

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad Cesmag.

**Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la
Universidad Cesmag**

Por

**Paz Enríquez Ruth Silvana
Morillo Coral Luisa Fernanda**

**Universidad CESMAG
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Programa de Psicología
San Juan de Pasto
2024**

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad Cesmag.

**Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la
Universidad Cesmag.**

Por

**Paz Enríquez Ruth Silvana
Morillo Coral Luisa Fernanda**

Asesorado por

Mg. Alejandra Guerrero Bravo Ps.

**Universidad CESMAG
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Programa de Psicología
San Juan de Pasto
2024**

NOTA DE ACEPTACIÓN

Sonia Patricia Argoty Constaín

Firma Presidente del Jurado

[Firma manuscrita]

Firma del Jurado

[Firma manuscrita]

Firma del Jurado

San Juan de Pasto, junio de 2024

NOTA DE EXCLUSIÓN DE RESPONSABILIDAD INTELECTUAL

El pensamiento que se expresa en esta obra es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no compromete la ideología de la Universidad CESMAG.

Dedicatoria

Al momento de escribir estas palabras hago una mirada en retrospectiva a todo lo que significó para mí recorrer este proceso y es así como puedo darme cuenta que, de no contar con el apoyo de personas tan importantes en mi vida, este logro no hubiese sido posible.

Quiero empezar dando mi más sincero agradecimiento a mi abuela Ruth del Carmen Bacca Enríquez, quien de manera constante entregó su sacrificio, amor y guía para apoyar mis sueños y metas. Tengo que reconocer que sin ella sería impensable haber avanzado hasta este punto. Me alegra ver cómo la vida compensó mi esfuerzo, no solo con la obtención del título, sino con la posibilidad de ver feliz y orgullosa a esta valiosa mujer.

Gratitud inmensa a mi abuelo Oscar Edmundo Paz Ortiz por brindarme la oportunidad de cumplir el sueño que tenía y que hoy en día es realidad. Ya que cuando la incertidumbre y el desánimo me asaltaban, su presencia y su apoyo, como anclas firmes, en el oleaje de la vida, me resguardaban. Infinitas gracias, realmente aproveche al máximo la confianza depositada en mí.

Agradecimiento a Luisa Fernanda Morillo Coral ya que más que ser una compañera de carrera y tesis, se convirtió en una hermana de la vida, gracias por abrir su corazón, por permitir conocernos una a la otra y por su compañía durante este camino, estoy segura que nos esperan grandes oportunidades personal y profesionalmente.

Ruth Silvana Paz Enríquez.

Dedicatoria

Hoy llega a su fin una gran etapa en mi vida, un recorrido lleno de alegrías y tristezas, de esfuerzo y perseverancia conjunta, pues este tan esperado logro no habría sido posible de alcanzar sin el apoyo de mi familia.

Quiero empezar dando mi más profundo agradecimiento a mi madre Rosa Eugenia Coral, por ser un pilar en mi vida, por brindarme la oportunidad de ser profesional, por ser un apoyo incondicional para alcanzar mis sueños; ella, un ejemplo de disciplina y dedicación constante, una mamá increíble que sin dudar lo ha dado todo por mí, es muy merecedora de compartir esta alegría a mi lado y espero que se sienta muy orgullosa de mí.

Infinitas gracias a mi abuelo José Antonio Coral, por estar presente en cada paso de mi vida, por ser como un padre y siempre cuidar de mí, por inspirarme a seguir adelante y brindarme su ayuda en todo momento. A mi dulce y amada abuela María de Jesús Chachinoy, quiero agradecerle por todo, por su amor absoluto, por sus consejos sabios, por su apoyo magnífico, su presencia en mi vida es un regalo invaluable que jamás podré pagar. Soy muy feliz al saber que la tengo a mi lado para compartir uno de tantos triunfos.

A la personita más valiosa en mi vida, mi pequeña hija María Isabella Quenan, a quien quiero agradecerle demasiado por incentivar mis ganas de seguir adelante y superarme, por comprender que por cuestiones académicas quizás no pude entregarle más de mi tiempo y dedicación como hubiese querido, sin embargo, sé que los frutos de este esfuerzo valdrán la pena ya que, de esta manera, podré brindarle un mejor futuro.

Quiero agradecer inmensamente a mi querida amiga Silvana Paz Enríquez, por ser mi compañía leal e incondicional durante este largo y retador camino, por darme tantos momentos para recordar llenos de felicidad, sin duda esta tesis sin ella y su valiosa colaboración habría sido imposible de alcanzar, su apoyo, conocimiento y trabajo en equipo fueron fundamentales para el éxito de este proyecto. No solo obtengo mi título profesional, he ganado una hermana a quien aprecio con todo el corazón.

Luisa Fernanda Morillo Coral.

Contenido

Resumen	10
Abstract	10
Introducción	12
Tema de investigación	14
Campo de aplicación	14
Línea de investigación	14
Planteamiento del problema	16
Descripción del problema	16
Formulación de problema	18
Justificación	18
Objetivos	19
Objetivo general	19
Objetivos específicos	19
Marco de referencia	20
Marco de antecedentes	20
Internacionales	20
Investigación/artículo inglés	22
Nacionales	23
Regionales	26
Marco contextual	26
Macrocontexto	26
Microcontexto	28
Marco Teórico – Conceptual	29
Estrategias de Afrontamiento	29

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema	30
Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción	31
Juventud	33
Pareja	34
Pareja en la juventud	34
Ruptura de Pareja	35
Duelo por Pérdida de Pareja	35
Metodología	36
Enfoque	36
Método	37
Tipo de estudio	37
Unidad de análisis	37
Unidad de trabajo	38
Técnicas e instrumentos de recolección de información	38
Entrevista Semiestructurada	38
Grupo Focal	39
Técnicas e Instrumentos de análisis de la información	39
Matriz de categorías deductivas	40
Elementos éticos y bioéticos	51
Presentación de resultados	53
Primera Fase	53
Segunda Fase	53
Tercera Fase	53
Cuarta Fase	54
Quinta Fase	54

Sexta Fase	54
Séptima Fase	54
Procesamiento de la información	55
Matriz de triangulación	85
Matriz de categorías inductivas	95
Análisis e interpretación de resultados	99
Conclusiones	114
Recomendaciones	117
Referencias	119
Anexos	125

Resumen

La presente investigación se enmarca en la línea de psicología clínica y de la salud. Tuvo como objetivo general comprender las estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad CESMAG. Este estudio se inserta en el paradigma cualitativo, se posiciona en el enfoque histórico hermenéutico y es de tipo fenomenológico. La recolección de información se llevó a cabo mediante la aplicación de un grupo focal y entrevistas semiestructuradas que partieron de la propuesta teórica cognitiva transaccional de Lázarus y Folkman (1985) a 4 hombres y 4 mujeres en edades comprendidas entre los 18 y 26 años. De esta manera, se obtuvo que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema que los jóvenes emplearon para resolver o sobrellevar la situación con el propósito de disminuir la amenaza y obtener un mayor grado de bienestar fueron la adaptación al cambio, el aislamiento y el plan de crecimiento personal. Por otro lado, con respecto a las estrategias centradas en la emoción, se encontró que los participantes utilizaron el desapego, búsqueda de bienestar, fortalecimiento de la autoestima, aceptación de culpa, actividades de distracción y búsqueda de apoyo social. Finalmente, los resultados de este estudio develaron que existió una supremacía del uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción por parte de los participantes, entre ellas el fortalecimiento de redes de apoyo, actividades de distracción, desapego y aceptación de culpa como formas de disminuir el grado de alteración emocional momentáneamente.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, ruptura de pareja, juventud.

