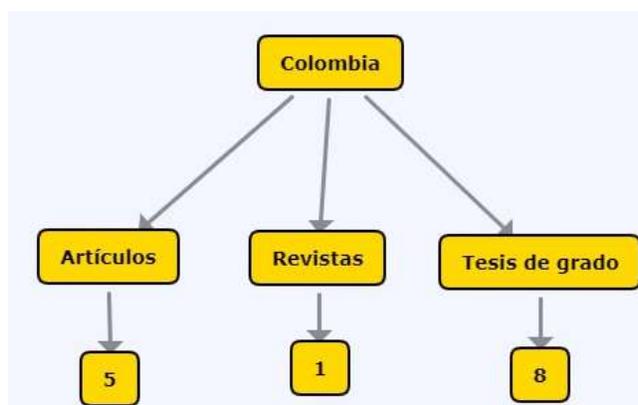
Nota: Elaboración propia, de acuerdo con la revisión documental 2022-2

En la figura 5, puede señalarse la búsqueda de fuentes primarias en los diferentes metabuscadores, teniendo en cuenta el país latinoamericano de Perú, de los cuales se encontraron 2 investigaciones en los metabuscadores redalyc y dialnet, en contraste 1 investigación de la revista San Ignacio de Loyola. Finalmente, en relación con tesis de grado, fue significativo el hallazgo de los repositorios de universidades como: San Ignacio de Loyola (USIL) y la universidad de Lima.

Figura 6

Análisis cuantitativo por búsquedas de fuentes bibliográficas latinoamericanas por país:

Colombia



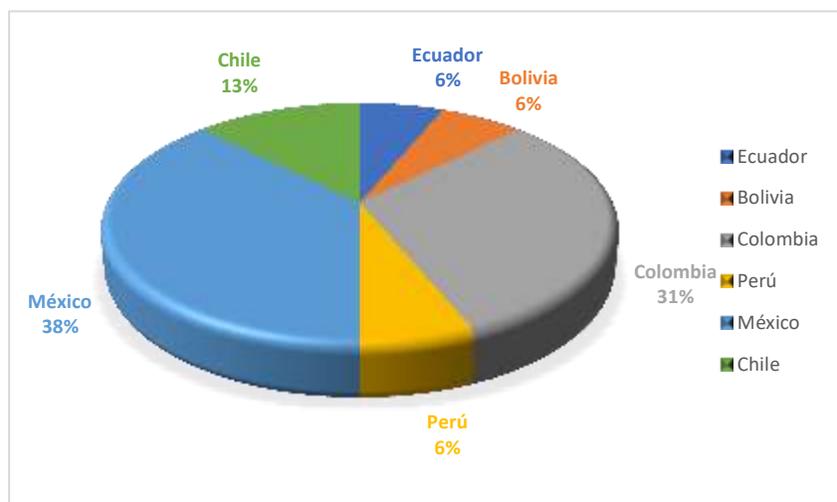
Nota: Elaboración propia, de acuerdo con la revisión documental 2022-2

En la figura 6, el proceso que se llevó a cabo en la recolección de información realizada a través de los diferentes metabuscadores se logró denotar que en Colombia como resultados se registraron 14 artículos, pertenecientes a los siguientes metabuscadores: dialnet (total 3), scielo (total 1) y redalyc (total 2). Conforme a lo anterior, se encontró una publicación de la revista indexada Latinoamericana de Psicología. Adicionalmente, 8 tesis de grado, las cuales corresponden, 2 en el repositorio digital de la universidad católica, 1 en la Fundación Universitaria Konrad Lorenz y 1 en el repositorio de la Universidad Pontificia Bolivariana (UPB), 1 Repositorio institucional universidad cooperativa de Colombia, 1 en la Institución Universitaria

de Envigado, 1 en la Universidad de San Buenaventura de Cartagena y 1 en la Universidad De Bogotá Jorge Tadeo Lozano.

Figura 7

Análisis categoría principal por países latinoamericanos– estrategias de afrontamiento frente a ruptura amorosa

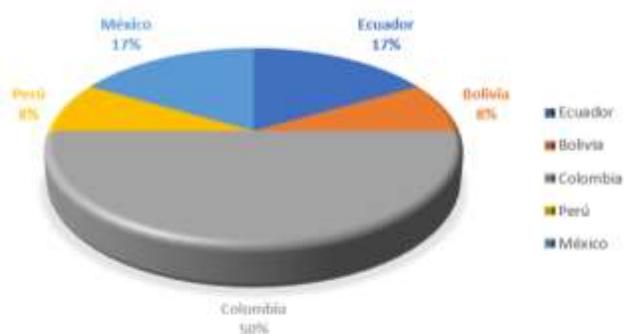


Nota: Elaboración propia, de acuerdo con la revisión documental 2022-2

En la figura 7, se evidencia la participación de los diferentes países latinoamericanos, en la búsqueda de información empírica relacionada con la categoría principal, donde se obtuvo 16 estudios para el proceso de análisis, en el que significativamente México, presentó un mayor porcentaje con un 38%, seguida de Colombia con un 31%, Chile con un 13% y Perú, Ecuador, Bolivia con un 6%.

Figura 8

Análisis subcategoría 1 proceso de duelo amoroso

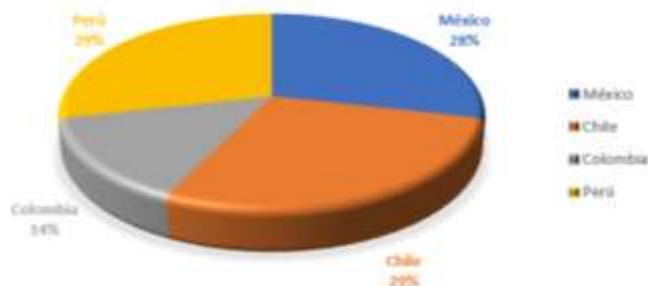


Nota: Elaboración propia, de acuerdo con la revisión documental 2022-2

Teniendo en cuenta la figura 8, relacionada con la búsqueda de documentos científicos de la subcategoría número uno, proceso de duelo amoroso, se hallaron 12 publicaciones, de los diferentes países latinoamericanos, en los que se dividieron de la siguiente manera: Colombia con un 50%, equivalente a 6 artículos, seguidamente México y Ecuador con un 17%, haciendo referencia a 2 artículos cada uno, posteriormente Perú y Bolivia con un 6%, lo que refiere a un artículo cada uno.

Figura 9

*Análisis subcategoría 2
dependencia emocional*

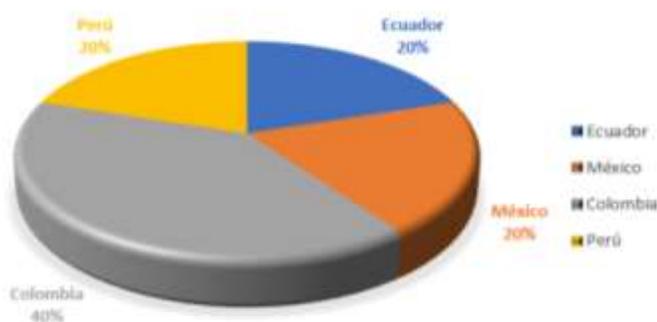


Nota: Elaboración propia, de acuerdo con la revisión documental 2022-2

Teniendo en cuenta la figura 9, se logra observar los porcentajes de los diferentes países latinoamericanos, como referentes a la subcategoría de dependencia emocional, con respecto a la ruptura amorosa, determinando un total de 7 publicaciones científicas, donde se logró destacar Chile con un porcentaje del 29%, seguido de Perú con un 29%, México presentó un 28 % y para finalizar esta Colombia con 14%.

Figura 10

Análisis subcategoría 3 efectos psicológicos de la ruptura amorosa



Nota: Elaboración propia, de acuerdo con la revisión documental 2022-2

Siguiendo con la figura 10, indica la búsqueda de datos empíricos en países latinoamericanos, basados en la subcategoría efectos psicológicos, determinando un total de 5 publicaciones, divididas de la siguiente manera: el país con mayor porcentaje fue Colombia con un 40% con 2 estudios, seguida de México, Ecuador y Perú con un 20% con un estudio respectivamente.

Discusión

La construcción de análisis hermenéutico de este estudio de investigación documental sistemática, fundamentalmente fue enfocado hacia las estrategias de afrontamiento en adultos entre 18 y 40 años tras la ruptura amorosa, por medio de categorías y subcategorías de análisis, sobre estrategias de afrontamiento, duelo amoroso, dependencia emocional y efectos psicológicos; por lo que para la categoría principal fue fundamental el concepto de autores como Lazarus y Folkman (1984), quienes definieron el afrontamiento como: “esfuerzos cognitivos y conductuales constantes para manejar demandas internas y externas específicas percibidas como estresantes”. Por lo cual se decide que la fundamentación teórica y enfoque estructural de este estudio, los autores anteriormente mencionados fueran los pioneros en el constructo, no solo epistemológico sino conceptual.

Consecuentemente, en este trabajo de grado se logró dar cumplimiento al primer objetivo específico que fue identificar la información teórico-conceptual, en bases de datos nacionales e internacionales, en relación con la categoría principal estrategias de afrontamiento frente a las rupturas amorosas de pareja.

Para el desarrollo del metaanálisis, se pudo analizar una relación entre las teorías de Peral (2021) y Márquez (2012), quienes en sus investigaciones refieren que, en la población de adultos jóvenes, se ha observado que la ruptura amorosa es una fuente de estrés y malestar general, llegando incluso a afectar la salud física y mental del individuo. Así mismo, se evidencio que una relación significativa de una ruptura amorosa puede llegar a presentar altos niveles de depresión, ansiedad e incluso, consumo de sustancias, especialmente en las primeras experiencias amorosas. De acuerdo con lo anterior, la gravedad depende del nivel de involucramiento que tengan las

personas, en especial, la que estuvo más enamorada y las consecuencias que llevan a terminar dicha relación.

Según Peral (2021), quien utilizó en su investigación las variables de recursos psicológicos y motivos de ruptura, fue significativo en los resultados como el maltrato físico y emocional genera una experiencia negativa en cada una de las personas, ocasionando el agotamiento exhaustivo de seguir con la relación. De acuerdo a lo anterior, se puede inferir que el maltrato físico y emocional en la pareja, puede llegar a ser peligroso para quien lo sufre, ya que la mayoría de las veces, ni la propia víctima es consciente de que está siendo maltratada hasta que las consecuencias son muy graves, tocando fondo y llevándolos a ponerle fin a su relación amorosa.

Articulando la teoría anterior, con lo propuesto por Márquez (2012), es imperante la relación que este autor hace en cuanto a la existencia de características individuales y sociales, conllevando a problemas emocionales y conductuales, derivados de un evento estresante o traumático como la ruptura amorosa. Esto puede significar, que la ruptura amorosa no afecta solamente a nivel psicológico; sino también el ámbito social y cotidiano (p.23).

De otra parte, cabe resaltar el estudio realizado por Moreno y Meza (2014), evidenciando que las mujeres son las más afectadas por el divorcio y la pérdida; los hombres y las mujeres son muy diferentes, sobre todo en la etapa de recuperación, los hombres se sienten más actualizados, facilitan la separación y pueden reflejar la autopercepción, en todas las circunstancias, se ven afectadas en diversos grados, la desesperación se vuelve constante ya que en la mayoría de los casos son dependencias y no se consideran capaces de actuar de forma independiente.

De acuerdo con el anterior postulado teórico, es importante resaltar que los recursos de los individuos se enfocan en específico a las estrategias de afrontamiento dirigidas al

sentimiento, permitiendo hacer énfasis en trabajar áreas específicas como lo es el auto concepto, autonomía y confianza, las cuales se ven afectadas especialmente cuando se trata de relaciones dependientes y violentas.

En ese mismo sentido Navia (2018), indica que al terminar la relación de pareja todas las personas representan ventajas al mismo tiempo que desventajas frente a la ruptura; algunos hacen más énfasis en unas que en otras. Una de las ventajas más percibidas es el mejoramiento de la interacción social, quiere decir que, tras haber terminado su relación, se les hizo más fácil establecer nuevas amistades, o retomar contacto con antiguos amigos, lo cual les permitió comprender que se debe tener un tiempo para la pareja y un tiempo para ellos mismos. (p.72)

De otra parte, las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones, entre ellas las evitativas, disminuyen el impacto que tienen en sus vidas, y a nivel emocional, como lo es la presencia de niveles ansiógenos, estrés y depresión. de igual manera, la búsqueda de apoyo social es en sí la estrategia más pertinente a la hora de superar una ruptura, esta permite que el individuo se sienta identificado, comprendido y apoyado, lo que para muchos es lo que se necesita.

Considerablemente, es importante mencionar la relación que existe entre autores como Alvarado (2014) y Garabito (2020), ya que mencionan que las mujeres poseen más síntomas depresivos que los hombres. Además, el tiempo transcurrido desde la ruptura, la aceptación, la supresión y la tristeza, junto con el uso de sustancias predicen una sintomatología depresiva, y, por otro lado, la aceptación y la búsqueda de apoyo social predicen satisfacción con la vida, evidenciando que tanto los cónyuges femeninos como masculinos prefieren utilizar estrategias activas en la solución de problemas como, esforzarse, tener éxito y resolver el conflicto, por lo que no recurren a las estrategias de ignorar el problema y falta de afrontamiento. Es de aclarar,

que tanto hombres como mujeres tienen la capacidad de utilizar diferentes estrategias ante su situación, eligiendo decisiones positivas o negativas en función del impacto emocional en las personas involucradas.

Cabe agregar el estudio realizado por Rodríguez (2019), quien brinda la oportunidad de dar apoyo psicoterapéutico para lograr la aceptación de la pérdida de un compañero sentimental, restablecer el equilibrio emocional y conductual del consejero, mencionando la importancia de brindar las herramientas necesarias para enfrentar con confianza situaciones que lo afectan negativamente en diversas áreas. Además, percibe necesario conocer la importancia de ver el duelo como un proceso normal para articular completamente la ruptura amorosa, aceptando así la culminación de la conexión amorosa, permitiendo el equilibrio emocional y el cambio que conduce a una nueva etapa sin interferir negativamente en las otras dimensiones de la persona.

Por otro lado, autores como Barajas (2017) y García et al., (2013), en sus investigaciones hay algo en común, ya que estudiaron el bienestar psicológico de las personas que terminaban una relación amorosa. Asimismo, 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 teniendo una connotación primordialmente negativa (p.e. tristeza, dolor, enojo), así como palabras asociadas a respuestas emocionales y conductuales desagradables. No obstante, también se encontraron definidoras con una connotación positiva (p.e. aceptación y crecimiento) que denotan un aprendizaje posterior a esta experiencia.

En relación con Mendoza (2020), menciona que durante el proceso de ruptura amorosa se producen la disminución del auto concepto y la autoestima respectivamente, el aumento de los niveles de estrés, algunas conductas autodestructivas seguida de un sentimiento de inseguridad hacia sí mismos y hacia las otras personas o futuras parejas. Todo esto dependiendo del tipo de duelo que atravesase la persona.

Así mismo, Carrero, Casallas y Martínez (2020), recomiendan a las personas que están en el proceso de duelo por efectos de la separación o divorcio, que busquen ayuda profesional para que las orienten y puedan reorganizar su vida de la mejor manera posible y así los efectos del divorcio o separación no cambien negativamente su vida en ámbitos laborales, familiares y en sus relaciones con amigos y/o amigas.

Autores como Polo y Utria (2017), conciertan en que los procesos de duelo por ruptura amorosa se caracterizan por la vivencia de una experiencia dolorosa que provoca bajos niveles de interés en las actividades cotidianas, desarrollando pensamientos, afectos y conductas negativas, que poco favorecen el desempeño personal y social de la persona, causando diferentes estados emocionales tales como tristeza, miedo, enojo y rabia.

En estos artículos, se pudo analizar que la ruptura amorosa tiene un gran impacto a nivel emocional, desmejorando en su autoestima y causando conductas que afectan la rutina diaria que llevan las personas, haciéndolas desmejorar en su rutina, perder pasión y gusto por las cosas que hacen.

Significativamente, en referencia con la categoría estrategias de afrontamiento, los autores Palacios y Pinto (2021), deliberaron en su estudio que el sujeto usa ampliamente una estrategia centrada en el problema, ya que normalmente evitaba manifestar sus emociones realizando diferentes actividades que lo alejen de esa situación estresante.

De igual manera Isaza (2019), afirma que las estrategias de afrontamiento son recursos psicológicos que el individuo utiliza frente a situaciones o eventos estresantes que se presenten en su vida, considera que el uso de estrategias de afrontamiento utilizadas para la resolución de conflictos, ayudan a la satisfacción y el bienestar.

Finalmente, Peña (2017), concluye en su estudio que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los participantes son las enfocadas a la regulación de emociones y no a las referidas a la resolución del problema, lo cual se considera vital para el asertividad al momento de elegir nuevas parejas.

Para dar continuidad al desarrollo del metaanálisis en la investigación se logró dar cumplimiento al segundo objetivo específico que se trata de analizar la teorización entre los conceptos y la realidad estudiada de cada una de las subcategorías en relación con la unidad de análisis.

Autores como Mendoza et al., (2021) y Molano et al., (2020) concuerdan en que el proceso de duelo que viven las personas por la pérdida del amor varía según el tipo de apego, ya que afecta la intimidad y la dinámica que desarrollan las parejas a través de las relaciones y la comunicación entre ellos.

De acuerdo con lo anterior, más que ser el factor determinante en la vivencia del proceso, generando sentimientos y pensamientos dolorosos que afectan diferentes áreas de sus vidas, siendo la infidelidad y la falta de comunicación las principales razones de la ruptura, también incluye síntomas como sentirse cansado, se presenta la falta de concentración y motivación.

De igual manera Martínez et al., (2019) y Cabanillas (2020), en sus teorías encontraron que la duración de la relación se correlaciona con el tipo de emociones experimentadas en el momento de la ruptura, es decir, que cuanto más tiempo pasan juntos los miembros de la

pareja, más emociones negativas experimentan en la ruptura de las relaciones como la falta de compromiso, infidelidad, matrimonio precoz, falta de igualdad, problemas de resolución de conflictos y las estrategias de afrontamiento a dicho duelo esta relacionadas con la reestructuración cognitiva, apoyo social, expresión emocional y la evitación de problemas.

Por otra parte, autores como Portocarrero (2012) y Villacís (2019), refieren que el proceso de duelo aborda tanto la incomodidad de la pérdida como la confianza en uno mismo. Ahora el malestar de la pérdida es normal porque el dolor es natural. Desde este punto de vista, se pretende reordenar los pensamientos que causan dolor. El duelo es un proceso que incluye las siguientes etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Lo anterior, varía en duración o se sigue una secuencia teórica, pero contienen el objetivo básico de llegar al proceso de duelo y afrontar una ruptura amorosa para encontrar la felicidad.

En las investigaciones seleccionadas para la subcategoría de dependencia emocional, se puede analizar que los autores concuerdan en sus teorías, en que la dependencia emocional es un factor de gran relevancia en una relación amorosa o en su ruptura, dada por los vínculos afectivos que se generan o generaron con la pareja o ex pareja, afectando psicológicamente a las personas que la padecen.

De otra parte, Valdiviano et al., (2014), en su estudio afirma que los vínculos afectivos se dan con estilos muy particulares. Aquellos inadecuados se caracterizan por tener una gran búsqueda de aseguramiento de la relación con la persona elegida, acompañadas de un intenso temor a ser abandonadas. Se determina un apego excesivo, con actitudes de admiración, sumisión y por lo tanto de una dependencia emocional exagerada.

Así mismo Corbo (2017), expone en su investigación que la dependencia emocional es un tipo de apego interpersonal genuino, por lo que el individuo trata de cubrir una serie de necesidades emocionales insatisfechas mediante la relación de pareja, constituyéndose en un tipo de adicción conductual. Las personas que padecen esta problemática comparten una serie de características, a saber, baja autoestima y pobre auto concepto, miedo e intolerancia a la soledad, ansiedad ante la separación, entre otros aspectos.

Por consiguiente, Arocena y Ceballos (2017), en su investigación parten del supuesto que la dependencia emocional y la disposición a prestar atención plena al momento presente, se asocian con los estilos de comunicación en los conflictos de pareja. La dependencia emocional consiste precisamente en anteponer las necesidades personales y las emociones, en tanto que centrarse en el problema requiere distanciarse de las emociones para enfocarse en diferencias objetivas que puedan ser negociadas.

De acuerdo con lo anterior Sinchitullo y Gutiérrez (2020), afirmaron en su estudio que el ser humano posee una naturaleza social, por ende, presenta un impulso para crear vínculos fuertes y duraderos con otros, la importancia que se le otorgue a las relaciones de pareja, generará probabilidades altas de presentar dependencia en las personas.

Así mismo Zelada (2021), expone en su investigación que hoy en día la dependencia emocional en relaciones de pareja es un problema notable en los jóvenes, y principalmente en mujeres. Las personas se vuelven dependientes emocionales cuando renuncian a sus metas, creencias, valores y objetivos; de esta forma alejándose de sus amistades y familiares para estar a disposición de su pareja. De acuerdo a lo anterior, quienes son víctimas de este tipo de dependencia presentan una autoestima baja, en ocasiones esta situación no le permite tener un

apropiado estado mental, por lo que le genera cierta dependencia emocional confundiendo el concepto del significado del sentimiento “amor”.

De acuerdo con las distintas investigaciones que aportan a este trabajo de grado, se puede decir que los dependientes emocionales se caracterizan por presentar posesividad excesiva en las relaciones, desgaste afectivo, incapacidad de romper lazos, problemas psicológicos, idealización y sometimiento a la pareja o ex pareja.

Seguidamente autores como Sierra (2017), menciona que las relaciones de pareja corresponden a uno de los estados emocionales más intensos que se pueden establecer entre seres humanos y son el vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen, es así como terminar con la pareja, es perder la fuente de seguridad.

Así mismo Borja (2017), en su investigación expone que la ruptura de una relación de pareja puede desencadenar inestabilidad mental a uno de los dos participantes de la misma. Se considera que, de acuerdo a los cambios psicológicos que conlleva la ruptura de una relación es posible desencadenar trastornos como: depresión, ansiedad por separación y duelo complicado. De hecho, se considera que la ruptura de una relación es parecida al duelo que sufre la persona cuando pierde a un ser querido.

Así mismo, se puede deducir de acuerdo con la investigación realizada por Vásquez (2020), que una ruptura amorosa, como sucede en otras experiencias de duelo, pueden presentar síntomas físicos, emocionales, cognitivos y conductuales. A nivel físico, pueden aparecer alteraciones en los patrones de sueño, hipersensibilidad, fatiga, debilidad muscular, opresión de pecho y garganta, falta de aire y palpitaciones. En lo emocional, sentimientos de hostilidad y

rencor, sensación de soledad y desamparo, episodios de angustia por la separación, sensación de alivio, tristeza profunda, culpa, ansiedad, enojo, entre otros aspectos.

Por otro lado, Roma (2017), afirma en su investigación, que la separación de una pareja está relacionada con diversos conflictos, que pueden estar relacionados con otro tipo de sufrimiento; por ejemplo, la infidelidad, por ser un aspecto emocional que causa al doliente diversos sentimientos en relación con su propia identidad y donde la culpa, la humillación, la tristeza y sentimientos, pueden conllevar a una decepción.

Consecuentemente, Alvarado (2020), afirma que el perdón es un aspecto importante para la recuperación emocional, al igual que se ha visto que tiene un impacto a nivel físico, relacional, mental y de salud espiritual. Así, el perdón es el proceso por el cual la persona engañada es capaz de ver la relación de una forma realista y no distorsionada, lo que le permite controlar aquellos pensamientos negativos de venganza, ira y rabia que anteriormente guiaban su conducta hacia su pareja.

Debido a lo que plantean estos autores en sus estudios, se puede señalar que el perdón abarca dos procesos emocionales dentro de las estrategias de afrontamiento como son: la resolución del dolor y la rabia, y la generación de sentimientos positivos como la compasión, amor, amabilidad y preocupación hacia la persona que engaña.

Finalmente, la respuesta a la pregunta problema de esta investigación, planteada inicialmente, sobre ¿cuáles son los principales estilos de afrontamiento en la ruptura de pareja, en hombres y mujeres entre 18 y 40 años?, esta soportada en que lo más común en relación con estas estrategias, están ligados con el manejo de las emociones, y no en el problema, esto en relación con los países latinoamericanos consultados, por lo que las personas tienden a presentar

diferentes sintomatologías a la hora de afrontar una ruptura amorosa, como son la ansiedad por la amenaza de pérdida, depresión y ansiedad, ocasionando la pérdida en el bienestar de la salud mental.

Conclusiones

De acuerdo con el análisis hermenéutico sistemático, se concluye que los estudios realizados con población adulta joven, en cuanto a estrategias de afrontamiento, son pocos a comparación con la relevancia de este tema, en razón a que la mayoría de los estudios están relacionados con el vínculo conyugal y la muerte.

Por consiguiente, en este estudio de investigación a nivel sistemático fue significativo en el análisis hermenéutico, comprender los efectos que causan la ruptura amorosa en adultos jóvenes, evidenciando a través de los diferentes documentos que las dificultades en relación la conducta individual y social, es imperante por la flotabilidad emocional, que conlleva a cambios de comportamientos, afectando el estilo de vida de las personas, sumado a respuestas afectivas, introyectadas y expresadas a través de cambios emocionales como el humor, irritabilidad, pobre auto concepto, baja tolerancia a la frustración, desesperanza y estrés.

Es importante mencionar, como otra de las conclusiones, basada en el metaanálisis realizado de las diversas investigaciones, que, durante el proceso de relación amorosa, en muchas ocasiones la población femenina sufrió violencia intrafamiliar por parte de su conyugue, de acuerdo a esto, se registra efectos de abuso como maltrato físico, verbal y sexual, por lo que se evidencio baja tolerancia hacia la pareja actual.

Así mismo, se puede considerar de acuerdo con la información recolectada y analizada, que habitualmente este tipo de población (adultos jóvenes) llega a presentar por la ruptura amorosa, bajas estrategias de afrontamiento, sumadas a una sobrecarga mental y que para

muchos de ellos no es comprensible en el desarrollo de su vida, en razón a que la mayoría del tiempo se estuvo expuesto a la compañía de su pareja sentimental que a la hora de terminar la relación, se debilitan aspectos como la toma de decisiones asertivas, por lo que se hace complicado continuar normalmente el desarrollo de sus actividades diarias.

De acuerdo con lo anterior, es importante mencionar dentro de las conclusiones, que una de las mayores consecuencias de la separación amorosa está ligada a la crisis de identidad, que genera inseguridad y afecta la autoestima. Por ello, se analizó que, en la mayoría de los artículos, la autoconfianza se veía afectada en mayor o menor grado, y la desesperanza constante les hacía pensar que no podían relajarse ni utilizar sus recursos. Es así como, las personas consideran que no puedan hacer frente de manera independiente a la ruptura.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la búsqueda de apoyo profesional y la reevaluación positiva, pues en algunas ocasiones las personas tienen facilidad a la expresión del afrontamiento.

Es importante mencionar que la falta de recursos emocionales de las mujeres a comparación de los hombres, generó una desigualdad frente a la aplicación de las estrategias de afrontamiento, evidenciando que estas optan por comunicar su experiencia con alguien cercano, se considera de gran ayuda, ya que es una forma de descargar sus emociones, de sentirse escuchada y de analizar lo ocurrido, mientras que el cónyuge opta por la autonomía.

Ahora bien, en los últimos 10 años, entre enero de 2012 y diciembre de 2021, hay registro de 601.103 uniones y 214.266 separaciones, según datos abiertos de la SNR (2021), Por lo tanto, existió un mayor número de personas afectadas por dichas separaciones.

Un dato importante fue que en Colombia se desarrollaron síntomas de ansiedad y preocupación aun cuando las personas estaban en las relaciones amorosas, reportando que la mayoría de las personas, se sintieron con más ansiedad en referencia al periodo previo a la ruptura.

De igual manera, a nivel latinoamericano los estilos de afrontamiento no están ligados al género, sin embargo se evidencio que en las estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción, se obtuvo que en el género masculino evidencia diferencia dentro de este estilo a en contra de las mujeres, es decir que los hombres toman un aspecto positivo de la situación para transformarla y aprender de ello, toman dicho proceso no solo en forma negativa sino que por contrario evidencian un sistema de aprendizaje que les servirá para afrontar las nuevas situaciones a las que se verán enfrentados a lo largo de su vida

En concordancia con lo anterior, si bien las estrategias utilizadas por los participantes mostraron una tendencia general a dirigirse a las emociones, es adecuado incentivar a aplicar estrategias que se centren en problemas que requieran un proceso analítico objetivo y así tanto hombres como mujeres puedan considerar alternativas a la hora de tomar sus decisiones. Esto se debe a que tal comportamiento puede crear sentimientos de competencia, independencia y autoestima cuando las personas adoptan estrategias de afrontamiento asertivas.

Dando continuidad, se considera que el proceso de superación del duelo ante la situación de la ruptura amorosa las características de los adultos jóvenes influyen en el proceso de afrontamiento y los motivos de la ruptura son los más importantes, entre ellos están: la pareja no tiene intereses y proyectos de vida comunes, se presenta la traición y las infidelidades, tiene personalidades muy diferentes, no existe comunicación, se presentan los celos y desconfianza,

de acuerdo a esto se hace más difícil conllevar la ruptura.

Finalmente, el apoyo familiar fue importante en el proceso de afrontamiento, pues en este se emplea el cuidado de cada uno de sus miembros, pero se observa que la mayoría de los adultos jóvenes afirman que el apoyo fue más de los amigos que la familia, es decir que hubo apoyo familiar pero las amistades estaban involucradas en el proceso de afrontamiento, a partir de esto se hizo más común realizar proyectos o compartir momentos de distracción juntos.