Abstract

This research falls within the line of clinical and health psychology. Its general objective was to understand the coping strategies in the face of a breakup in young psychology students of the CESMAG University in their tenth semester. This study falls within the qualitative paradigm, adopting a historical-hermeneutic approach, and employing a phenomenological design. The data collection was carried out through the application of a focus group and semi-structured interviews, based on Lazarus and Folkman's (1985) transactional cognitive theoretical proposal, with 4 men and 4 women aged between 18 and 26 years old. In this way, it was found that problem-focused coping strategies employed by the young individuals to address or cope with the situation, with the purpose of reducing threat and achieving a greater degree of well-being, included adaptation to change, isolation, and personal growth planning. On the other hand, in

relation to emotion-focused strategies, it was found that participants used detachment, well-being seeking, self-esteem strengthening, guilt acceptance, distraction activities, and seeking social support. Finally, the results of this study revealed that there was a supremacy of the use of emotion-focused coping strategies by the participants, including the strengthening of support networks, distraction activities, detachment, and acceptance of guilt as ways to decrease the degree of emotional disturbance momentarily.

keywords: Coping strategies, Couple breakup, youth.

Introducción

Como se sabe las relaciones de pareja ocupan un lugar muy importante en la vida de los seres humanos ya que involucra a dos personas que se proveen apoyo y afecto mutuo por lo que frecuentemente según Cruz de Castillo y Barajas (2017), suele ser una fuente de felicidad y satisfacción para cada uno de sus integrantes. Pero su disolución puede desencadenar estrés, dolor, tristeza y malestar general (Caruso, 2003), así mismo Espinoza, Salinas y Santillán (2017), mencionan que durante el proceso de ruptura amorosa puede producirse una disminución del auto concepto y la autoestima, así como también aparecen algunas conductas autodestructivas. Por ello es necesario resaltar el panorama existente a nivel local, pues de acuerdo a los datos proporcionados trimestralmente por el observatorio del delito en San Juan de Pasto durante los años 2017, 2018 y 2019 se identificó que la mayor cantidad de casos de suicidio registrados se deben a conflictos con la pareja o ex pareja y quienes lo padecen en mayor medida son los hombres, indicando que posiblemente la manera de afrontar los problemas relacionados a la finalización de la relación amorosa no sea la más acertada y que incluso llegue a la lamentable instancia de cobrar vidas. Cabe destacar que, la forma de trascender este tipo de eventos dependerá del tipo de duelo que cada sujeto atraviese, además de los recursos personales que posee para poder afrontar este tipo de acontecimientos ya que algunas de las reacciones pueden ser normales y esperadas, sin embargo, en otros casos la duración de estas reacciones es excesiva y poco saludable (Mendoza y Gaytan, 2020).

Por este motivo, la presente investigación cualitativa de tipo fenomenológico y posicionada en el enfoque histórico hermenéutico, tuvo como objetivo principal comprender las estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad Cesmag. A su vez y de manera más específica buscó describir las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, identificar aquellas que se focalizan en la emoción y finalmente develar las formas o mecanismos más utilizados por dichos universitarios al momento de tener que poner frente y/o sobrellevar el difícil evento de la separación afectiva.

En este sentido y contemplando la metodología ya mencionada resultó pertinente que la recolección de información fuese llevada a cabo mediante la aplicación de un grupo focal y entrevistas semiestructuradas a un total de 8 participantes, de los cuales el 50% correspondió al sexo femenino y 50% al sexo masculino, con edades entre los 18 y 25 años, que se encontraban

cursando su formación académica en pregrado en la carrera de psicología. De esta manera dichas herramientas fueron de gran utilidad en la investigación cualitativa, pues se consideraron altamente convenientes para elicitación de significados, percepciones y representaciones, además de que posibilitaron la interacción necesaria para comprender la realidad desde la perspectiva de los participantes (Taylor y Bogdan, 1987).

Ahora bien, al indagar diversas investigaciones y artículos científicos a nivel internacional, nacional y regional que fueran semejantes o estuvieran relacionados a las variables y a la población de interés, fue posible reconocer que la pareja es uno de los vínculos afectivos más fuertes que puede tener una persona, más aún si se trata de un sujeto que se encuentra en la etapa de la juventud ya que en ella cobra gran importancia la aceptación social y las relaciones interpersonales más o menos estables, justamente por esa razón su disolución puede repercutir significativamente en el estado anímico, causando diferentes alteraciones emocionales (Higuera, 2002). De ahí que las personas para poder trascender esta situación adversa tomen alternativas que contribuyan en su bienestar, aprendizaje y crecimiento personal o por el contrario acudan a mecanismos que resulten dañinos y perjudiciales para su salud.

En esta sintonía, para la investigación se tomó, la propuesta de Lazarus y Folkman (1986), pues es quizás la que contaba con mayor reconocimiento en torno a la temática central, en ella el afrontamiento es definido como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164). Dicha perspectiva además brinda una clasificación de las formas de afrontamiento: centradas en el problema y centradas en la emoción, donde las primeras se dan cuando las condiciones amenazantes son consideradas como susceptibles a cambios y por tanto las estrategias van dirigidas a definir el problema y a buscar soluciones. Mientras que las segundas no tienen por propósito modificar la situación estresante, ya que se piensa que no es posible resolverla y por eso usualmente lo que se hace es mantener distancia, negar o evitar la situación, en vez de enfrentarla.

De ahí que, partiendo de todo lo que se ha mencionado surgió la necesidad de indagar en la unidad de trabajo seleccionada, ¿cuáles son las estrategias de afrontamiento que les ayudó a sobrellevar el duelo amoroso?

Tema de investigación

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en la juventud.

Campo de aplicación

El trabajo investigativo se enmarcó en el campo clínico, que de acuerdo a la información suministrada por el COLPSIC, es aquel en el que se aplica el conocimiento, habilidades, técnicas e instrumentos proporcionados por la psicología y ciencias afines a las anomalías, trastornos y a cualquier otro comportamiento humano relevante que pudiera incidir en el bienestar individual, principalmente tuvo el propósito de evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar o prevenir lo anteriormente mencionado en los distintos contextos en que los que se pueda manifestar.

Por lo tanto, el trabajo de investigación fue pertinente a dicho campo ya que este, al explorar y comprender las estrategias de afrontamiento negativas y positivas que emplean los jóvenes ante una separación amorosa, brinda la posibilidad de que aquellas personas que lean la información proporcionada, sean capaces de identificar y apropiar aquellos mecanismos favorables que permiten trascender dicho evento estresante sin llegar a instancias mayores como lo son el origen de patologías tales como la depresión y la ansiedad que frecuentemente desencadenan el suicidio.