Recomendaciones

Una vez analizados los diferentes documentos científicos que fueron soporte de esta investigación, el grupo de estudio, considera pertinente que los hallazgos se tengan en cuenta para la implementación de programas de promoción y prevención en salud mental, y la conformación de centros de escucha, no solo a nivel de instituciones educativas universitarias sino también escolares, conformadas con grupos de apoyo de autoayuda a través de profesionales expertos en el manejo clínico con este tipo de problemáticas que aquejan a los jóvenes adultos no solo en Colombia; de igual manera en los países latinoamericanos, y en general a nivel mundial.

Es importante realizar sensibilización a los entes gubernamentales en relación a políticas públicas de integración de estrategias de afrontamiento, los cuales permitan mejorar la salud mental que se ve afectada por las rupturas amorosas, ayudando a fortalecer las redes de apoyo en que las personas que afronten una ruptura amorosa tenga un apoyo y puedan participar de estas, para orientar de forma más amplia a los adultos jóvenes a tener un mejor autocontrol sobre sí mismos, manejando sus emociones y decisiones frente a las diferentes adversidades con el fin de establecer una mejor adaptación al terminar con una relación amorosa.

De otra parte, es pertinente, abordar desde tempranas edades temas en relación con el duelo amoroso y las estrategias de afrontamiento, para que a futuro se pueda tener una mayor capacidad resolutiva al momento de iniciar relaciones afectivas.

Para las próximas investigaciones, sería conveniente realizar estudios formativos que incluyan planes y protocolos de intervención de reforzamiento de los vínculos afectivos, tomando como punto de partida el mejoramiento de pautas de crianza en la regulación emocional, ya que estas facilitan el desarrollo de habilidades sociales y de conductas pro sociales en la infancia, siendo la base fundamental de la formación emocional de los individuos.

Otro aspecto de gran importancia, está determinado en el diseño y la implementación de una aplicación de autoayuda en momentos de duelo. Cabe resaltar que la tecnología y las redes sociales muchas veces son la primera fuente de consulta de los adultos jóvenes, ahí radica la importancia de su creación, con esto se tendría mayor promoción de intervención al proceso de duelo.

Así mismo es necesario que las futuras investigaciones incluyan estudios donde se involucre a la familia, esto permitirá tener un mejor análisis de la potencialidad de los enfoques en la implementación de estrategias de afrontamiento frente a las rupturas amorosas en los implicados.

En este orden de ideas, es relevante brindar apoyo emocional, social y terapéutico por medio de programas y actividades realizadas por profesionales, en comisarías, EPS, centros de atención psicológica (CAP) y demás entidades que se encuentran relacionadas con aspectos vinculados a la salud mental a hombres y mujeres que estén pasando por una ruptura amorosa , ya que la realidad que el ser humano atraviesa al momento de conformar una pareja y la

importancia que este mismo contexto influye en él, al romper ese vínculo, altera su salud mental, afectando sus actividades diarias y sus demás relaciones interpersonales.

Consecuentemente, es pertinente recomendar que, desde las diversas instituciones universitarias en Colombia, se motiven a realizar y publicar sobre estos temas que son de un alto nivel de importancia e interés, por medio de revistas indexadas nacionales e internacionales. Resaltando que todo trabajo de investigación debe explicitar sus consideraciones en torno a tal estudio, sugerir qué conviene hacer, cuándo y cómo hacerlo, respecto a la problemática abordada, a las personas y procesos involucrados para resolver necesidades actuales o formular futuros trabajos investigativos.

Dando continuidad, como orientación para futuros estudios, se considera importante explorar otras variables que podrían estar mediando o moderando la relación entre las estrategias de afrontamiento y duelo amoroso para medir el bienestar psicológico en adultos jóvenes que atraviesan una ruptura de pareja, entre las que se cuentan algunas variables personales como la autoestima y el optimismo, así como las distintas fuentes y tipos de apoyo social que puedan recibir. Del mismo modo, es relevante replicar este estudio en diferentes edades, que enfrenten este mismo tipo de crisis, con el propósito clínico de observar si existen o no diferencias en las estrategias empleadas.

Por último, es recomendable que para próximos semestres se integre este tema de investigación en las actividades de proyección al medio con el fin de hilar los procesos de aprendizaje y que permitan crear conocimientos en la interacción e integración de los adultos jóvenes en diferentes sectores sociales e institucionales.

Referencias

- Agencia Nacional de Noticias Télam (2022). *En pandemia, se registró la tasa de divorcios más alta en los últimos 15 años*. <https://www.telam.com.ar/notas/202206/594828-en-pandemia-se-registro-la-tasa-de-divorcios-mas-alta-en-los-ultimos-15-anos.html#:~:text=En%20lo%20que%20va%20de,total%20de%20235.070%20desde%202007>
- Aragón, R. S., & Martínez, R. (2014). *Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471914703783>
- Arocena y Ceballos (2017). *Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja. Enseñanza e Investigación en Psicología* <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf>
- Alvarado (2020), *indicadores de recuperación después de una infidelidad en la relación de pareja* <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/51359/23216.pdf?sequence=1>
- Borja, T. (2017, 3 abril). Repositorio Digital USFQ: La ruptura de una relación, como un evento traumático, escritura y grupos de apoyo como técnicas terapéuticas. Recuperado de <https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/6222>
- Bustos, M. C. (2020). *La tusería experiencia de bienestar emocional para el acompañamiento durante el duelo amoroso en mujeres de 25 a 35 años*. <https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/bitstream/handle/20.500.12010/10000/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cabanillas, M. d. (2020). *Caracterización de la ruptura en parejas de adultos jóvenes.*

<http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/149>

Cardozo, M. (2020). *La tusería experiencia de bienestar emocional para el acompañamiento durante el duelo amoroso en mujeres de 25 a 35 años.*

<https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/bitstream/handle/20.500.12010/10000/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Carrero, G., Casallas, M., & Martínez, A. J. (2020). *Análisis del proceso de duelo que experimentan las mujeres por efectos de la separación o divorcio.* Repositorio institucional universidad cooperativa de Colombia.

<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/19861?locale=en>

Collaredo, C., Aparicio, D., & Moreno, J. (2007). *Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento.* Psychologia. Avances de la disciplina. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>

Corbo, A. (2017) *propuesta de intervención para la dependencia emocional. Superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja*

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680162/anguita_corbo_alba_tfm.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Díaz Y. (2010). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina.*

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007

Écija, (2020). *Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático*

https://ebuah.uah.es/xmlui/bitstream/handle/10017/47717/TFM_RODRIGUEZ_ECIJA_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Garabito, S., García, F., & puentes., M. n. (2020). *Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación*.
<https://doi.org/10.21500/19002386.4560>
- García, D. F. (2014). *Narración del duelo en la ruptura amorosa*. *Ajayu órgano de difusión científica del departamento de psicología ucbsp*, 12(2), 288–307.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612014000200007
- García, F., & Ilabaca, D. (2013). *Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico En adultos jóvenes*. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003
- García, G. (2021). *El número de divorcios se redujo 32% en pleno año de la pandemia según Supernotariado*. Publicado el 12 de febrero de 2021.
<https://www.asuntoslegales.com.co/actualidad/el-numero-de-divorcios-se-redujo-32-en-pleno-ano-de-la-pandemia-segun-supernotariado-3124174>
- Gómez, J. M. (2019). *Proceso de duelo por ruptura de pareja*.
<http://pluseconomia.unachi.ac.pa/index.php/ingeniosocial/article/view/362/341>
- González, L. M., & Mejía, A. R. (2019). *Ruptura y duelo en la pareja: un proceso no lineal*.
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12201/6/2019_ruptura_duelo_pareja.pdf
- Hermoso, J. S. (2021). *La ruptura de la pareja y su influencia en la dinámica relacional en casos de feminicidio*. *Revista española de investigación criminológica*.
<https://doi.org/10.46381/reic.v19i1.455>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC). (2022). *Cifras de matrimonios y divorcios en Ecuador*. <https://elmercurio.com.ec/2022/06/13/cifras-de-matrimonios-y-divorcios-en-ecuador/?amp>
- Isaza, L. C. (2019). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de 60 estudiantes de psicología de la institución universitaria de Envigado*. Repositorio dspace.
<http://bibliotecadigital.iue.edu.co/xmlui/handle/20.500.12717/984>

- Ley 1090 de 2006. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Londoño, M., Cañón, V., & Buitrago, S. (2020). *Factores de riesgo para conducta suicida en adolescentes escolarizados*. Archivos de medicina. <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/09/1118907/18-revi-factores-de-riesgo-para-conducta-suicida.pdf>
- Martínez, J., Sandoval, M., & Bolívar, M. S. (2019). *Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja*. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/6953/6523>
- Márquez B, Miriam W., & Cruz del Castillo, Cinthia (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352. [fecha de Consulta 31 de Agosto de 2022]. ISSN: 0185-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29255775008>
- Mendoza, C. D. (2020). *Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima metropolitana*. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/530cddb5-7a28-4253-b9dc-a5820e41474b/content>
- Mendoza, D., Guzmán, R., Lerma, A., & Bosques, L. (2021). *Ruptura amorosa, proceso del duelo y aspectos académicos en estudiantes universitarios*. *Educación y salud boletín científico instituto de ciencias de la salud universidad autónoma del estado de Hidalgo*, 10(19), 9-16. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i19.7967>
- Molano, S., Sepúlveda, M., & Quintero, M. (2020). *Influencia del apego en el duelo por pérdida amorosa*. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/52504/Influencia%20del%20apego%20en%20el%20duelo%20por%20perdida%20amorosa.%20Franco%20G%C3%B3mez%20H%C3%A9rnandez%20y%20Silva.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Morales, J. (2019). *Proceso de duelo por ruptura de pareja*. <http://pluseconomia.unachi.ac.pa/index.php/ingeniosocial/article/view/362/341>

- Moreno, I., & Meza, E. (2014). *Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja*.
<https://integracion-academica.org/attachments/article/63/09%20Ruptura%20pareja%20-%20Moreno%20Esparza.pdf>
- Muñoz, H. (2021). *Análisis del afrontamiento de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor*. <https://doi.org/10.15332/22563067.7110>
- Navarro, P. (2020). *Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa*.
DOI: <https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.pp119-132>
- Navia, E. (2018). *Creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento en jóvenes universitarios*.
https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1325/CREENCIAS_SIGNIFICADOS_ATRIBUIDOS_RUPTURA_PAREJA_AFRONTAMIENTO_JOVENES_UNIVERSITARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Palza, D. (2014). *Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana*. Narración del duelo en la ruptura amorosa. <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545458003.pdf>
- Peña, D., & Castaño, M. (2017). *Estilos de afrontamiento y proceso de duelo frente a la ruptura de pareja en una ex pareja de adultos jóvenes*.
https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/942/ESTILOS_AFRONTAMIENTO_PROCESO_DUELO_FRENTE_RUPTURA_PAREJA_EX_PAREJA_ADULTOS_J%20VENES.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Peral, C., Carrasco, C., & Padilla G. et al. *La utilización de recursos psicológicos en los motivos de la ruptura amorosa*.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol24num2/Vol24No2Art20.pdf>
- Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008) Breaking up romantic relationships. Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*. 6(1), 164-181. Doi: 10.1177/147470490800600119

- Ponce, C. R., Aiquipa-Tello, J. J., & Arbocco De Los Heros, M. (2019). *Dependencia emocional, satisfacción con la vida y violencia de pareja en estudiantes universitarias*.
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.351>.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-9992019000400005&script=sci_abstract
- Portocarrero, C. (2012). *Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos*.
<https://revistas.uniminuto.edu/index.php/POLI/article/view/361/358>
- Reina, D. (2020). Repositorio universidad Konrad Lorenz. *Efecto de la terapia de aceptación y efecto de la terapia de aceptación y compromiso en el duelo por ruptura de pareja*.
<https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/2283>
- Riso, W. (2016). *Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido*. (pág. 10).
- Rivera, C., & Miroslavia, K. (2018). *Intervención psicológica a mujeres con problemas emocionales*.
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/39343/1/TESIS%20CRIOLLO%20KERLY.pdf>
- Roma, C. (2017) *Satisfacción, conflictos y consecuencias psicológicas en las relaciones de pareja una revisión bibliográfica*. (S/f). Uji.es.
http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/173374/TFG_2017_%20Cidoncha%20Roma_Aitana.pdf?sequence=1
- Rodríguez, O. L. (2019). *Estudio de Caso en duelo Por Separación y/o Ruptura Amorosa Habilidades Para la Psicoterapia*. Repositorio Universidad Cooperativa de Colombia.
http://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14233/1/2019_estudio_caso_duelo.pdf
- Robayo, B. (2020). *Estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo en ruptura amorosa de pareja*. Estudio de caso en duelo por separación y/o ruptura amorosa. Repositorio ucc.
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14233/1/2019_estudio_caso_duelo.pdf
- Rubio, D., & Valencia, M (2017). *Estilos de afrontamiento y proceso de duelo frente a la ruptura de pareja en una ex pareja de adultos jóvenes*.

https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/942/ESTILOS_AFRONTAMIENTO_PROCESO_DUELO_FRENTE_RUPTURA_PAREJA_EX_PAREJA_ADULTOS_J%C3%93VENES.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rueda, f., & Villalonga, N. (2020). *Estado del arte del riesgo suicida en población adolescente de Latinoamérica desde el año 2009 al 2019*. <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02616489/document>

Salud, M. d. (2018). *Boletín de salud mental*.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-on-sm-abril-2018.pdf>

Sampieri, R.(2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill / Interamericana editores, S.A. de C.V. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Samaniego Acosta, V. N. (2016). *La ruptura de una relación, como un evento traumático, escritura y grupos de apoyo como técnicas terapéuticas*. Quito: USFQ, 2016.

<https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/6222>

Sánchez, D., Oviedo, L., & Perdomo, N. (2010). *Estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de mujeres con diagnóstico de cáncer de seno en una unidad oncológica de Bogotá*.

<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/9847/tesis13-6.pdf?sequence=3>

Sierra, V. (2017). *Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un centro de crisis, emergencias y atención al suicidio (creas)*. Sciencedirect.

<https://www.redalyc.org/pdf/2822/282255144001.pdf>

Superintendencia Nacional de Registros Públicos (Sunarp) (2022). *Divorcios en Perú aumentaron 36% en el 2022: Más de 5 mil parejas pusieron punto final a su relación*.

<https://www.infobae.com/america/peru/2022/07/25/divorcios-en-peru-aumentaron-36-en-el-2022-mas-de-5-mil-parejas-pusieron-punto-final-a-su-relacion/>

- Palacios, S., & Pinto, B. (2021). *Proceso de ruptura amorosa en un joven de 23 años de la ciudad de la paz*. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612021000200005&script=sci_arttext
- Valdiviano et al., (2014) *Dependencia emocional de pareja en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima, 2014* <http://dx.doi.org/10.24039/cv20164275>
- Vallejo, F. (s.f.). *La ruptura de las uniones en Colombia y sus diferenciales. Una aproximación biográfica a partir de la encuesta nacional de demografía y salud de 2015*. <https://doi.org/10.18046/recs.i33.4058>
- Vásquez, P. (2020). *Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa*.
DOI: <https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.pp119-132>
- Vega, J., Escorcía, K., & Utria, N. (2014). *Estrategias de Afrontamiento y la Ruptura Amorosa en adolescentes de una universidad privada*. <http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/6069/1/Estrategias%20de%20Afrontamiento%20ruptura%20amorosa%20Jordy%20Navarro%202018.pdf>
- Villacís, K. (2019). *Afrontamiento del proceso de duelo en una ruptura amorosa. Estudio realizado desde el enfoque sistémico con 5 hombres y 5 mujeres jóvenes adultos de la ciudad de Quito en el periodo de febrero*. Repositorio pontificia universidad católica del Ecuador. <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/17796>
- Zelada, B. L. A. (2021). *Revisión sistemática de las variables asociadas a la dependencia emocional en relaciones de pareja en los últimos 10 años, 2021*. Repositorio de La Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/71490>

Apéndice 1.

Instrumento

FICHA BIBLIOGRÁFICA			Nº: 1
Autor (es): Apellidos, nombre:			
Título:			
Fecha publicación:		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información:		Fuente Documental o metabuscador:	
Nombre de la fuente:			
Vol:	Nº:	Año:	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: México		Ciudad:	
URL:			
Referencia norma APA:			
Idioma de procedencia			
Objetivo de investigación:			

Tipo de investigación:
Problema que intenta resolver:
Método:
Conclusiones
Aporte del artículo y/o documento a la investigación:

Apéndice 2.

Fichas de contenido

Categoría general: estrategias de afrontamiento frente a ruptura amorosa

FICHA BIBLIOGRÁFICA			Nº: 1
Autor (es): Apellidos, nombre: Alejandra Peral Cisneros, Edith Carrasco Chávez, Nélida Padilla Gámez y Laura Edith Pérez Laborde.			
Título: La utilización de recursos psicológicos en los motivos de la ruptura amorosa			
Fecha publicación: Junio de 2021		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente: Revista Electrónica de Psicología Iztacala			
Vol: 24	Nº: 2	Año: 2021	Págs:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: México		Ciudad:	
URL:			
Referencia norma APA:	Peral, C., Carrasco, C., & Padilla G. et al. <i>La utilización de recursos psicológicos en los motivos de la ruptura amorosa.</i> https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol24num2/Vol24No2Art20.pdf		
Idioma de procedencia Español			

<p>Objetivo de investigación: Conocer los recursos de los que se valen las personas jóvenes-adultas frente a una situación de ruptura amorosa y la relación entre ambas variables.</p>
<p>Tipo de investigación: Cuantitativa</p>
<p>Método: Se realizó una investigación correlacional con las variables recursos psicológicos y motivos de ruptura en las relaciones amorosas</p>
<p>Conclusiones se evidencio en los resultados que existen altas correlaciones (coeficiente de Pearson) en el motivo de ruptura por maltrato físico-emocional, y los recursos sociales como medio para afrontarlo. De igual manera en la misma se propone conceptualizar a los recursos psicológicos como producto de mandatos culturales, de género, social, económico y no solo como características personales e intrapsíquicas.</p>
<p>Aporte del artículo y/o documento a la investigación:</p> <p>El presente artículo es de gran importancia para la investigación ya que en este se evidencian los recursos psicológicos en los individuos y lo que estos hacen para enfrentar situaciones adversas que se le presentan a lo largo de la vida, en especial tras presenciar una ruptura amorosa. Así mismo se logra evidenciar que la pérdida de una pareja por ruptura amorosa puede conllevar consecuencias importantes en una persona, el impacto que se genera en esta depende de varios factores como: el grado de involucramiento, la duración de la relación, quién tomó la decisión y los motivos de la ruptura.</p> <p>En Mexico se logra observar que en los jóvenes de 20 a 29 años se presentan las tasas más altas de suicidios por problemas familiares, conflictos amorosos, depresión, ansiedad, el abuso de alcohol y drogas entre otros, debido a esto se observó el impacto que tienen las rupturas amorosas en la población joven.</p>

FICHA BIBLIOGRÁFICA		N°: 2	
Autor (es): Apellidos, nombre: Miriam W. Barajas Márquez y Cinthia Cruz del Castillo			
Título: Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto enseñanza e investigación en psicología			
Fecha publicación: 2017		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol: 22	N°: 3	Año: 2017	Págs: 342-352
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: México		Ciudad:	
URL:	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29255775008		
Referencia norma APA:	Barajas Márquez, Miriam W., and Cinthia Cruz del Castillo. "RUPTURA DE LA PAREJA EN JOVENES: FACTORES RELACIONADOS CON SU IMPACTO". <i>Enseñanza e Investigación en Psicología</i> , vol. 22, núm. 3, sept.-dic. 2017, págs. 342+. <i>Gale Enfile: Informe Académico</i> , link.gale.com/apps/doc/A552843834/IFME?u=anon~704b6bb7&sid=googleScholar&xid=358bbce5. Consultado el 22 de mayo de 2022.		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación: Explorar cómo se presenta la ruptura de la relación amorosa a partir de los últimos seis meses,			
Tipo de investigación: Cualitativa			

Método: Revisión documental

Conclusiones Se pudo observar que los participantes dieron por terminada la relación por los siguientes motivos: señalan que a lo largo de la relación apareció la mala comunicación, seguidamente empezaron a interesarse por otra persona lo que dio pie a las infidelidades, los roces, la desconfianza y la indiferencia. Se evidencio la falta de concentración en el aula, esta se manifiesta por los pensamientos asociados a la despedida, las emociones, pensamientos y acciones que experimentan los jóvenes al terminar una relación amorosa de noviazgo

Aporte del artículo y/o documento a la investigación:

La investigación es de suma importancia ya que con esta se puede identificar cuáles pueden ser los desencadenantes de la ruptura amorosa y las reacciones desfavorables en la vida de los jóvenes, estos pueden estar relacionados con la depresión, la ansiedad, la hostilidad y los problemas neurológicos lo que permite adquirir muchos conocimientos.

Durante los periodos de adolescencia y juventud, los seres humanos atravesamos por varios cambios a nivel físico, biológico, psicológico y social. Por la importancia que tiene este tipo de relación para los jóvenes, su disolución puede ser una fuente importante de estrés, dolor, tristeza y malestar general afectando la salud física y mental del individuo.

Al momento de llevar a cabo el estudio de una ruptura amorosa, resulta necesario tomar en cuenta no sólo los factores individuales que intervienen en el evento, sino también aquellos elementos propios de la pareja que inciden en el grado de impacto derivado de dicha ruptura el tiempo invertido en una relación es uno de los costos más altos al momento de terminar con la pareja, ya que entre mayor es la duración, las actividades se vuelven cada vez más interdependientes. Es por ello que no es de sorprender el hecho de que sea más doloroso terminar una relación que duró varios meses o años que una de unas cuantas semanas.

FICHA BIBLIOGRÁFICA			Nº: 3
Autor (es): Apellidos, nombre: Juana Imelda Moreno Franco y Eva María Esparza Meza			
Título: “ <i>estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja</i> ”,			
Fecha publicación: 2014		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente: Revista científica y profesional de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza de la Psicología – ALFEPSI.			
Vol: 2	Nº: 10	Año: 2014	Págs:
Editor: ALFEPSI			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: México		Ciudad:	
URL:	https://integracion-academica.org/attachments/article/63/09%20Ruptura%20pareja%20-%20Moreno%20Esparza.pdf		
Referencia norma APA:	Moreno, I., & Meza, E. (2014). <i>Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja</i> . https://integracion-academica.org/attachments/article/63/09%20Ruptura%20pareja%20-%20Moreno%20Esparza.pdf		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación: identificar y describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes de diecinueve a veintiocho años en el proceso de duelo por ruptura en el noviazgo			

<p>Tipo de investigación: Es un estudio exploratorio descriptivo de enfoque mixto (cuantitativo y cualitativo)</p>
<p>Problema que intenta resolver: ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento en jóvenes ante la ruptura de pareja en el proceso de duelo?</p>
<p>Método: descripción exploratoria al respecto en una muestra homogénea no probabilística de veinte jóvenes entre diecinueve y veintiocho años, hombres y mujeres, que han sufrido la ruptura de una relación de pareja. Para recabar la información, se empleó una entrevista semiestructurada</p>
<p>Conclusiones los resultados del inventario breve de duelo, el valor promedio de los principales factores de duelo en el grupo femenino fue de aflicción, con un 6,76% y cicatrización 6,00% respecto al grupo masculino. Se observó la renovación con una media de 5,85% y la cicatrización 5,57%. Lo que demostró que las mujeres tienden a ser más sentimentales que los hombres tras afrontar una ruptura amorosa, De igual modo, en la “escala de estrategias de afrontamiento”, los resultados en el grupo femenino evidenciaron re-evaluación positiva con 12,15% y autocontrol con 10,46%, en cuanto al grupo masculino se ubicó en el factor de re-evaluación positiva 13,42%, seguido por el factor de planificación, 9,57%. Existe una diferencia estadísticamente significativa de 0,05% entre los grupos de aflicción aguda, las mujeres se encuentran con mayor frecuencia en esta etapa.</p>
<p>Aporte del artículo y/o documento a la investigación:</p> <p>En esta investigación se realiza un análisis mixto en relación a las estrategias de afrontamiento de los jóvenes, con la necesidad de indagar a profundidad cada una de ellas, lo que es indispensable en la realización y estructuración de la investigación a realizar. Se observó en los dolientes que actúan con base en su estado emocional que suele ser de tristeza e ira, ante la crisis por la ruptura, parecen hacer uso de estrategias de afrontamiento centradas al sentimiento los primeros meses, para después replegarse y volverse introvertidos. Podría ser que se detuvieron en el estado emocional, idealizando a la ex pareja, quizá para conservar la esperanza y no vivir el duelo. El presente artículo evidencia que los</p>

entrevistados se quedan en la reacción emocional, no hacen una narración analítica acerca del evento que les permita aceptar responsabilidades, elaborar el duelo y obtener aprendizaje que cambie el patrón de relaciones. Se observó que no restituyen la relación una vez que terminó, no se permitieron llegar a reconocer responsabilidades, comportamientos inadecuados y adecuados, rescatar aprendizajes de estas experiencias, lograr concebir la experiencia de la relación y la ruptura con un contenido positivo y negativo, y llegar a la conclusión de que no son excluyentes, sino complementan la experiencia. Al parecer los participantes percibieron al otro (la pareja) desde sus demandas emocionales, quizá por carencias afectivas en el núcleo familiar o en alguna otra esfera, que intentan satisfacer.

FICHA BIBLIOGRÁFICA		Nº: 4	
Autor (es): Apellidos, nombre: Barajas Márquez, Miriam Wendolyn; González Forteza, Catalina Francisca; Cruz del Castillo, Cinthia; Robles García, Rebeca			
Título: <i>el significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios</i>			
Fecha publicación: 2012		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol: 20	Nº: 2	Año: 2012	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: México		Ciudad:	
URL:	https://www.redalyc.org/pdf/1339/133928816004.pdf		
Referencia norma APA:	Barajas Márquez, Miriam Wendolyn; González Forteza, Catalina Francisca; Cruz del Castillo, Cinthia; Robles García, Rebeca " <i>el significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios</i> ". <i>Enseñanza e Investigación en Psicología</i> , vol. 20, núm. 2. https://www.redalyc.org/pdf/1339/133928816004.pdf		

Idioma de procedencia Español
Objetivo de investigación: obtener empíricamente el significado psicológico de una ruptura de pareja, en una muestra de jóvenes de la universidad Iberoamericana
Tipo de investigación: se basó en una aproximación cualitativa, permitiendo que se hable de aproximaciones de tipo cuali-cuantitativa
Método: Se llevó a cabo un estudio de campo de tipo transversal por medio de un muestreo no probabilístico e intencional.
Conclusiones. Se encontró que el tamaño de la red para este estímulo fue igual a 176, y su núcleo se ubicó en las primeras 10. Asimismo, se obtuvieron palabras con una connotación primordialmente negativa (tristeza, dolor, enojo), así como palabras asociadas a respuestas emocionales y conductuales desagradables. No obstante, también se encontraron definidoras con una connotación positiva (aceptación y crecimiento) que denotan un aprendizaje posterior a esta experiencia.
Aporte del artículo y/o documento a la investigación: <p>En cuanto a la contribución de la autora al desarrollo por su estudio, véase la importancia a discutir cuando se refiere a la separación de parejas, su impacto en la salud física, y el impacto psicológico de las personas afectadas.</p> <p>Es importante hacer notar que el efecto que tenga una ruptura de pareja en el individuo que la experimenta, ya sea positivo o negativo, dependerá de otros factores, tales como qué tan importante era esta relación de pareja, su duración, quién decidió romper, los motivos de ruptura, el grado de involucramiento, entre otros. No obstante, a pesar de la importancia que tiene para un individuo la ruptura de una relación significativa sobre su salud mental y su bienestar, no se ha explorado la manera en la que los jóvenes la definen. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio fue obtener empíricamente el significado psicológico de dicho estímulo en una muestra de jóvenes universitarios.</p>

FICHA BIBLIOGRÁFICA			Nº: 5
Autor (es): Apellidos, nombre: María Andrea Alvarado Castillo			
Título: Estrategias de afrontamiento ante conflictos conyugales que utilizan las parejas no problemáticas de 5 a 10 años de casados			
Fecha publicación: Junio de 2014		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol: 24	Nº: 2	Año: 2021	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: México		Ciudad: Guatemala	
URL:	http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Alvarado-Maria.pdf		
Referencia norma APA:			
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación: determinar las estrategias de afrontamiento que utilizan los matrimonios no problemáticos cuando atraviesan conflictos			
Tipo de investigación: El estudio se llevó a cabo por medio de una investigación con diseño cualitativo.			

Problema que intenta resolver: ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizan ante conflictos, las parejas no problemáticas que tienen entre 5 y 10 años de casados son utilizadas?

Método: El estudio se llevó a cabo por medio de una investigación con diseño cualitativo.

Conclusiones los resultados indicaron que las parejas no problemáticas, utilizan diferentes estrategias de afrontamiento según la situación y el conflicto que se presente. Además, se encontró que los cónyuges femeninos poseen mayor disposición a buscar ayudar psicológica o terapia familiar en caso se presentara un problema al que no encontraran solución. Asimismo, tanto los cónyuges femeninos como masculinos prefieren utilizar estrategias activas en la solución de problemas como, esforzarse, tener éxito y resolver el conflicto, por lo que no recurren a las estrategias de ignorar el problema y falta de afrontamiento

Aporte del artículo y/o documento a la investigación:

El presente artículo es de gran importancia para la investigación ya que en este se evidencian los recursos psicológicos en los individuos y lo que estos hacen para enfrentar situaciones adversas que se le presentan a lo largo de su vida, en especial tras presenciar una ruptura amorosa. Los estudios realizados, tanto nacionales como internacionales, demostraron que la manera de manejar el problema influye en las emociones y el bienestar de las relaciones conyugales, por lo que es muy importante analizar qué estrategia de afrontamiento se está utilizando al momento de encontrarse ante situaciones difíciles. Todas las personas poseen diversas formas de afrontar las situaciones que ocasionan estrés. Asimismo, conocer cómo son utilizadas las estrategias de afrontamiento en las relaciones no problemáticas, brindó conocimiento de la efectividad de las mismas, así como de las utilizadas con frecuencia y las que poseen mayor eficiencia.