Adicionalmente se considera que este trabajo investigativo es una herramienta útil para otros profesionales en psicología, de tal modo que puedan emplear los hallazgos en posibles intervenciones en esta problemática, específicamente en la etapa de la juventud y en contextos universitarios, en los cuales este fenómeno impacta de manera significativa y muchas veces no recibe la atención que amerita.

Línea de investigación

El trabajo investigativo se enmarcó en la línea de investigación psicología clínica y de la salud. En este sentido Resnick 1991 (como se citó en el Grupo de investigación perspectivas Psicológicas 2018), define la Psicología Clínica como el campo que abarca la:

"investigación, enseñanza y servicios relacionados con las aplicaciones de principios, métodos y procedimientos para la comprensión, predicción y alivio de la desadaptación, discapacidad e incomodidad intelectual, biológica, psicológica, social y conductual, aplicados a una amplia gama de usuarios" (p.7).

Además, la orientación clínica tiene por objeto "eliminar" del repertorio de un individuo aquello que se define como la sintomatología, o los comportamientos que le están causando

malestar psicológico Piña 2003 (como se citó en el Grupo de investigación perspectivas Psicológicas 2018).

Partiendo de lo anterior, se pudo identificar que la ruptura amorosa se caracteriza por ser una experiencia dolorosa y estresante que si no se afronta de manera asertiva puede provocar pensamientos, afectos y conductas negativas, que poco favorecen la salud y el bienestar de la persona. Y que incluso puede llevar a instancias mucho más complejas tales como la depresión, la ansiedad y el suicidio, siendo aspectos que se están presentando con mucha frecuencia en la actualidad (Peña y Castaño, 2017).

Planteamiento del problema

Descripción del problema

Para comenzar es necesario comprender que de acuerdo a Cruz del Castillo & Barajas (2017), la pareja es una de las relaciones más importantes para el ser humano, pues se trata de la unión de dos individuos, en la cual cada uno de ellos comparte sus características personales, experiencias, actitudes y creencias, además de que dicha relación puede volverse dinámica y expresar constantes transformaciones. En este sentido la estabilidad del vínculo puede verse amenazada en varios momentos por conflictos y crisis que pueden llevar a su disolución, ya sea de manera temporal o permanente.

En este orden de ideas, el problema se identificó ya que se trata de un evento cotidiano del cual muy pocos se eximen de atravesarlo. Adicionalmente, esta disolución afectiva es considerada una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida, siendo uno de los acontecimientos más estresantes después de la muerte de un ser querido (Caruso, 2003; Frazier & Hurliman, 2001; Peñafiel, 2011). Lo que incluye que los afectados presenten malestar psicológico, sentimientos de tristeza, culpa y desolación (Gadalla, 2008). Por su parte Zuckerman 1962 (como se citó en Navarro, Ospino & Polo, 2014) plantea que ante el término de una relación se pierde el interés en las actividades diarias, y se tornan persistentes los recuerdos de su antigua pareja, buscando recuperar lo que se ha perdido.

Se puede decir entonces que los aspectos mencionados anteriormente hasta cierto punto forman parte del impacto moderado en un individuo, pues son cambios normales que conlleva una ruptura amorosa, permitiendo muchas veces que el sujeto en cuestión, evalúe este evento como una oportunidad de crecimiento personal (Tashiro & Frazier, 2003) y busque preservar su sentido de bienestar.

El problema se manifiesta cuando hay casos en donde no se cuenta con las herramientas adecuadas para superar la separación y es justamente ahí que las personas tienden a acudir a otros métodos que pueden ser destructivos para su integridad y que incluso pueden llegar a ser mortales (Pérez, Peña & Silva, 2018). De igual manera Peña & Castaño (2017) refieren que:

Debido a la no elaboración adecuada de la ruptura de pareja, las personas adquieren conductas que pueden resultar dañinas, tales como la poca capacidad de tolerancia a la frustración y el apego emocional. A raíz de esto, se han identificado como

consecuencias conductas obsesivas, persecutorias, auto lesivas y violentas, llegando incluso a atentar contra la integridad de sí mismos o de sus ex parejas (p.19).

De igual forma, la ruptura de pareja para Rojas 1994 (citado en Peña y Castaño, 2017) suele correlacionarse con síntomas como problemas para dormir, pérdida del apetito, dificultad para concentrarse y el uso de sustancias psicoactivas como forma de afrontar el dolor emocional. Es así como esta pérdida afectiva, desencadena un mecanismo de duelo normal, que puede complicarse o volverse patológico ya que conlleva principalmente alteraciones emocionales como ansiedad, depresión y estrés, siendo reacciones, que, aunque pueden considerarse normales durante los seis primeros meses, en definitiva, afectan el bienestar psicológico de la persona (Pulido & Lubo, 2018). En la misma sintonía, vale la pena resaltar, que los autores Peña y Castaño (2017) sugieren que una de las tareas del duelo es adaptarse a un medio en el que la persona se encuentra ausente, este cambio debe darse alrededor de los tres meses luego de la pérdida y si la persona fracasa en los intentos por asumir este nuevo rol, puede desembocar en la afectación de forma negativa en la autoestima y no será capaz de desarrollar nuevas habilidades ocasionando que se aislé del mundo.

De este modo, es necesario resaltar el panorama existente a nivel local, pues acuerdo a los datos proporcionados trimestralmente por el observatorio del delito en San Juan de Pasto durante los años 2017, 2018 y 2019 se identificó que la mayor cantidad de casos de suicidio registrados se deben a conflictos con la pareja o ex pareja y quienes lo padecen en mayor medida son los hombres, indicando que posiblemente la manera de afrontar los problemas de la ruptura de la relación amorosa no sea la más acertada y que incluso llegue a la lamentable instancia de cobrar vidas.

Es así como, la presente investigación pretendió asumir la problemática planteada desde el abordaje de las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja en jóvenes estudiantes de la Universidad Cesmag de San Juan de Pasto. Identificando en los sujetos las distintas maneras de reaccionar o sobreponerse a esta situación de pérdida, ya que algunos jóvenes pueden utilizar estrategias adecuadas para dar frente a la adversidad, mientras que otros pueden emplear mecanismos que tengan efectos negativos en sus vidas (Jaramillo, 2015). Los mismos que desencadenan la aparición de estados emocionales psicopatológicos, llegando al uso desmedido de alcohol u otras drogas y repercutiendo en las distintas esferas sociales en las que se desenvuelve la persona.

Formulación de problema

¿Cómo son las estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag?

Justificación

La presente investigación surgió por el interés de las investigadoras en identificar cómo son las estrategias de afrontamiento ante a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag, pues es una problemática a la que frecuentemente se enfrentan los individuos en este periodo de la vida y al no poder sobrellevarla de manera adecuada puede llegar a comprometer las diferentes esferas de la salud (física, mental y social). Además la investigación resultó novedosa ya que a partir de la revisión de antecedentes fue posible reconocer que el tema de ruptura y afrontamiento ha sido muy estudiado, en parejas casadas y con mayor edad (Acevedo, Restrepo y Tovar, 2007; Cáceres, Manhey y Vidal, 2009), dando como resultado que los estudios realizados con adultos jóvenes sean escasos, a pesar de que es indispensable abordar el manejo de las emociones y formas de afrontamiento durante este ciclo, pues posiblemente sea lo que lleva a que dichos sujetos generen conductas desadaptativas que afecten su bienestar (Peña & Castaño, 2017).

Por otro lado, la investigación es pertinente al campo de la psicología ya que de acuerdo al modelo de Lázarus y Folkman (1986), el afrontamiento se refiere a: “aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. Dicha investigación resultó con alta compatibilidad y coherencia con importantes modelos de intervención psicológica (Casado, 2001). De la misma manera el aporte del presente proyecto a la línea de investigación psicología clínica y de la salud radicó en que permite explorar el manejo de las emociones de los jóvenes ante la ruptura de pareja y los mecanismos que ponen en marcha a fin de mediar el proceso de pérdida, ya que se debe tener en cuenta que el impacto de la ruptura amorosa pueda generar efectos negativos sobre la salud y bienestar de los individuos. Al mismo tiempo, indagar y comprender dichas estrategias de afrontamiento, brindó la oportunidad de pensar en procesos terapéuticos y herramientas preventivas ante las consecuencias que puede traer consigo el hecho de no saber sobrellevar de manera asertiva la situación. Ya que de ser así puede llevar a instancias mucho más complejas

tales como la depresión, la ansiedad e incluso el suicidio, siendo aspectos que se están presentando con mucha frecuencia en la actualidad (Peña y Castaño, 2017).

En lo que respecta al aporte social, la investigación plasmó aquellas experiencias que han tenido los participantes durante una ruptura amorosa, así como también los diferentes mecanismos que emplearon para poder trascender el evento adverso, lo anterior permitió que aquellos jóvenes lectores puedan ampliar su perspectiva frente a la temática, promoviendo la capacidad de reconocer a la luz de la teoría las posibles estrategias que existen y que pueden utilizar cuando deban asumir y sobreponerse de manera favorable a una disolución amorosa, así como también dará la oportunidad de percatarse de los efectos perjudiciales que puede generar un manejo inadecuado de emociones y conductas en esas circunstancias .

Finalmente, esta propuesta de investigación fue viable y factible de realizar, gracias a que se cuenta con una adecuada asesoría proporcionada por la Universidad Cesmag a lo largo de la elaboración del proyecto, un apropiado conocimiento de base en torno a la temática dado a la exhaustiva revisión de fuentes confiables y la disposición de participar por parte de los estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad Cesmag que pasaron por esta situación y que aportaron información valiosa al respecto.

Objetivos

Objetivo general

Comprender las estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG.

Objetivos específicos

Describir las Estrategias de afrontamiento centradas en el problema de los jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG.

Identificar las Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción de los jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG.

Analizar las Estrategias de afrontamiento más utilizadas por los jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG.

Marco de referencia

Marco de antecedentes

En la exploración del fenómeno de interés denominado Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad Cesmag y buscando una adecuada comprensión y aproximación de la temática, a fin de identificar que tan factible de desarrollar resulta. El equipo de investigación se dio a la tarea de revisar la literatura ya existente, indagando antecedentes en diferentes proyectos, investigaciones o artículos científicos que fueran semejantes o relacionados, posibilitando la construcción de una base sólida para la elaboración del presente proyecto de investigación.

Internacionales

A nivel internacional inicialmente se revisó la investigación titulada “*Caracterización de la Ruptura en Parejas de Adultos Jóvenes*”, en ella las autoras Chicchon y Tirado (2020), se plantearon por objetivo describir las principales características de ruptura de parejas de adultos jóvenes. En este sentido se considera que dicho trabajo aportó al presente proyecto de investigación desde lo teórico ya que permitió tener una aproximación con respecto a la conceptualización de ruptura de pareja y la etapa de vida adulto joven, así como también proporcionó información relevante en relación a las causas y efectos que genera una disolución amorosa en este ciclo vital. Así mismo a nivel teórico, dicho estudio aportó de manera valiosa al presente trabajo ya que en él, se especificaba que las estrategias de afrontamiento pueden variar de acuerdo a las circunstancias y a su vez pueden clasificarse en centradas en el problema donde el sujeto intenta cambiar el medio o el problema a razón de disminuir la amenaza y la centradas en la emoción donde la persona se esfuerza por regular sus emociones derivadas de la situación, considerando que no es posible modificarla siendo estos postulados que se encuentran en coherencia con la propuesta de Lazarus y Folkman que se desea abordar.

Por otra parte, una segunda investigación internacional de enfoque cuantitativo que se indagó llevaba por título: “*Estilos de Afrontamiento Ante una Ruptura Amorosa en Estudiantes Universitarios Varones y Mujeres de Lima Metropolitana*”, en el, las autoras Mendoza & Gaitán (2020), establecieron por objetivo Comparar los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana. Dicho documento aportó a la presente investigación a nivel teórico ya que, al utilizar la teoría propuesta por Lazarus y Folkman (1984), identificaron que en su población, que el estilo de afrontamiento

enfocado en el problema sobresalió por encima de los otros estilos porque resultó ser más eficaz al momento de tener que asumir nuevos retos, además su estudio permitió tener un acercamiento con respecto a las posibles diferencias que pueden existir entre mujeres y hombres universitarios al momento de tener que emplear estilos de afrontamiento ante una disolución amorosa, ya que usualmente debido a la cultura y a los roles impuestos por la sociedad se puede llegar a inferir que de acuerdo al sexo las maneras de pensar y actuar pueden diferir significativamente. Sin embargo, mediante el análisis estadístico que ofreció esta investigación se pudo identificar que los jóvenes no develaron diferencias en la manera de enfrentar el proceso de una ruptura de pareja, porque estos están movidos por tendencias culturales actuales donde no necesariamente se siguen teniendo en cuenta características del pasado, dejando de lado los estereotipos de épocas anteriores.

De igual manera, se encuentra Robayo (2020), en su investigación cuantitativa denominada: *“Estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo en ruptura amorosa de pareja”* busco determinar la relación de las estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo que se da al atravesar una ruptura amorosa de pareja de Ciencias Psicológicas de la UCE. Este trabajo aportó al proyecto investigativo desde lo teórico, puesto que nuevamente retomó el Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman (1986), el cual ofrece una clasificación de las estrategias de afrontamiento y una definición de estrés centrada en la interacción entre la persona y su medio, por lo que se propone un proceso de evaluación del organismo que va encaminado en dos direcciones, la primera dirigida al ambiente y otra hacia los recursos personales disponibles, por lo tanto, el estrés surge cuando la persona valora como insuficientes sus recursos personales para enfrentarse a las demandas del entorno. Además, mediante su investigación se pudo evidenciar que existe una supremacía del uso de estrategias de afrontamiento por evitación en ambos sexos lo que sería interesante de corroborar o descartar en nuestra unidad de análisis.