Las parejas no problemáticas, utilizan diferentes estrategias de afrontamiento según la situación y el conflicto que se presente. Además, se encontró que los cónyuges femeninos poseen mayor disposición a buscar ayudar psicológica o terapia familiar en caso se presentara un problema al que no encontraran solución. Asimismo, tanto los cónyuges

femeninos como masculinos prefieren utilizar estrategias activas en la solución de problemas como, esforzarse, tener éxito y resolver el conflicto, por lo que no recurren a las estrategias de ignorar el problema y falta de afrontamiento

FICHA BIBLIOGRÁFICA			N°:6
Autor (es): Apellidos, nombre: Sandra Garabito, Felipe E. García, Michelle Neira Y Eduardo Puentes			
Título: <i>Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación.</i>			
Fecha publicación: 2020		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Articulo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol: 14	N°: 1	Año: 2020	Págs.: 47-59
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN): https://doi.org/10.21500/19002386.4560			
País: México		Ciudad:	
URL:	http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862020000100047		
Referencia norma APA:	Garabito, S., García, F., & puentes., M. n. (2020). <i>Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación.</i> https://doi.org/10.21500/19002386.4560		
Idioma de procedencia Español			

Objetivo de investigación: establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento, síntomas depresivos y satisfacción con la vida tras una ruptura amorosa

Método: Se utilizó una metodología cuantitativa no experimental y transversal, con alcance descriptivo y correlacional.

Conclusiones Los resultados mostraron que la mayoría de las variables estudiadas evidenciaban relaciones importantes con la sintomatología depresiva y la satisfacción con la vida. Se mencionará y discutirá la relevancia de estas variables a continuación, de igual manera se concluye que las mujeres poseen más síntomas depresivos que los hombres, además, el tiempo transcurrido desde la ruptura, aceptación, supresión, brooding y el uso de sustancias, predicen una sintomatología depresiva. Sumado lo anterior a la aceptación y búsqueda de apoyo social para tener una mejor satisfacción con la vida

Aporte del artículo y/o documento a la investigación

Este artículo es de suma importancia para la investigación ya que se hace un análisis con relación entre las estrategias de afrontamiento, síntomas depresivos y satisfacción con la vida tras una ruptura amorosa, lo que genera gran interés a la hora de estudiar este fenómeno, Con el paso del tiempo, el dolor producido por la ruptura puede afectar la salud mental y física, sobre todo en adultos jóvenes, debido a la trascendencia que para ellos tiene la búsqueda de amor y aceptación para reafirmar su estima, así como por la conformación de una identidad social. La ruptura de pareja afecta la imagen propia, la relación con otros y el desenvolvimiento social. La ruptura de pareja es considerada como una experiencia altamente estresante, que puede llevar a los afectados a presentar malestar psicológico, incluso a desarrollar depresión, sentimientos de culpa y desolación. La ruptura amorosa se ha posicionado como la segunda mayor causa de suicidios en Chile en jóvenes de 15 a 29 años. A pesar de que la presencia de malestar emocional ante una ruptura es frecuente, también existe la posibilidad de que la persona afectada evalúe este quiebre como una oportunidad de cambio y de crecimiento persona, y que, por lo tanto, preserve su sentido de bienestar. Uno de los indicadores de bienestar es la satisfacción vital, que corresponde a la evaluación que la persona hace de su propia vida. Es probable que algunas de las acciones emprendidas por las

personas luego de una ruptura las conduzcan a recuperar más pronto o más tarde su bienestar.			
FICHA BIBLIOGRÁFICA			N°: 7
Autor (es): Apellidos, nombre: Felipe E. García, Daniela Ilabaca Martínez			
Título: “ <i>ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes</i> ”			
Fecha publicación: 2013		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol: 11	N°: 2	Año: 2013	Págs.: 42-60
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Chile		Ciudad:	
URL:	http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003		
Referencia norma APA:	García, F., & Ilabaca, D. (2013). <i>Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes.</i> http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación: analizar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a la ruptura de una relación de pareja y el bienestar psicológico			

Método: se procedió a realizar un análisis factorial exploratorio para comprobar la validez de constructo del instrumento
Conclusiones: 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.
Aporte del artículo y/o documento a la investigación El conocimiento principal de este estudio se basó en una mirada diferente a las reacciones de las personas, por lo que aquí el interés principal no está en determinar las emociones que surgen antes de la ruptura, sino en cómo afrontan la ruptura este dolor; es importante decir que el estudio realizó un filtro desde el principio para identificar las rupturas reales de las relaciones románticas, excluyendo las de las relaciones informales. Este estudio contribuye a este nivel de proyecto porque proporciona información sobre las estrategias de afrontamiento que utilizan las personas durante los momentos de crisis

FICHA BIBLIOGRÁFICA		N°: 8	
Autor (es): Apellidos, nombre: Alex Vinicio Robayo Nasca, Bryan Alexander			
Título: Estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo en ruptura amorosa de pareja			
Fecha publicación: 2020		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente: universidad Central del Ecuador			
Vol:	N°:	Año: 2020	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Ecuador		Ciudad: Quito	

URL:	https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14233/1/2019_estudio_caso_duelo.pdf
Referencia norma APA:	Robayo, B. (2020). <i>Estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo en ruptura amorosa de pareja</i> . Estudio de caso en duelo por separación y/o ruptura amorosa. Repositorio ucc. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14233/1/2019_estudio_caso_duelo.pdf
Idioma de procedencia Español	
Objetivo de investigación: Determinar la relación de las estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo que se da al atravesar una ruptura amorosa de pareja a estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la UCE.	
Tipo de investigación: La investigación tiene un enfoque cuantitativo	
Método: pretende llegar a obtener datos que ayuden a esclarecer la relación existente o no, de las variables planteadas, por esta razón la investigación tiene un enfoque cuantitativo	
Conclusiones se evidencia que los participantes afirman que la importancia de los daños físicos y emocionales es moderada (50%). Se concuerda en que la mayoría de los participantes acepta el apoyo de otros para superar el distanciamiento con su pareja (86%). En este sentido, más de la mitad ha podido superar satisfactoriamente la ruptura y no lo considera un problema actual. (54%), finalmente, se concluye en este estudio que 6 de cada 10 participantes no se encuentran actualmente en una relación (63%). De acuerdo a los resultados de la escala de satisfacción con la vida, se puede observar que en un 67% las personas reportan estar debajo de la media e insatisfechos en satisfacción vital. De igual manera se analizó, que las personas que tienden a estar dentro de la categoría centrados en el problema tienen más probabilidad de sentirse	

satisfechos con la vida, lo que equivale a un 50%. Consecuentemente se reportó un 36.8% de los centrado en la emoción y un 28.6% de los centrado en la evitación

Aporte del artículo y/o documento a la investigación esta investigación apporto significativamente a la categoría de estrategias de afrontamiento,

FICHA BIBLIOGRÁFICA			N°: 9
Autor (es): Apellidos, nombre: Candy De La Barra Mendoza Y Exilda Violeta Gaytan Araujo			
Título: estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de lima metropolitana			
Fecha publicación: 2020		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Articulo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol:	N°:	Año: 2020	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Perú		Ciudad: lima	
URL:	https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/530cddb5-7a28-4253-b9dc-a5820e41474b/content		
Referencia norma APA:	Mendoza, C. D. (2020). <i>Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima metropolitana.</i> https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/530cddb5-		

	7a28-4253-b9dc-a5820e41474b/content
Idioma de procedencia Español	
Objetivo de investigación: Comparar los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana	
Tipo de investigación: enfoque cuantitativo.	
Problema que intenta resolver: ¿Existen diferencias entre estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana?	
Método: enfoque cuantitativo. Asimismo, corresponde a un diseño de estrategia asociativa de tipo comparativo	
Conclusiones se observó que cuando se realizó la comparación de las tres dimensiones no se evidenció diferencias estadísticamente significativas, sin embargo, en la dimensión enfocado en el problema dentro de su subescala de reinterpretación positiva y crecimiento se pudo denotar un p valor de 0.27, evidenciando de esa forma diferencias con respecto al género, en el caso de las mujeres se encontró una media de 8.85 y de los varones 8.33, tomando la media mayor las mujeres alcanzan un mayor puntaje en esta subescala. En conclusión, a realizarse la comparación de las tres dimensiones con respecto al género no se evidenció diferencias estadísticamente significativas.	
Aporte del artículo y/o documento a la investigación Esta investigación aporta a la investigación de manera en que se comparan los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en hombres y mujeres lo que permite tener información al respecto.	

FICHA BIBLIOGRÁFICA			Nº: 10
Autor (es): Apellidos, nombre: Luis Ignacio Palacios Suarez y Bismarck Pinto			
Título: Proceso de ruptura amorosa en un joven de 23 años de la ciudad de la paz			
Fecha publicación: 2021		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Articulo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente: Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP versión On-line ISSN 2077-2161			
Vol: 19	Nº: 2	Año: 2021	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Bolivia		Ciudad:	
URL:	http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612021000200005&script=sci_arttext		
Referencia norma APA:	Palacios, S., & Pinto, B. (2021). <i>Proceso de ruptura amorosa en un joven de 23 años de la ciudad de la paz</i> ajayu órgano de difusión científica del departamento de psicología. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612021000200005&script=sci_arttext		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación: La investigación determinó como objetivo principal la descripción del proceso de ruptura amorosa de un varón de 23 años de edad.			

Tipo de investigación: cualitativa
Problema que intenta resolver: aborda la problemática de la vivencia del dolor en la ruptura amorosa en un joven de 23 años
Método: metodología cualitativa de corte fenomenológico. El diseño utilizado dentro de la investigación fue de tipo heurístico
Conclusiones de acuerdo a los resultados se observa que teniendo en cuenta el aislamiento de sujetos, el estudio reveló tres categorías importantes que debían analizarse y descomponerse. La primera de ellos fue la autonomía, la cual tuvo mucho peso, considerando que lo aquejaba limitando su libertad como motivo de separación de su pareja. La segunda, en la categoría de estrategia de afrontamiento, mostró que los sujetos generalmente evitaban expresar emociones de varias maneras, por lo que principalmente usaban estrategias centradas en el problema. Por último, se analizó la categoría de ruptura, esto incluye todas las causas y emociones que resultan de la separación
Aporte del artículo y/o documento a la investigación esta investigación aporta gran conocimiento al estudio ya que es un estudio de caso en el que los resultados son muy detallados y específicos lo que permite generar mucho conocimiento

Autor (es): Apellidos, nombre: Martínez Penagos, Ángela Johanna, Carrero Mora, Gabriela y Casallas Ávila, María Paula			
Título: Análisis del proceso de duelo que experimentan las mujeres por efectos de la separación o divorcio			
Fecha publicación: 2020		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol:	Nº:	Año: 2020	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Colombia		Ciudad:	
URL:	https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/19861?locale=en		
Referencia norma APA:	Carrero, G., Casallas, M., & Martínez, A. J. (2020). <i>Análisis del proceso de duelo que experimentan las mujeres por efectos de la separación o divorcio</i> . Repositorio institucional universidad cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/19861?locale=en		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación: Describir los efectos psicológicos, personales y emocionales que experimentan las mujeres a causa de la separación o divorcio, así mismo como se ven afectadas sus áreas de ajuste en el momento de la separación y así mismo analizar las etapas del duelo.			
Tipo de investigación: cualitativa			

Problema que intenta resolver: ¿cuál es el proceso de duelo que experimentan las mujeres por efectos de la separación o divorcio?

Método: se realizó una revisión de literatura la cual implica detectar, consultar y obtener la bibliografía y otros materiales que sean útiles para los propósitos del estudio

Conclusiones de acuerdo al estudio los efectos del divorcio en las mujeres a nivel personal afectan la autoestima, identidad personal, la forma de ver el mundo y la percepción del futuro de igual manera emocionalmente los efectos del divorcio en las mujeres traen consigo tristeza, depresión, enojo, culpa, confusión, temor, preocupación, remordimientos, miedo e inseguridad. Por tanto, es importante que las mujeres que pasan por estos procesos puedan sobrellevar cada una de las etapas tales como pre-ruptura, ruptura y reconocimiento de dicha ruptura Es de vital importancia aclarar que los autores mencionados a lo largo del artículo generan un aporte bastante positivo en el tema abordado, dando a conocer por medio de etapas la molestia a nivel personal en el sexo femenino que se genera tras la separación.

Aporte del artículo y/o documento a la investigación El artículo aporta a la categoría de estrategias de afrontamiento ya que aporta gran información a la investigación

FICHA BIBLIOGRÁFICA			Nº: 12
Autor (es): Apellidos, nombre: Estrada Isaza Laura Catalina			
Título: Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de 60 estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado			
Fecha publicación: 2019		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol:	Nº:	Año: 2019	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Colombia		Ciudad:	
URL:	http://bibliotecadigital.iue.edu.co/xmlui/handle/20.500.12717/984		
Referencia norma APA:	Isaza, L. C. (2019). <i>Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de 60 estudiantes de psicología de la institución universitaria de Envigado</i> . Repositorio dspace. http://bibliotecadigital.iue.edu.co/xmlui/handle/20.500.12717/984		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación: establecer las estrategias de afrontamiento y los factores asociados a la dependencia emocional en un grupo de estudiantes de psicología de la Institución Universitaria de Envigado			

Tipo de investigación: no experimental
Problema que intenta resolver: este fenómeno se convierte en un tema importante a considerar en la presente investigación, y es pertinente considerar qué variables están influyendo y como están afectando a la población.
Método: El nivel de la investigación es descriptivo con un enfoque cuantitativo,
Conclusiones En los resultados los estudiantes que completan la encuesta del cuestionario de dependencia emocional (CDE) suelen tener una media global de 51,57%, un factor de cambio de plan de 10,23%, que se acerca a la media de referencia de la fórmula límite y un 4,90%, significa que la muestra en general no es propensa a la dependencia emocional En este sentido, al hacer un seguimiento de las puntuaciones obtenidas por los estudiantes que participaron en dicho estudio que involucraba un cuestionario sobre estrategias de afrontamiento, se encontró que tendían hacia un límite superior, utilizando con mayor frecuencia búsqueda de apoyo profesional 13.55% y reevaluación positiva 19.5%, mientras que las estrategias menos utilizadas tienen un límite inferior de evitación emocional de 21,93%, la dificultad de afrontamiento de la expresión 10,92% y autónomos 5,43%
Aporte del artículo y/o documento a la investigación este artículo aporta a la investigación en la estrategia de afrontamiento ya que se establecen las estrategias de afrontamiento y los factores asociados a la dependencia emocional en un grupo de estudiantes dentro del rango de edad a estudiar.