Así mismo, se tomó en cuenta la investigación denominada *“Dependencia emocional y su relación con las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Latacunga”*, en donde la autora Medina (2022), estableció como objetivo principal determinar si existía una relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento, por lo tanto dicho trabajo aportó desde lo teórico, ya que permitió comprender que la dependencia emocional llega a ser la necesidad de afecto que un sujeto tiene hacia su pareja o hacia las relaciones con otras personas y que debido a esto el individuo en cuestión experimenta un fuerte vínculo y al no lograr

desligarse, desarrolla apego y se genera dependencia, es por esta razón que él no emplear estrategias de afrontamiento adaptativas facilitará el desarrollo de cuadros clínicos como la ansiedad, depresión, problemas de sueño, estrés, etc. Por esta razón proponen estrategias de afrontamiento como las centradas en el problema, que permite al individuo evaluar la probabilidad para mejorar su situación estresante, o la centrada en la emoción en donde la persona regula las emociones que el problema provoca, y el afrontamiento no productivo en donde el sujeto que se enfrenta a la situación estresante no considera que haya una solución y por ende para evadir el malestar esté se aleja del problema.

Para finalizar, a nivel internacional se realizó la revisión de la investigación llamada "*Cuando se acaba el amor: Estrategias de Afrontamiento, Duelo por Pérdidas Amorosas y Crecimiento Postraumático en estudiantes universitarios*", en la cual la autora Bustos (2011), propuso como objetivo principal encontrar la relación entre las estrategias de afrontamiento emocionales y de solución de problemas con el nivel de duelo complicado por ruptura amorosa y crecimiento postraumático, de esta forma dicho trabajo aportó al presente proyecto investigativo desde lo teórico, puesto que en primer lugar brindó información necesaria y valiosa para conocer la incidencia existente de dichas estrategias de afrontamiento, sobre el crecimiento postraumático y duelo complicado, permitiendo así divisar las implicaciones terapéuticas al momento de tratar casos de ruptura amorosa y también permitiendo reconocer las diferencias de género en este tipo de situación. De la misma forma, proporcionó información sobre cuáles son los factores de afrontamiento que influyen sobre la intensidad de un duelo complicado a partir de una ruptura amorosa, y a la vez explorar qué factores de afrontamiento guardan una capacidad para ayudar a las personas que han atravesado por una disolución de pareja a crecer y obtener cambios positivos a partir de sus propias experiencias.

Investigación/artículo inglés

Según Munyi (2021), en su investigación titulada: "*Causes of Close Relationship Breakups and Coping Strategies Among Secondary school students in Mombasa County, Kenya*" buscó identificar la percepción de los adolescentes sobre las causas de las rupturas de relaciones de pareja y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de secundaria en el Condado de Mombasa, Kenia. Este estudio, aportó al presente proyecto de investigación a nivel teórico ya que permitió reconocer que la temática de interés puede ser abordada también desde la teoría de la necesidad de pertenencia, propuesta por Roy Baumeister y Mark Leary en 1995, la

cual afirma que todos los humanos comparten una necesidad común de estar conectados con los demás, y el sentido común indica que la vida de los individuos es mejor si están enlazados. En este orden de ideas los hallazgos en torno a cómo los adolescentes afrontan las rupturas de relaciones, a partir de la aplicación de una encuesta transversal, develaron que el 28 % de los encuestados informó que se retrae con ira, el 23 % señaló que busca el consejo de amigos, el 14 % recurre al apoyo de las redes sociales y el 12 % toma drogas.

Nacionales

A nivel nacional se revisó el proyecto investigativo con enfoque cualitativo que lleva por título *“Estilos de Afrontamiento y Proceso de Duelo Frente a la Ruptura de Pareja en una Ex Pareja de Adultos Jóvenes”*. En él, los autores Peña, C & Castaño, M (2017), tuvieron por objetivo principal 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. Dicho documento aportó a la presente investigación desde lo metodológico puesto que permitió identificar cuáles son los mecanismos de afrontamiento que los ex integrantes de una relación amorosa que se encuentran en la etapa de la juventud emplearon para poder sobrellevar el evento de una ruptura amorosa, en este sentido la recolección de datos fue posible a partir de la utilización de una entrevista semiestructurada elaborada teniendo en cuenta las categorías y sub categorías de las estrategias de afrontamiento propuestas por los autores Lázarus y Folkman (1985). Técnica que se implementó en el presente trabajo de investigación a fin de recolectar la información pertinente. Ahora bien, los resultados develaron que los participantes de este estudio presentaron diversas estrategias de afrontamiento para manejar el proceso de duelo a causa de la ruptura de pareja, pero lo curioso es que a pesar de que en ambos predominan las respuestas enfocadas a la regulación emocional, es la mujer la que emplea diversos intentos por mantener la relación de forma impulsiva sin mediar consecuencias, evidenciando pocas estrategias centradas en la solución de problemas, situación que se pudo constatar en nuestra propia unidad de análisis seleccionada.

Respecto a las autoras Pulido y Lubo (2018), en su estudio con abordaje cualitativo titulado: *“Creencias y Significados Atribuidos a la Ruptura de Pareja y su Afrontamiento en Jóvenes Universitarios”* cuyo objetivo principal fue comprender las creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento, desde la perspectiva de los jóvenes universitarios de la ciudad de Cali - Colombia. Se puede decir que dicho trabajo aportó al

desarrollo de la presente investigación ya que permitió reconocer el concepto de estrategias de afrontamiento, así como también permitió identificar los diferentes tipos de recursos implementados por las personas ante una situación demandante desde el modelo propuesto por Lazarus y Folkman (estrategias centradas en el problema y estrategias centradas en las emociones.).

Además de que cooperó de manera importante a la investigación, en lo concerniente al diseño (fenomenológico) y en las técnicas de recolección de la información (entrevistas semiestructuradas) ya que lo que se pretendió es reconocer, interpretar y comprender la experiencia subjetiva de los participantes en torno a la ruptura de pareja y al modo en que los participantes refieren sobrellevar este fenómeno.

Por su parte Garabito, García, Neira y Puentes (2020), en su artículo de investigación titulado: *“Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación”* cuyo propósito fue establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento, síntomas depresivos y satisfacción con la vida en adultos jóvenes tras una ruptura amorosa, donde se encuestaron a 220 personas en edades de entre 18 y 40 años a fin de realizar una comparación por sexo, se identificó que efectivamente hubieron diferencias en cuanto a sintomatología depresiva después de la ruptura, ya que las mujeres presentaron más síntomas que los hombres. Atribuyendo tal disimilitud al proceso de socialización que las lleva a ser más hábiles en el reconocimiento y la expresión de emociones como la tristeza. Por otro lado, se identificó una relación positiva entre la búsqueda de apoyo social y la satisfacción vital encontrada en este estudio, lo que permitió reforzar la importancia de las redes de apoyo, pues buscar consuelo a través de la expresión de las emociones, ayuda a distraerse y a sobrellevar la situación de ruptura y favorece la aceptación de lo sucedido. Por último, el uso de sustancias se mostró como un predictor de síntomas depresivos, esto debido a que muchos jóvenes utilizan el consumo de alcohol y drogas como una forma inefectiva para evitar enfrentarse a sus emociones negativas tras una ruptura. Dichos datos resultan de suma importancia pues lleva a pensar de manera reflexiva que esta disolución amorosa puede verse como una experiencia que evidentemente se asocia con un malestar general, depresión, desesperanza y que incluso puede llegar a instancias de ideación e intento suicida pero también puede contemplarse como una oportunidad de aprendizaje y de crecimiento personal.