FICHA BIBLIOGRÁFICA			Nº: 13
Autor (es): Apellidos, nombre: Estefania Pulido Navia Y María De Los Ángeles Lubo Carvajal			
Título: creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento en jóvenes universitarios			
Fecha publicación: 2018		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol:	Nº:	Año: 2018	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Colombia		Ciudad:	
URL:	https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1325/CREENCIAS_SIGNIFICADOS_ATRIBUIDOS_RUPTURA_PAREJA_AFRONTAMIENTO_JOVENES_UNIVERSITARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y		
Referencia norma APA:	Navia, E. (2018). <i>Creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento en jóvenes universitarios</i> . https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1325/CREENCIAS_SIGNIFICADOS_ATRIBUIDOS_RUPTURA_PAREJA_AFRONTAMIENTO_JOVENES_UNIVERSITARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación: Comprender las creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento, desde la perspectiva de jóvenes universitarios de la ciudad de Cali Colombia			

Tipo de investigación: Se trató de un estudio de tipo cualitativo
Problema que intenta resolver: ¿cuáles son las creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento, desde la perspectiva de jóvenes de la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium?
Método: El presente estudio empleó el diseño fenomenológico
<p>Conclusiones los resultados indicaron que los participantes distribuyeron el significado aspectos positivos y negativos de la ruptura de los cónyuges; algunos centran su atención en los beneficios y otros sobre las desventajas de la ruptura, si existen connotaciones negativas justo después del rompimiento, y cambia con el tiempo</p> <p>Dicho lo anterior, en las creencias de afrontamiento orientadas al estilo centrados en el problema, cuando el significado del intervalo permite su consideración como una prueba que uno puede superar, varía hacia un enfoque del significado centrado en la emoción acerca de la separación hace que sea difícil de aceptar, observando que tarde o temprano las personas asimilan que la ruptura es un proceso pasajero en la vida de cada uno de ellos</p>
Aporte del artículo y/o documento a la investigación esta investigación aporta significativamente ya que en esta se identificaron los significados que los participantes tienen sobre la ruptura y como pueden atribuir frente a la culpabilidad a la pareja o a la relación o a sí mismo.

FICHA BIBLIOGRÁFICA		Nº: 14
Autor (es): Apellidos, nombre: Danny Camilo Peña Rubio Y María Camila Castaño Valencia		
Título: Estilos de afrontamiento y proceso de duelo frente a la ruptura de pareja en una ex pareja de adultos jóvenes		
Fecha publicación: 2017	Fecha de consulta:	

Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol:	Nº:	Año: 2017	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Colombia		Ciudad:	
URL:	https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/942/ESTILOS_AFRONTAMIENTO_PROCESO_DUELO_FRENTE_RUPTURA_PAREJA_EX_PAREJA_ADULTOS_J%C3%93VENES.pdf?sequence=1&isAllowed=y		
Referencia norma APA:	Rubio, D., & Valencia, M. (2017). <i>Estilos de afrontamiento y proceso de duelo frente a la ruptura de pareja en una ex pareja de adultos jóvenes.</i> https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/942/ESTILOS_AFRONTAMIENTO_PROCESO_DUELO_FRENTE_RUPTURA_PAREJA_EX_PAREJA_ADULTOS_J%C3%93VENES.pdf?sequence=1&isAllowed=y		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación: Describir la relación entre los estilos de afrontamiento y el proceso de duelo en una ex pareja de adultos jóvenes de la ciudad de Santiago de Cali en el 2017.			
Tipo de investigación: Tipo descriptivo			

<p>Problema que intenta resolver: ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento y el proceso de duelo ocasionado por una ruptura amorosa no menor de seis (6) meses, en una ex pareja de adultos jóvenes de la ciudad de Santiago de Cali?</p>
<p>Método: El presente trabajo de grado es un estudio de tipo descriptivo, con enfoque cualitativo</p>
<p>Conclusiones, se puede observar que en el artículo una subcategoría detectada en ambos participantes fue el autocontrol, se observaron esfuerzos para controlar las emociones, especialmente frente a familiares y amigos, probablemente para evitar ser señalado o parecer débil frente a los demás. Cabe señalar que ambas reacciones tenían una ventaja emocional, es importante mencionar que los hombres en la tristeza adoptaran estilos de afrontamiento orientados al comportamiento mientras las mujeres estaban aisladas y deprimidas. De igual forma, ambos participantes mostraron una reevaluación positiva después de romper emocionalmente con su pareja ya que pudieron identificar sus carencias y necesidades para abrir nuevos espacios de crecimiento personal. Finalmente, la búsqueda de apoyo social jugó un papel en el proceso de tristeza. Ante esto, el porcentaje de participantes jugó un papel importante a la hora de buscar ayuda de personas cercanas como amigos y familiares.</p>
<p>Aporte del artículo y/o documento a la investigación este estudio tiene gran importancia ya que en él se considera pertinente realizar estudios sobre estilos de afrontamiento y manejo de emociones con una muestra amplia de parejas o ex parejas que permita dar cuenta de los diversos estilos de afrontamiento que pueden presentarse y realizar comparaciones al momento del análisis</p>

FICHA BIBLIOGRÁFICA		Nº: 15
Autor (es): Apellidos, nombre: Navarro Vega Jordy, Ospino Escorcia Key y Polo Utria Natalia		
Título: Estrategias de Afrontamiento y la Ruptura Amorosa en adolescentes de una universidad privada		

Fecha publicación: 2014		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol:	N°:	Año: 2014	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Colombia		Ciudad: Cartagena	
URL:	http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/6069/1/Estrategias%20de%20Afrontamiento%20ruptura%20amorosa_Jordy%20Navarro_2018.pdf		
Referencia norma APA:	Vega, J., Escorcía, K., & Utría, N. (2014). <i>Estrategias de Afrontamiento y la Ruptura Amorosa en adolescentes de una universidad privada.</i> http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/6069/1/Estrategias%20de%20Afrontamiento%20ruptura%20amorosa_Jordy%20Navarro_2018.pdf		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación: Describir las características de las estrategias de afrontamiento y rupturas amorosas en adolescentes entre 18-20 años del programa de psicología, en una universidad privada de Cartagena para conocer las estrategias que marcan a los adolescentes cuando tienen una ruptura amorosa			
Tipo de investigación: Cuantitativo de tipo no experimental			
Problema que intenta resolver: ¿Cuáles son las características de las estrategias afrontamiento y ruptura amorosa que tienen los adolescentes de una universidad privada de Cartagena?			

<p>Método: Emplea un diseño descriptivo transversal</p>
<p>Conclusiones Dentro de los resultados se indicaron que el 61% si ha experimentado una ruptura amorosa, de este porcentaje el 38% afirmo que la ruptura fue un poco estresante, el 15% consideró nada estresante, el 13% estresante y un 13% su ruptura amorosa fue muy estresante, De este estudio, se observó que del total de evaluados que manifestó haber tenido una ruptura amorosa un 80,5% obtuvo para esta dimensión una calificación de afrontamiento medio, un 12,2% presentó una calificación de nivel alto, y un 7,3% generó una calificación de nivel bajo para la solución de problemas. En cuanto al aspecto de control emocional, el 65,9% de los que reportaron haber experimentado un romance registraron una calificación de afrontamiento moderada para este aspecto, con un 19,5% con una calificación alta y un 14,6% con una calificación baja</p>
<p>Aporte del artículo y/o documento a la investigación esta investigación aporta fundamentalmente en la categoría estrategias de afrontamiento en la cual es importante resaltar que son pocos los estudios que se han realizado con población joven colombiana y la mayoría de estudios están relacionados con el vínculo conyugal y la muerte.</p>

Apéndice 3.

Fichas de contenido

Subcategoría 1: proceso de duelo amoroso

FICHA BIBLIOGRÁFICA		Nº:1
<p>Autor (es): Apellidos, nombre: Mendoza Diana, Guzmán Rebeca, Lerma Abel y Bosques Lilian.</p>		
<p>Título: Ruptura amorosa, proceso del duelo y aspectos académicos en estudiantes universitarios.</p>		
<p>Fecha publicación: 05-12-2021</p>	<p>Fecha de consulta: 16-03-2022</p>	

Tipo de fuente de información: Documento web		Fuente Documental o metabuscador: Salud y educación	
Nombre de la fuente:			
Vol: 10	N°: 19	Año: 2021	Págs.: 9-16
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN): 2007-4573			
País: México		Ciudad: Hidalgo	
URL:	https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/7967/839 9		
Referencia norma APA:	Mendoza et al., (2021)		
Idioma de procedencia: Español			
Objetivo de investigación: Explorar los posibles efectos académicos que puedan presentarse durante el proceso de duelo ante el rompimiento de pareja, mediante información obtenida de vivencias de estudiantes universitarios			
Tipo de investigación: Diseño no experimental.			
Problema que intenta resolver: ¿cómo se presenta la ruptura amorosa (en los últimos seis meses)?			

Método: Con un tipo de estudio exploratorio, de corte cualitativo.
Conclusiones Los resultados evidenciaron que las razones para el rompimiento se manifiestan por la falta de comunicación, infidelidades y otros aspectos como la inestabilidad, demostrando así que estos factores, son determinantes en el momento de la ruptura en la pareja
Aporte del artículo y/o documento a la investigación: Contribuye a la investigación una visualización clara sobre las rupturas amorosas, procesos del duelo y aspectos académicos en estudiantes universitarios, mostrando la ruptura amorosa como una experiencia vinculada al duelo de la pérdida, que generó sentimientos y pensamientos dolorosos, que afectó diferentes áreas de su vida, que tuvo como causas principales del rompimiento a la infidelidad y la falta de comunicación; que además trajo consigo consecuencias de tipo académico, tales como bajo promedio de calificaciones, materias reprobadas, incumplimiento en tareas, sensación de cansancio y falta de concentración y motivación.

FICHA BIBLIOGRÁFICA		N°:2	
Autor (es): Apellidos, nombre: Chicchon María y Tirado Madeline			
Título: Caracterización de la ruptura en parejas de adultos jóvenes			
Fecha publicación: S.f		Fecha de consulta: 16-03-2022	
Tipo de fuente de información Trabajo de investigación		Fuente Documental o metabuscador: UPAGU	
Nombre de la fuente:			
Vol:	N°:	Año:	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			

País: Perú		Ciudad: Cajamarca
URL:	http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1493/TRABAJO%20DE%20INVESTIGACION%20CORREGIDO%20EN%20PDF.pdf?sequence=3&isAllowed=y	
Referencia norma APA:	Cabanillas (2020)	
Idioma de procedencia Español		
Objetivo de investigación Describir las características ruptura de parejas de adultos jóvenes.		
Tipo de investigación Análisis exhaustivo de la literatura		
Problema que intenta resolver: Aportar información a profundidad ya que existe poco conocimiento sobre la caracterización de la ruptura de parejas en adultos jóvenes.		
Método Busca de análisis exhaustivo de la literatura		
Conclusiones: Se logró definir los aspectos que caracterizan a las rupturas de parejas en adultos jóvenes, en los que se identifican los principales factores como son: falta de compromiso, infidelidad, casarse demasiado joven, falta de igualdad en la relación, inhabilidad para resolver conflictos y problemas económicos		

Aporte del artículo y/o documento a la investigación: Aporta conocimientos sobre ciertas caracterizaciones que se presentan de la ruptura en parejas de adultos jóvenes ya que según esta investigación las relaciones de la pareja entre dos personas por lo general tienen su inicio en la adolescencia o adultez temprana; sin embargo, se observó que durante esas fases iniciales se dan la mayor cantidad de rupturas de pareja, generando serios conflictos interpersonales e intrapersonales de ambos miembros de la expareja.

FICHA BIBLIOGRÁFICA			Nº:3
Autor (es): Apellidos, nombre: Perez Villacis y Betzabe katiuska			
Título: “afrentamiento del proceso de duelo en una ruptura amorosa”			
Fecha publicación:		Fecha de consulta: 14-04-2022	
Tipo de fuente de información Documento web		Fuente Documental o metabuscador	
Nombre de la fuente:			
Vol:	Nº:	Año: 2019	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: MEXICO		Ciudad:	
URL:	http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/17796/DISERTACI% c3%93N%2c%20VILLAC% c3%8dS%20P% c3%89REZ%20KATIUSKA%20B ETZAB% c3%89.pdf?sequence=1&isAllowed=y		
Referencia norma APA:	Villacís (2018),		
Idioma de procedencia Español			

<p>Objetivo de investigación: indagar el proceso de duelo en una ruptura amorosa en jóvenes adultos.</p>
<p>Tipo de investigación: Enfoque de investigación descriptiva</p>
<p>Problema que intenta resolver: ¿Cómo es el proceso de duelo en una ruptura amorosa en jóvenes adultos?</p>
<p>Método: Metodología inductiva</p>
<p>Conclusiones: Los resultados determinaron que los hombres son más propensos a tener etapas depresivas; información analizada según las versiones dadas por los entrevistados, quienes adicionalmente indicaron que posterior a la ruptura hubo manifestación de otros signos como tristeza, llanto, frustración, cuestionamientos, episodios de ira, seguidamente hubo reorganización, aceptación de la realidad de la pérdida, para encontrar aprendizajes positivos y empezar un afrontamiento para encontrar recursos que mejoraran el bienestar físico y psicológico.</p>
<p>Aporte del artículo y/o documento a la investigación: Aporta significativamente al entendimiento sobre el afrontamiento del proceso de duelo en una ruptura amorosa, afirmando que las características del joven adulto influyen en su afrontamiento del proceso de duelo y que una de las características principales fue la formación del proyecto de vida personal, profesional en pareja y que al finalizar la relación amorosa y afrontar el proceso de duelo hubo reorganización y readaptación logrando bienestar.</p>

FICHA BIBLIOGRÁFICA		N°:4	
Autor (es): Apellidos, nombre: García Daniela			
Título: Narración del duelo en la ruptura amorosa			
Fecha publicación: Agosto 2014		Fecha de consulta: 15 abril 2022	
Tipo de fuente de información Documento web		Fuente Documental o metabuscador	
Nombre de la fuente:			
Vol: 12	N°: 2	Año: 2014	Págs: 288-307
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN): 2077-2161			
País: Bolivia		Ciudad: San Pablo	
URL:	https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545458003		
Referencia norma APA:	Palza, (2014)		
Idioma de procedencia: Español			
Objetivo de investigación: Determinar el tipo de duelo de los jóvenes			
Tipo de investigación: Investigación descriptiva del tipo cualitativa			

<p>Problema que intenta resolver ¿Cuál es el tipo de duelo en los jóvenes después de una ruptura amorosa?</p>
<p>Método Transversal se trabajó con 5 personas, dos de ellos eran de sexo masculino y tres participantes de sexo femenino con un rango de edad de los 19 a los 24 años</p>
<p>Conclusiones: Llegaron a la conclusión de que el presentar duelos no resueltos complica la formación de nuevas relaciones amorosas, a pesar de que existan elementos en común dentro de la pareja, según el relato de los participantes observaron que la pérdida ambigua conlleva mucho dolor, ya que la ex pareja no se terminó de ir verdaderamente, puesto que está presente ya sea en el pensamiento y esto afecta a nivel personal al individuo que presencia el duelo.</p>
<p>Aporte del artículo y/o documento a la investigación: Aportó significativamente al conocimiento sobre duelo amoroso, concluyendo que el proceso de duelo se lo vive de diferente manera según cada persona, estando presentes infinidad de factores, ya sean externos (entorno social, amigos, familia, viajes, tiempo de la ruptura, etc.) como internos (pensamientos, emociones, duelos no resueltos, etc.). Así mismo afirma que al tener la capacidad de cerrar duelos y seguir adelante, es fundamental para el establecimiento de nuevos lazos amorosos, ya que sin estos la persona se estanca en un tiempo de su vida comparando experiencias, e inconscientemente repitiendo la situación.</p>

FICHA BIBLIOGRÁFICA		Nº:5
Autor (es): Apellidos, nombre: Medina Diana		
Título: Efecto de la terapia de aceptación y compromiso en el duelo por ruptura de pareja.		
Fecha publicación: 2020	Fecha de consulta: 18 de abril 2022	

Tipo de fuente de información Documento web		Fuente Documental o metabuscador Repositorio Konrad Lorenz	
Nombre de la fuente:			
Vol:	N°:	Año: 2020	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Colombia		Ciudad: Bogotá	
URL:	https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/2283/Tesis-911172027.pdf?sequence=1&isAllowed=y		
Referencia norma APA:	Fundación Universitaria Konrad Lorenz Reina (2020)		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación: Determinar el efecto de la terapia de aceptación y compromiso en el duelo por ruptura de pareja.			
Problema que intenta resolver A pesar del impacto de la ruptura romántica, su exploración ha quedado supeditada a contadas investigaciones de corte descriptivo que señalan la necesidad de diseñar intervenciones específicas al caso			
Método Línea de base múltiple entre participantes no concurrente y aleatorizada. En este diseño se elige la amplitud de cada una de las líneas de base.			
Conclusiones Los resultados mostraron que era eficaz para medir la división, la sintomatología emocional, el pensamiento repetitivo, la evitación empírica, la fusión cognitiva, los valores conductuales y la angustia por la satisfacción con la vida.			

Aporte del artículo y/o documento a la investigación Contribuye con la comprensión del efecto de la terapia de aceptación y compromiso en el duelo por ruptura de pareja, concluyendo que los sentimientos de tristeza luego de una ruptura tendían a disminuir con el tiempo, así como los sentimientos de amor hacia la anterior pareja. Inclusive, pasados 28 días luego de la ruptura, los sentimientos solían ser similares entre personas con relaciones terminadas y quienes tenían una pareja actual.

FICHA BIBLIOGRÁFICA			N°:6
Autor (es): Apellidos, nombre: Cardozo María			
Título: La tusería experiencia de bienestar emocional para el acompañamiento durante el duelo amoroso en mujeres de 25 a 35 años			
Fecha publicación: 2020		Fecha de consulta: 19-abril-2022	
Tipo de fuente de información Documento web		Fuente Documental o metabuscador Repositorio Utadeo	
Nombre de la fuente:			
Vol:	N°:	Año:	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Colombia		Ciudad: Bogotá	
URL:	https://expeditiorepositorio.utadeo.edu.co/bitstream/handle/20.500.12010/10000/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y		
Referencia norma APA:	Bustos (2020)		
Idioma de procedencia Español			

<p>Objetivo de investigación formar bienestar emocional y contribuir al proceso de duelo por desamor a través de una serie de actividades para las mujeres en este rango de edad</p>
<p>Tipo de investigación: Trabajo de grado</p>
<p>Problema que intenta resolver ¿Cómo una experiencia de bienestar puede contribuir al desarrollo de los procesos de duelo por desamor en mujeres de 25 a 35 años en la ciudad de Bogotá?</p>
<p>Método</p> <p>Se diseñó un focus group con el objetivo de conocer los pensamientos y emociones de las personas durante el proceso de duelo por desamor.</p> <p>Se realiza una búsqueda secundaria en donde se realiza una gráfica comparativa entre las actividades que recomiendan hacer los expertos vs las etapas del duelo en que se deben hacer, para así mismo contrastarla con los resultados obtenidos en la primera fase.</p>
<p>Conclusiones Los resultados obtenidos mostraron que durante el proceso de duelo por desamor las mujeres buscan momentos de intimidad física y emocional, por eso se han desarrollado herramientas para facilitar este proceso. La inspección prueba la implementación y desarrollo de la metodología desarrollada, lo que permite a las mujeres registrar sus emociones, imaginarse físicamente y expresarse de manera creativa, captar el proceso de su propio dolor por falta de amor.</p>
<p>Aporte del artículo y/o documento a la investigación: Contribuye al conocimiento y mejoramiento del proceso de duelo por desamor a través de una serie de actividades afirmando que durante el proceso de duelo por desamor las mujeres buscan momentos de intimidad física y emocional es por esto por lo que se diseñan herramientas que contribuyan a este proceso. Así mismo en la investigación se concluye que al entender dichas dinámicas, se propone una experiencia de bienestar enfocada en el bienestar emocional del humano,</p>

<p>permitiendo así el trabajo multidisciplinar e interdisciplinar los cuales aportan al desarrollo de futuros proyectos.</p>			
FICHA BIBLIOGRÁFICA			N°:7
Autor (es): Apellidos, nombre: Franco Santiago, Gómez María, Hernández María y Silva Laura.			
Título: Influencia del apego en el duelo por pérdida amorosa			
Fecha publicación: Noviembre 2020		Fecha de consulta: Abril 2022	
Tipo de fuente de información Documento web		Fuente Documental o metabuscador	
Nombre de la fuente: Revista indexada			
Vol:	N°:	Año: 2020	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Colombia		Ciudad: Bogotá	
URL:	https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/52504/Influencia%20del%20apego%20en%20el%20duelo%20por%20p%C3%A9rdida%20amorosa.%20Franco%20G%C3%B3mez%20Hern%C3%A1ndez%20y%20Silva.pdf?sequence=5&isAllowed=y		
Referencia norma APA:	Molano, Sepúlveda y Quintero (2020)		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación Caracterizar mediante un diseño mixto explicativo, la intensidad y naturaleza del apego y sus conexiones con la experiencia de pérdida por duelo amoroso, en una muestra de estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá con el fin de mejorar la comprensión de dicho fenómeno en esta población, se trabajó con 70 jóvenes entre los 18 y			

26 años, es un estudio mixto explicativo.
Tipo de investigación Estudio mixto explicativo
Problema que intenta resolver: Influencia del Apego en el duelo por pérdida amorosa.
Método Diseño de estudio de caso por medio de una entrevista a profundidad con base en un guion previamente elaborado para tal fin
Conclusiones Los resultados reflejaron que el 53% de la muestra, tiene un estilo de apego seguro, el 29% que corresponde a 20 personas, tiene un estilo de apego evitativo y el 19% restante es correspondiente al estilo de apego preocupado, es decir 14 personas. De esta manera, se observó que la intensidad y la naturaleza del apego están relacionados con la vivencia de la ruptura.
Aporte del artículo y/o documento a la investigación Aportó a la investigación conocimiento sobre la influencia que tiene el apego en la ruptura amorosa aportando que es conveniente tener en cuenta el estilo de apego a la hora de experimentar un proceso de duelo por pérdida amorosa en una eventual intervención terapéutica.

FICHA BIBLIOGRÁFICA	Nº: 8
Autor (es): Apellidos, nombre: Mantilla Rodríguez Olga	

Título: Estudio de caso en duelo por separación y/o ruptura amorosa habilidades para la psicoterapia			
Fecha publicación: Julio 2019		Fecha de consulta: Abril 2022	
Tipo de fuente de información Documento web		Fuente Documental o metabuscador	
Nombre de la fuente:			
Vol:	Nº:	Año:	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Colombia		Ciudad: Bucaramanga	
URL:	https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14233/1/2019_estudio_caso_duelo.pdf		
Referencia norma APA:	Rodríguez (2019)		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación Ayudar a sobrellevar el proceso de duelo por separación o ruptura amorosa por medio del acompañamiento psicoterapéutico para lograr la aceptación de la pérdida de la pareja y así restaurar el equilibrio emocional y conductual			
Tipo de investigación Trabajo de grado			
Problema que intenta resolver ¿Cómo ayuda el reconocer la elaboración del duelo como un proceso normal?			

Método Estudio de Caso
Conclusiones los resultados expuestos, demostraron que la consultante tuvo una valoración positiva de sí misma, la cual fue fundamental en la construcción del duelo, que consiste en reconocer un acontecimiento de procesos psicológicos que empiezan con la pérdida y terminan con la con la aceptación de la misma, de igual manera encontraron una relación positiva entre la búsqueda de apoyo y el bienestar psicológico en personas que enfrentan diferentes tipos de estresores, uno de los cuales fue la ruptura de la relación. De acuerdo con estas posiciones, se cree que buscar el apoyo de aquellos que han experimentado una ruptura de relación facilita el alivio emocional y comportamientos alternativos que promueven la motivación
Aporte del artículo y/o documento a la investigación Se reforzó en las habilidades utilizadas a lo largo de la ruptura amorosa, aportando en que hay distintas dimensiones de vital importancia para el ser humano, encontrando en estas la dimensión afectiva donde la persona crea un vínculo emocional significativo hacia otro individuo que le genera satisfacción, en muchas ocasiones cuando este vínculo se rompe se experimenta un intenso dolor que es considerado como un duelo, teniendo en cuenta que este se vivencia a partir de la perdida de algo o de alguien e interfiere negativamente en las otras dimensiones de la persona.

FICHA BIBLIOGRÁFICA		Nº:9
Autor (es): Apellidos, nombre: González Arévalo y Reina Liss		
Título: Ruptura y duelo en la pareja: un proceso no lineal		
Fecha publicación: 2019	Fecha de consulta: 2022	
Tipo de fuente de información Documento web	Fuente Documental o metabuscador	

Nombre de la fuente:			
Vol:	N°:	Año:	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Colombia		Ciudad: Arauca	
URL:	https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/12201/6/2019_ruptura_duelo_pareja.pdf		
Referencia norma APA:	(González y Mejía, 2019, p.9).		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación: Definir generalmente generales la experiencia del duelo y las fases y etapas del proceso descrito desde múltiples referentes teóricos.			
Tipo de investigación: Trabajo de grado			
Problema que intenta resolver: El poco manejo emocional e información que existe en el proceso de duelo describiéndose así a lo largo de diferentes fases o etapas, que no precisamente siguen un proceso secuencial y que no se presentan en el mismo orden en que han sido descritas, pero que seguramente serán detectables en el desarrollo del duelo y que a su vez, demandan una elaboración y superación adecuada para el mantenimiento de la salud física y mental y la adaptación a las nuevas condiciones de vida que refiere el hecho de continuar en ausencia de quien en un momento fuese su pareja.			

Método: Revisión sistemática de literatura e investigaciones de algunos autores en torno a la ruptura y el duelo en la pareja como un proceso no lineal desde el enfoque sistémico
Conclusiones: Concluyeron que el proceso de duelo se origina a partir de la ruptura de una pareja, cuyas consecuencias se evidencian en el ámbito cognitivo, niveles físicos, emocionales y conductuales mediados por las características específicas de cada individuo sumado a las circunstancias del evento
Aporte del artículo y/o documento a la investigación: Se pudo evidenciar algunas experiencias sobre Ruptura y duelo en la pareja y su proceso.

FICHA BIBLIOGRÁFICA			Nº:10
Autor (es): Apellidos, nombre: Carmona Cristina			
Título: Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos			
Fecha publicación: Julio 2012		Fecha de consulta: Mayo 2022	
Tipo de fuente de información Documento web		Fuente Documental o metabuscador	
Nombre de la fuente:			
Vol:	Nº:	Año:	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN): https://doi.org/10.26620/uniminuto.polisemia.8.13.2012.35-46			
País: Colombia		Ciudad: Bogotá	
URL:	https://revistas.uniminuto.edu/index.php/POLI/article/view/361/358		
Referencia norma	Portocarrero (2012)		

APA:	
Idioma de procedencia Español	
Objetivo de investigación: Identificar las principales reacciones y modalidades dolorosas ante la pérdida asociada a la disolución de la pareja intervención basada en la revisión de cuatro historias clínicas.	
Tipo de investigación: Investigación macro sobre protocolos de intervención al duelo en adultos, realizada con el grupo de Muerte y Duelo de la Universidad Manuela Beltrán.	
Problema que intenta resolver	
Método Estudio de caso con análisis cualitativo	
Conclusiones: Las respuestas cognitivas más frecuentes fueron: autoeficacia débil para el potencial de crear nuevos vínculos emocionales con respecto a las respuestas entre los participantes, el papel que juegan en las relaciones con los demás, etiquetado negativo. Aparecen emociones complejas como la decepción y la culpa asociadas a pensamientos irracionales sobre el motivo de la disolución, pero temen al dolor, a la imposibilidad de encontrar pareja y a la tristeza.	
Aporte del artículo y/o documento a la investigación Aporto conocimientos sobre algunas de las respuestas cognitivas más frecuentes en la ruptura amorosa. por ejemplo, sobreconcepto de sí mismo se desestructura al momento de la ruptura, ya que la condición de estar en pareja determina rutinas, preferencias, elecciones, identidades aprendidas durante el vínculo. Una vez éste se disuelve, el doliente debe reorganizar dichas rutinas, gustos, identidades, etc. Por otro lado, la experiencia del dolor previo y posterior a la ruptura ubica	

al sujeto en contextos donde pueden aparecer respuestas nuevas que alteran lo que piensa de sí mismo. Este paso por situaciones de malestar y reorganización implican un alto costo afectivo, cognitivo y comportamental.

Apéndice 4.