Por otra parte, la siguiente investigación cuantitativa nacional que se indagó se denomina: *“Estrategias de Afrontamiento y la Ruptura Amorosa en adolescentes de una universidad privada de Cartagena”* en la que, los autores Navarro, Ospina y Polo (2014), tuvieron como objetivo general describir las características de las estrategias de afrontamiento y rupturas amorosas en adolescentes entre 18-20 años del programa de psicología, en una universidad privada de Cartagena. De esta manera es como el presente trabajo aportó al proyecto investigativo a nivel teórico, ya que en primer lugar permitió identificar las características de la ruptura de pareja en una población similar a la que se ha seleccionado, además de que permitió hacer un reconocimiento respecto a las estrategias que fueron utilizadas por los jóvenes a fin de ponerle frente a una ruptura amorosa y al estrés que fue generado por esta.

Para finalizar, a nivel nacional se realizó la revisión de la investigación llamada *“Procesos resilientes en hombres y mujeres que pertenecen a la etapa del ciclo vital de la juventud que atravesaron una ruptura amorosa”*, en la cual las autoras Pérez, Peña y Silva (2018), propusieron como objetivo principal comprender los procesos resilientes en hombres y mujeres que pertenecen a la etapa del ciclo vital de la juventud y que atravesaron una ruptura amorosa. De esta forma dicho trabajo aportó a este proyecto de investigación desde lo teórico, debido a que hace posible comprender esta situación teniendo en cuenta que existen diferencias en relación a los procesos resilientes que emplean hombres y mujeres frente a la ruptura. Así mismo permitió entender que dichos procesos surgen de las diferentes relaciones con familia y amigos y, de las diferentes experiencias adversas que brindan una serie de herramientas que van a permitir afrontar estas situaciones de determinada manera.

De igual forma permitió reconocer la importancia de poder contar con las herramientas adecuadas para superar las rupturas amorosas, pues en caso contrario implica que las personas terminen por acudir a otros métodos que lastimosamente pueden resultar destructivos para su integridad e incluso pueden llegar a ser mortales.

También, permitió visualizar un panorama sobre la forma en que hombres y mujeres realizan sus procesos de reconfiguración vital, enfocándose principalmente en aquellos recursos y herramientas que les hicieron posible emerger nuevamente y ponerle frente a la separación, así como también brinda la oportunidad de identificar la manera en que lograron salir de esta situación adversa. Justamente por esta razón el concepto de resiliencia fue importante de tener en cuenta ya que si bien es cierto el presente trabajo investigativo se centró en indagar las

“estrategias de afrontamiento frente a una ruptura”, no se puede negar que existe una cercanía y/o relación entre ambos, pues la información suministrada en este documento dejó entrever que la resiliencia juega un papel importante en la solución de un duelo, si se focaliza en el problema y en el hecho de buscar la trascendencia.

Regionales

Respecto a la revisión de antecedentes a nivel regional, se debe mencionar que no fue posible reconocer hallazgos en torno a la temática de interés, ya que a pesar de que hay investigaciones que develan que las estrategias de afrontamiento en efecto han sido abordadas previamente, estas se encuentran asociadas a otras variables que difieren significativamente a la disolución amorosa en la juventud. En sintonía con lo anterior Peña y Castaño (2017), señalan que:

Hay pocas investigaciones que relacionan el duelo y los estilos de afrontamiento ante situaciones de ruptura de pareja” además, “si bien el proceso de duelo, los estilos y estrategias de afrontamiento han sido estudiados ampliamente a nivel teórico, todavía son necesarios esfuerzos por comprender la dinámica entre ambos procesos en contextos y poblaciones específicas (p.14).

Por otro lado, Pulido y Lubo (2018), refieren que “a nivel de investigación el tema de ruptura y afrontamiento ha sido muy estudiado, sin embargo, a nivel universitario es poco lo que se logra indagar” (p 8.).

Por tal razón llevar a cabo la investigación resultó de suma importancia y además generó novedad ya que se realizó con una población que anteriormente no se había indagado, siendo en este caso jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag en la ciudad de San Juan de Pasto.

Marco contextual

Macrocontexto

La Universidad Cesmag se encuentra ubicada en la carrera 20^a No. 14-57, la cual forma parte de la comuna No. 1, haciendo parte del sector céntrico de la ciudad de Pasto, por tanto, es un sector de flujo vehicular como peatonal, a su vez se conecta a la ciudad con los ejes viales: Avenida las Américas, Calle 13^a y 17 y Carreras 20^a y 21 y sus límites son: Norte: Plaza del Carnaval, Sur: Barrio el Prado y Navarrete y Occidente: Barrio Boyacá y Santiago.

De acuerdo a la información extractada de la página oficial de la Universidad Cesmag fue posible reconocer que se trata de una institución de inspiración católica, de carácter privado,

orientada por los principios franciscano-capuchinos y la filosofía personalizante y humanizadora de su fundador, padre Guillermo de Castellana. Adicionalmente vale la pena mencionar que desde su misión busca promover la formación integral y el bienestar de personas con espíritu crítico, ético y reflexivo, capaces de entender y aportar a la resolución de problemas, desde su campo de acción, disciplinar y multidisciplinar, con el fin de construir una sociedad más justa, solidaria y respetuosa de la creación, por medio de procesos misionales de docencia, investigación, innovación, creación artística y cultural, proyección social con calidad y pertinencia en las regiones de su influencia. De igual manera su visión se propone lograr egresados que reconocen en los principios fundacionales los atributos diferenciales con un ejercicio profesional integral. Cuenta con una comunidad académica unida y que trabaja multidisciplinariamente, capaz de comprender las dinámicas sociales, que demandan acción frente a la inequidad, los cambios ambientales y culturales, impactando así las comunidades locales, regionales, nacionales e internacionales. Se soporta en una organización óptima, dinámica y eficaz con un campus físico y virtual que soporta la transformación institucional y el desarrollo de los principios franciscano-capuchinos y la filosofía personalizante y humanizadora de su fundador.

Por otra parte, se identifica que los propósitos institucionales tienen como objetivo de formación los siguientes: en primer lugar, la búsqueda de calidad de la educación, puesto que, busca satisfacer las necesidades de conocimiento, orientación, competencia profesional, servicio a la comunidad educativa y a la sociedad contemporánea en su dinámica cambiante y diversa. En este sentido, dentro del propósito de la calidad educativa, se acoge rasgos gerenciales estratégicos, dinamizadores de su estructura y con perspectiva de futuro, que aseguren la sostenibilidad institucional, lo mismo que la enseñanza, formación, investigación y servicio a la comunidad. Así mismo se encuentra la formación humanística la cual siendo consciente de su responsabilidad social, se interesa no solo por la formación profesional, sino que también se preocupa por la formación ética y ciudadana que es guiada por los principios de la Filosofía Personalizante y Humanizadora de su fundador. Finalmente se encuentra la formación permanente de profesionales los cuales haciendo uso de su libertad de aprendizaje, optan por el desarrollo de su personalidad y su vocación de profesionalización ya sea en lo tecnológico o en la formación avanzada y de perfeccionamiento. Para cumplir con este propósito, la Institución tiene como centro la gestión de su función sustantiva de extensión con variadas modalidades de

atención; por una parte, se preocupa por la formación de los profesionales que demanda la sociedad en pregrado, postgrado y fomento de la investigación para producir nuevos conocimientos científicos y culturales. Por otra parte, continua con la difusión de su acervo de conocimientos para toda la población a través de cursos, talleres, seminarios, diplomados, encuentros de actualización y capacitación.

Igualmente, de acuerdo a la página de la Universidad Cesmag, se hace posible reconocer que en la actualidad se ofrecen Programas Tecnológicos entre los cuales se encuentran: tecnología en contabilidad y finanzas y tecnología en gestión financiera. De igual modo Licenciaturas en química, educación física y educación infantil. Así mismo se cuenta con Programas Profesionales como lo son: arquitectura, diseño gráfico, administración de empresas, contaduría pública, derecho, psicología, ingeniería electrónica e ingeniería de sistemas. Además de contar con Posgrados como especializaciones entre las cuales están: gerencia de proyectos, arquitectura y urbanismo bioclimático, infancia, cultura y desarrollo, pedagogía del entrenamiento deportivo y derecho empresarial. Finalmente se ofrecen Maestrías en convenio como: derecho procesal, y educación desde la diversidad.

Microcontexto

En primer lugar es necesario aclarar que la unidad de trabajo seleccionada para esta investigación, contó con las siguientes características: ser estudiantes matriculados a décimo semestre del programa de Psicología de la Universidad Cesmag de la ciudad de San Juan de Pasto, específicamente (4 hombres) y (4 mujeres) que participaron de forma totalmente libre y voluntaria, que se encontraran en el rango de edad comprendido entre los 18 a 26 años y que hayan atravesado por una ruptura amorosa.

Ahora bien, según la página oficial de la Universidad Cesmag, se identificó que específicamente el programa de Psicología tiene por misión formar profesionales socialmente inteligentes, comprometidos con la transformación social, caracterizados por el interés y la capacidad para conocer el mundo en el que viven, darle sentido y encontrar su manera particular de impactar en él, logrando unir los aportes de la ciencia, especialmente de la Psicología, con la condición humana.

De igual modo se reconoce su visión la cual será gestora de psicólogos integrales tanto personal como intelectualmente, comprometidos con la transformación social bajo el diseño de un programa académico líder en la oferta educativa colombiana.

Además dicha página permite esclarecer que hay dos perfiles estudiantiles, por un lado el perfil profesional del psicólogo el cual se caracteriza por ser un sujeto socialmente inteligente, con una formación integral basada en valores, principios éticos, fundamentación teórica suficiente en aspectos disciplinares que le permite hacer lecturas de la complejidad psicosocial en el ámbito local, regional, nacional e internacional, además, ser un profesional con inteligencia social para la identificación y comprensión de las necesidades del contexto, que reconoce y valora la diversidad y la interculturalidad, y las dimensiones afectivas, cognitivas y sociales de los seres humanos, plantea alternativas de solución basadas en un fundamento científico, un pensamiento complejo, crítico, reflexivo y creativo, y asumen éticamente su quehacer profesional en procesos de investigación o de intervención. Y finalmente ser un profesional con competencias para diseñar, ejecutar y evaluar proyectos de investigación e intervención social que respondan a las necesidades del contexto en los campos de aplicación de la Psicología. Y por otro lado, el perfil ocupacional que según la página institucional hace alusión a que el psicólogo podrá desempeñarse como: líder y gestor de proyectos de intervención psicosocial a nivel local, regional, nacional e internacional. También como asesor y gestor de programas de promoción, prevención e intervención en el abordaje de problemáticas individuales y grupales en las diferentes áreas de aplicación de la psicología. De igual modo como asesor en los campos de la Psicología, como investigador y finalmente como director y orientador en los procesos de selección, inducción, formación y seguimiento de personal.

Marco Teórico – Conceptual

Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento hacen referencia a aquellos recursos psicológicos que el sujeto posee y emplea para hacer frente a situaciones estresantes como lo es en este caso la ruptura de pareja, pues de acuerdo a García e Ibaraca (2013), ante esta circunstancia algunas personas se rehúsan a aceptar la disolución, no se desvinculan totalmente de la ex pareja, se empeñan en seguir formando parte de su vida y por tanto se detiene el adecuado proceso de elaboración de la pérdida. Además, es necesario precisar que la puesta en marcha de dichos recursos no siempre garantiza el éxito, pero si contribuyen para evitar o reducir conflictos en los seres humanos, aportando beneficios personales que incidan en su fortalecimiento (Macías et al., 2013).

Por otro lado, la propuesta de Lazarus y Folkman (1986) es quizás la que cuenta con mayor reconocimiento en torno a la temática de interés, en ella el afrontamiento se define como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164). Perspectiva que sugiere que las estrategias de afrontamiento tienen una función adaptativa a los cambios que son producto del estrés, refiriéndose a la capacidad de cada individuo para sobreponerse y trascender las diferentes circunstancias complicadas que se pueden presentar.

Ahora bien, el modelo propuesto por Lazarus y Folkman (1986) plantea dos direcciones en las formas de afrontamiento: afrontamiento dirigido al problema y afrontamiento dirigido a la emoción.

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema

Las estrategias centradas en el problema, de acuerdo a Pulido y Lubo (2018), están dirigidas a resolver el desequilibrio existente entre las demandas del ambiente externo y la persona, pero para lograr esto, los esfuerzos del sujeto deben estar encaminados a manejar y transformar la situación problemática externa y proveer recursos internos a fin de sobrellevar la adversidad de manera efectiva.

El afrontamiento dirigido al problema se da cuando las condiciones amenazantes que se le presentan al individuo al ser evaluadas son consideradas como susceptibles a cambios. En este sentido, dichas estrategias se orientan a definir el problema y a buscar soluciones para este, considerando diferentes opciones en función de costo y beneficio Lazarus & Folkman, 1986 citado en (Mendoza & Gaytán, 2020). Adicionalmente vale la pena resaltar que este tipo de estrategias son más efectivas pues generan mayor grado de ajuste y adaptación en la persona y dan lugar a sentimientos de logro y eficacia (Recalde, 2015).

A continuación, se especifica la manera en que Lázarus y Folkman (como se citaron en Peña & Castaño, 2017) definieron las subcategorías en cuanto al afrontamiento centrado en el problema:

Confrontación: hace referencia los intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones agresivas o potencialmente arriesgadas. En la misma sintonía Pulido y Lubo (2018), mencionan que estas estrategias que reciben el nombre de afrontamiento activo, implican una respuesta a la situación problemática en un corto lapso de tiempo. Así mismo Mendoza &

Gaytán (2020), mencionan que se refiere a la respuesta reactiva donde la persona lleva a cabo acciones de forma impulsiva operando en base a sus propias connotaciones cognitivas.

Planificación: hace referencia a pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema. Para Pulido & Lubo (2018), implica hacer una reflexión acerca de las circunstancias con el fin de dar una respuesta en un momento oportuno no inmediato.