Fichas de contenido

Subcategoría 2: dependencia emocional

FICHA BIBLIOGRÁFICA		Nº: 1	
Autor (es): Apellidos, nombre: Corbo Anguita Alba			
Título: Propuesta de intervención para la dependencia emocional: superación de la dependencia tras la ruptura de la pareja			
Fecha publicación: 2017		Fecha de consulta: Mayo 2022	
Tipo de fuente de información Documento web		Fuente Documental o metabuscador	
Nombre de la fuente:			
Vol:	Nº:	Año:	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: España		Ciudad: Madrid	
URL:	https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/680162/anguita_corbo_alba_tfm.pdf?sequence=1&isAllowed=y		
Referencia norma APA:	Corbo, (2017)		
Idioma de procedencia			

<p>Objetivo de investigación Proponer un modelo de tratamiento integrador para la dependencia emocional tras la ruptura de la pareja, enfocando el problema como un tipo de adicción conductual</p>
<p>Tipo de investigación Trabajo de grado</p>
<p>Problema que intenta resolver</p>
<p>Método Plan de tratamiento diseñado para la dependencia emocional a la pareja tras la ruptura de la relación</p>
<p>Conclusiones se evidenció que muchas personas sufren de este problema, y las características que comparten son las siguientes: baja autoestima y pobre auto concepto, miedo e intolerancia a la soledad, ansiedad por separación, falta de autoafirmación, creencias distorsionadas sobre el amor romántico, la baja conciencia de los problemas y la incapacidad para romper la relación a pesar de la incomodidad que les causa.</p>
<p>Aporte del artículo y/o documento a la investigación Aportó formas conocimientos sobre formas de intervención para la dependencia emocional afirmando que los principales síntomas que manifiestan los dependientes emocionales: baja autoestima, pobre conciencia del problema, bajo nivel de asertividad, déficit en autonomía y en solución de problemas, sentimientos negativos, reducción de las fuentes de refuerzo de su ambiente, síndrome de abstinencia y trading.</p>

Autor (es): Apellidos, nombre: Cárdenas Daniela y Salazar Solange			
Título: Dependencia emocional: un estudio comparativo según el sexo en relaciones de pareja de estudiantes de una universidad privada de lima			
Fecha publicación: 2020		Fecha de consulta: 2022	
Tipo de fuente de información		Fuente Documental o metabuscador	
Nombre de la fuente:			
Vol:	N°:	Año:	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Perú		Ciudad: Lima	
URL:	https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/673525ce-200d-4de4-b5ee-56b27757a57d/content		
Referencia norma APA:	Sinchitullo y Gutiérrez (2020)		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación Analizar las diferencias del puntaje total de dependencia emocional en función al sexo, en relaciones de parejas de estudiantes de una universidad privada de Lima			
Tipo de investigación Investigación empírica			

Problema que intenta resolver
Método El diseño de investigación corresponde a la estrategia asociativa, puesto que se analiza la relación existente entre las variables, analizando las diferencias que existen entre dos o más grupos de personas. Asimismo, es un estudio comparativo transversal, puesto que se utiliza primordialmente para determinar el número de casos existentes en una determinada población
Conclusiones De acuerdo con los resultados del artículo que los hombres mostraron tener una puntuación más alta en cuanto a la dependencia emocional frente a mujeres, ambas con puntuación total en todas las dimensiones, pero sólo en tres de ellos (ansiedad por separación, Prioridades de los socios y deseo de exclusividad) se evidencio un efecto moderado.
Aporte del artículo y/o documento a la investigación Aportó nuevos y satisfactorios conocimientos sobre la dependencia emocional aportando que necesidad de acceso a la pareja, haciendo referencia a los deseos de tener al lado a la pareja y controlar todo lo que realiza. Los varones puntuaron más alto que las mujeres, en un grado pequeño, lo que se puede asociar a la inseguridad, miedo y temor que puedan sentir. Por ello, durante la infancia, es muy importante la relación que se desarrolla con las figuras de apego, ya de que esto depende la formación de rasgos de personalidad dependiente.

FICHA BIBLIOGRÁFICA		Nº: 3
Autor (es): Apellidos, nombre: Flores Karen y Valdiviano Carlos		
Título: Dependencia emocional de pareja en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima, 2014		
Fecha publicación: 2016	Fecha de consulta: 2022	
Tipo de fuente de información Documento web	Fuente Documental o metabuscador	
Nombre de la fuente:		

Vol: 4	N°: 2	Año: 2015	Págs.: 215-222
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN): http://dx.doi.org/10.24039/cv20164275			
País: Perú		Ciudad: Lima	
URL:	https://revistas.unfv.edu.pe/RCV/article/view/75/85		
Referencia norma APA:	Valdiviano et al., (2014)		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación Analizar la dependencia emocional de pareja en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima			
Tipo de investigación Cuantitativa			
Problema que intenta resolver ¿Cuál es el nivel de de-pendencia emocional en mujeres? , y más aún, ¿Cuál es el nivel de dependencia emocional en mujeres que acuden a un servicio psicológico?			
Método Inventario IDE			
Conclusiones Se evidenció que la mayoría de las mujeres que acuden a la clínica, siguen dependiendo de alguna manera de su pareja actual en forma física y psicológica			

Aporte del artículo y/o documento a la investigación Se reforzó conocimientos sobre la dependencia emocional en las mujeres, ya que los valores hallados, estarían indicando que las mujeres solteras que acuden a un servicio psicológico de una universidad pública, tienden más a idealizar una futura relación de pareja consolidada donde su pareja cumple un rol dominante, a diferencia de mujeres de estado civil conviviente, que el compartir un hogar, va derrumbando estas construcciones idealistas, aunque sin dejar de lado la dependencia adictiva hacia su pareja.

FICHA BIBLIOGRÁFICA			Nº: 4
Autor (es): Apellidos, nombre: Laca Francisco y Mejía Juan			
Título: Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja			
Fecha publicación: 2017		Fecha de consulta: 2022	
Tipo de fuente de información Documento web		Fuente Documental o metabuscador	
Nombre de la fuente:			
Vol: 22	Nº: 1	Año: 2017	Págs.: 66-75
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: México		Ciudad:	
URL:	https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161006.pdf		
Referencia norma APA:	Arocena y Ceballos (2017)		
Idioma de procedencia Español			

Objetivo de investigación Indagar sobre la dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situaciones de conflicto con la pareja
Tipo de investigación: Descriptiva
Problema que intenta resolver
Método Análisis descriptivo comparativo por género y una correlación de los factores que componen la dependencia emocional
Conclusiones Los hombres tienen significativamente más ansiedad frente a la separación y búsqueda de atención, y las mujeres usan términos más limítrofes con ellos; la mayoría de los componentes de la dependencia emocional están relacionados otros estilos de comunicación
Aporte del artículo y/o documento a la investigación Debido a este estudio y aportando a esta investigación las mujeres no son las únicas que prevalecen un alto grado de ansiedad, por lo contrario en este caso predomina la ansiedad en los hombres

FICHA BIBLIOGRÁFICA		Nº: 5
Autor (es): Apellidos, nombre: Rodríguez Bárbara		
Título: Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático		

Fecha publicación: 2020		Fecha de consulta: 2022	
Tipo de fuente de información Documento web		Fuente Documental o metabuscador	
Nombre de la fuente:			
Vol:	N°:	Año:	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: España		Ciudad:	
URL:	https://ebuah.uah.es/xmlui/bitstream/handle/10017/47717/TFM_RODRIGUEZ_ECIJA_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y		
Referencia norma APA:	Écija (2020)		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación Elaborar una propuesta de intervención mediante la cual se brindará de herramientas a las personas que hayan tenido una ruptura de pareja reciente			
Tipo de investigación Documental			
Problema que intenta resolver Escasez de programas que traten el duelo que supone una ruptura de pareja, y mucho menos que incluyan la variable emociones.			

Método Revisión bibliográfica mediante la búsqueda de documentación especializada sobre la temática de relaciones de pareja y dependencia emocional en diferentes bases de datos
Conclusiones La propuesta ha sido desarrollada desde la corriente cognitiva conductual lo cual ofrece unas garantías gracias a las técnicas empleadas, contrastadas y con validez empírica. Además, se trata de un tratamiento integrador puesto que añade las variables de resiliencia y crecimiento postraumático provenientes de la psicología positiva
Aporte del artículo y/o documento a la investigación Se reforzó conocimientos sobre la dependencia emocional y técnicas que se pueden utilizar.

Apéndice 5.

Fichas de contenido

Subcategoría 3: efectos psicológicos de la ruptura de pareja

FICHA BIBLIOGRÁFICA		Nº: 1	
Autor (es): Apellidos, nombre: Perla Navarro Vásquez			
Título: Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa			
Fecha publicación: 2020		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol: 45	Nº: 4	Año: 2020	Págs.: 119-132
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN): DOI: https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.pp119-132			
País: Republica Dominicana		Ciudad:	

URL:	https://www.redalyc.org/journal/870/87066996008/html/
Referencia norma APA:	Navarro, P. (2020). <i>Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa</i> . DOI: https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.pp119-132
Idioma de procedencia Español	
Objetivo de investigación: verificar si aumentaban los niveles de bienestar psicológico en personas que han vivido una ruptura amorosa, luego de participar de una intervención grupal de modalidad <i>online</i> basada en el modelo de tareas del duelo de Worden, y el uso de técnicas recomendadas por este autor para el trabajo de duelo	
Tipo de investigación: investigación mixta	
Problema que intenta resolver:	
Método: Este es un estudio de metodología mixta cuasi experimental, con un diseño anidado concurrente de modelo cuantitativo dominante	
Conclusiones se evidenció un bienestar psicológico significativo que va en aumento con una media de 0,001, lo que permitió deducir, que tras pasar por el proceso de ruptura las personas logran superarla de una buena manera, los participantes han experimentado distintas manifestaciones emocionales, cognoscitivas, conductuales y fisiológicas a partir de la ruptura de una relación amorosa significativa para ellos. Entre estas manifestaciones se pueden encontrar la pérdida de peso, el aislamiento, dificultades para la concentración y la experimentación de emociones como la tristeza, la ira, y la culpa.	

Aporte del artículo y/o documento a la investigación Esta investigación aporta significativamente a la subcategoría de efectos psicológico tras evidenciar una ruptura amorosa de noviazgo.

FICHA BIBLIOGRÁFICA			N°: 2
Autor (es): Apellidos, nombre: Espinosa Sierra, Violeta; Salinas Rodríguez, Jorge Luis; Santillán Torres-Torija, Carolina			
Título: Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS)			
Fecha publicación: 2018		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol:	N°:	Año: 2018	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: México		Ciudad:	
URL:	https://www.redalyc.org/pdf/2822/282255144001.pdf		
Referencia norma APA:	Sierra, V. (2017). <i>Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un centro de crisis, emergencias y atención al suicidio (creas)</i> . Sciencedirect. https://www.redalyc.org/pdf/2822/282255144001.pdf		
Idioma de procedencia Español			

<p>Objetivo de investigación: s determinar la incidencia de motivos de consulta relacionados con la pérdida por separación amorosa en el CREAS en estudiantes de diversas carreras profesionales durante los años ~ 2015 a 2017.</p>
<p>Tipo de investigación: investigación cuantitativa</p>
<p>Problema que intenta resolver:</p>
<p>Método: El diseño ~ es transversal, con recogida de datos en un solo tiempo.</p>
<p>Conclusiones Los resultados mostraron que la mejor estrategia fue: buscar apoyo social, centrarse en la resolución de problemas, esforzarse por tener éxito y apoyo mental, verse positivo, ayuda profesional, estrategias de distracción física, alivio del estrés, ignorar problemas, auto discriminación. También se observa que los problemas de crianza, problemas familiares y problemas personales surgieron como las consecuencias más comunes, teniendo en cuenta las circunstancias del problema y las preocupaciones clave</p>
<p>Aporte del artículo y/o documento a la investigación Esta investigación aborda información sobre la subcategoría efectos psicológicos tras una ruptura amorosa</p>

Autor (es): Apellidos, nombre: Vianca Nicole Samaniego Acosta			
Título: <i>la ruptura de una relación, como un evento traumático, escritura y grupos de apoyo como técnicas terapéuticas</i>			
Fecha publicación: 2016		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol:	N°:	Año: 2016	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Ecuador		Ciudad:	
URL:	https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/6222		
Referencia norma APA:	Samaniego Acosta, V. N. (2016). <i>La ruptura de una relación, como un evento traumático, escritura y grupos de apoyo como técnicas terapéuticas</i> . Quito: USFQ, 2016. https://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/6222		
Idioma de procedencia Español			
Objetivo de investigación: encontrar que técnica terapéutica que disminuye más sintomatología presente en este tipo de evento traumático. Propone testear dos técnicas: escritura y grupo de apoyo			
Tipo de investigación: Cuantitativa			

Problema que intenta resolver:
Método: En la siguiente investigación se utilizará un diseño cuantitativo, y cuasi experimental, ya que trabaja con un diseño pre-post con dos grupos de participantes
Conclusiones se pudo observar durante la terapia de grupo, la identificación de las propias emociones y cogniciones al interactuar con otros. Es decir, el grupo al compartir experiencias similares permitieron a las personas pensar en sí mismas y crecer al mismo tiempo, aumento la empatía y el egocentrismo
Aporte del artículo y/o documento a la investigación esta investigación es de gran importancia por que emplea un fase de experimentación de las técnicas y se comparara los resultados obtenidos por segunda vez en el inventario de duelo

FICHA BIBLIOGRÁFICA			Nº:4
Autor (es): Apellidos, nombre:			
Título: Indicadores de recuperación después de una infidelidad en la relación de pareja			
Fecha publicación:		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Articulo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol:	Nº:	Año: 2018	Págs.:
Editor:			

Fuente (Doi y/o ISSN):	
País: Colombia	Ciudad: Bogotá
URL:	https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/51359/23216.pdf?sequence=1
Referencia norma APA:	
Idioma de procedencia Español	
Objetivo de investigación: evaluar en qué medida los participantes del programa “Recupera la confianza” logran cambios significativos en las variables cognitivas que se evalúan sobre Centralidad del Evento, Creencias Centrales y Decisión de perdonar	
Tipo de investigación:	
Problema que intenta resolver: ¿Cuáles son los cambios a nivel cognitivo que reportan los individuos a partir de su participación en la intervención Recupera la confianza? Y ¿Cuáles son las características psicométricas de los tres nuevos instrumentos que se van a añadir en la evaluación del programa?	
Método:	

Conclusiones se observó que se identificaron los factores externos de la intervención como los recursos de afrontamiento, el tiempo entre los eventos traumáticos y la intervención, si estos individuos también fueron deshonestos, entre otros aspectos. Pueden haber tenido un impacto positivo en estos individuos antes de la intervención. De igual manera los resultados estadísticos descriptivos para medidas de seguimiento y esta información indican que la mayoría de los participantes informaron haber tenido una gran experiencia de los cambios positivos asociados con el crecimiento postraumático durante la ruptura amorosa

Aporte del artículo y/o documento a la investigación Esta investigación permite tener una información más detallada acerca de la subcategoría efectos psicológicos

FICHA BIBLIOGRÁFICA			Nº: 5
Autor (es): Apellidos, nombre:			
Título: Satisfacción, conflictos y consecuencias psicológicas en las relaciones de pareja una revisión bibliográfica			
Fecha publicación: 2017		Fecha de consulta:	
Tipo de fuente de información: Artículo		Fuente Documental o metabuscador: Pagina Web	
Nombre de la fuente:			
Vol:	Nº:	Año: 2017	Págs.:
Editor:			
Fuente (Doi y/o ISSN):			
País: Colombia		Ciudad:	
URL:			
Referencia	Cidoncha, R. (2017) <i>Satisfacción, conflictos y consecuencias psicológicas en las</i>		

norma APA:	<p><i>relaciones de pareja una revisión bibliográfica.</i> (s/f). Uji.es. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/173374/TFG_2017_%20Cidoncha%20Roma_Aitana.pdf?sequence=1</p>
Idioma de procedencia Español	
Objetivo de investigación: Definir como han influido sobre las relaciones de pareja, los cambios que se han producido en el modelo de familia típica tradicional.	
Tipo de investigación: Cualitativa	
Problema que intenta resolver: dar un panorama general sobre los efectos psicológicos que puede llegar a causar una ruptura amorosa	
Método: consiste en una revisión bibliográfica desde una perspectiva descriptiva ya que se pretende que el lector tenga claro cuáles son las causas del deterioro de las parejas	
Conclusiones se puede observar que: la insatisfacción sexual, las distintas opiniones que tienen los miembros de la pareja en cuanto a la crianza de los hijos, los factores económicos puesto que la falta de economía produce problemas en la relación, una comunicación inefectiva, la infidelidad y los celos como los motivos que más hacen que las relaciones de pareja entre en conflicto	
Aporte del artículo y/o documento a la investigación Esta investigación es de gran ayuda ya que en esta se utilizaron términos más generales como puede ser relaciones de parejas, y los efectos que causa la ruptura de la misma.	