Adicionalmente los mismos autores refieren que dicha forma de afrontamiento se manifiesta cuando una vez terminada la relación, los sujetos implicados dedican tiempo para pensar con mayor detenimiento en sus proyectos de vida, sus metas pendientes y la rutina de actividades que deberán ejecutar con el fin de poder darle cumplimiento a aquello que se han propuesto alcanzar; esto lo hacen para poder hacer más llevaderos los sentimientos generados por la pérdida del vínculo afectivo, se pueden considerar estrategias como planear una rutina con eventos sociales, recreativos y culturales, realizar la gestión para iniciar terapia psicológica y así trascender la adversidad.

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción

Estas reflejan una valoración negativa del sujeto sobre sus posibilidades para resolver la situación problemática y manejar las demandas internas que ésta genera. En este sentido de acuerdo a Robayo (2020), estas estrategias no tienen por propósito modificar la situación estresante, ni a corto ni a largo plazo, ya que se tiene la creencia errónea de que no se podrá solucionar. De ahí que esta forma de ponerle frente al evento adverso no resulte la más adecuada, por que usualmente lo que se hace es mantener distancia, negar o evitar la situación, en vez de resolverla (Cánchig, 2012). Adicionalmente según Lazarus y Folkman 1986 (citados en García et al., 2013) manifiestan que las estrategias centradas en la emoción son menos efectivas en comparación con aquellas centradas en el problema. Sin embargo, en algunas ocasiones, cuando la situación problemática no se puede corregir, este tipo de afrontamiento, refleja la capacidad para tolerar lo que no se puede cambiar (Pulido & Lubo, 2018).

A continuación, se especifica la manera en que Lázarus y Folkman (como se citaron en Peña & Castaño, 2017) definieron las subcategorías en cuanto al afrontamiento centrado en la emoción:

Distanciamiento: se refiere a los intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitarlo a fin de mitigar el impacto del problema.

Autocontrol: Esfuerzos que realizan los sujetos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.

Aceptación de responsabilidad: Reconocer y aceptar el papel que se haya desempeñado en el origen o mantenimiento del problema.

Escape-avoidance: son aquellos mecanismos que se utilizan para evitar pensar o actuar sobre el problema (Lazarus y Folkman 1984). De igual manera para Peña & Castaño (2017), hace alusión al empleo de un pensamiento irreal improductivo, aquí se puede llegar usar estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos a fin de escapar de la realidad. Así como también se trata de mantener la mente ocupada, concentrándose en otras cosas o distraerse realizando actividades agradables para la persona (Robayo, 2020).

Además se debe recalcar que la evitación se considera un tipo de estrategia que habitualmente puede resultar inconveniente, pues como ya se planteó cuando se asocia con el uso instrumental de hábitos como el consumo de sustancias psicoactivas, la ingesta compulsiva de alimentos o el aislamiento social, actúan como reforzamiento negativo de síntomas de ansiedad, estrés y depresión; pues al emplear estos mecanismos ya mencionados, si bien es cierto la persona puede experimentar una disminución momentánea del malestar psicológico, lo que realmente sucede es que esto no conlleva a la solución directa del problema ni mucho menos cambian las circunstancias que rodean al evento de pérdida, justamente por esta razón la persona se ve envuelta en un círculo vicioso intentando huir de la situación adversa debido a las reacciones emocionales y cognitivas que ésta le genera, pero lo único que obtendrá es que el problema permanezca por más tiempo y afecte el normal funcionamiento para desenvolverse en las diferentes áreas (Pulido y Lubo, 2018).

Reevaluación positiva: de acuerdo a Carver (1997), basado en la Teoría Cognitiva Transaccional de Lazarus y Folkman esta forma de afrontamiento se refiere buscar el lado positivo y favorable del problema, es decir la capacidad de rescatar los aprendizajes con el fin de sobrellevar la problemática.

En la misma sintonía autores como Nowlan, Wuthrich y Rapee (2015), afirman que la reevaluación positiva es una estrategia de afrontamiento particularmente relevante durante el proceso de vida, ya que permite a los individuos la posibilidad de hacer frente a los eventos estresantes que pueden surgir a partir de la búsqueda de un significado positivo entre la negatividad, pues de esta manera, el significado del evento estresante se reinterpreta bajo una luz

más favorable y así el individuo puede concluir que se ha obtenido algo valioso de la situación adversa. Es así como la reevaluación positiva es fundamental para dar sentido y sobreponerse de manera saludable tanto a la experiencia de vida cotidiana como a la traumática.

Búsqueda de apoyo social: se trata de acudir a otras personas ya sean Amigos, compañeros familiares, etc. Con el propósito de obtener ayuda, información, así como también comprensión y apoyo emocional.

Tanto las estrategias de afrontamiento centradas en el problema como las que están centradas en la emoción, brindan un amplio abanico de mecanismos específicos que podrían resultar efectivos o no al momento de sobreponerse a una adversidad. Por esta razón según Lázarus y Folkman 1986, refieren que no existe una estrategia que se considere mejor o peor que otra, pues todo dependerá de las particularidades de cada situación y de cada persona, lo que sí se puede mencionar es que estas formas de afrontamiento estarán sujetas a consecuencias, que pueden determinarse en relación al beneficio o daño generado en la persona, esto dará cuenta su empleo en ese momento fue adecuado.

Juventud

Para comenzar se debe mencionar que cronológicamente la juventud no tiene unos límites de edad precisos ya que, con el paso del tiempo, se ha producido un proceso de ampliación de estos, que dependen de las consideraciones psicológicas, del desarrollo social, de las posibilidades de independencia económica y política y de la percepción social (Souto, 2007).

Sin embargo, de acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud (2010), la categoría de “juventud” hace referencia al grupo poblacional que se encuentra en el rango de edad de 15 a 24 años. De manera similar la ley 375 de 1997 establece que los jóvenes son las personas que oscilan entre los 14 y 26 años (Congreso de Colombia, s.f., p. 3). Sin embargo, para los fines investigativos del presente documento y para establecer uno de los criterios de inclusión para la unidad de análisis, se tomará el rango establecido por el Ministerio de Salud y Protección Social del año 2023, el cual se encuentra comprendido entre los 14 – 26 años.

Por otra parte, más allá de la delimitación etaria y los evidentes cambios físicos, psicológicos y emocionales, que refieren una madurez sexual y cognitiva, la juventud constituye una fase transitoria de la niñez a la adultez que se caracteriza por el descubrimiento del individualismo, el desarrollo de un plan de vida y la formación de un sistema personal de valores y creencias Tomasi 1998 (citado en Tangueta, 2009). Además, como ciclo de transición de la

dependencia infantil a la autonomía adulta, se define por los miramientos que la sociedad tiene de ella: es decir qué se le permite hacer, qué se le prohíbe, o a qué se le obliga (Souto, 2007). En este sentido se puede decir que lo que se espera de los jóvenes en esta fase es que empiecen a diseñar un esquema de decisiones propias, como elección de amigos, pareja, ocio, grupos a los que quiere pertenecer, elección en cuanto a la educación, y la posible inserción al mercado laboral, situaciones que inciden para que se conviertan en sujetos autónomos.

Pareja

Autores como Díaz-Loving y Sánchez (2004), definen a la pareja como la unión de dos seres humanos que viven ciertos pasos entrelazados a lo largo del tiempo, mismos que determinan el grado de intimidad y acercamiento que cada miembro percibe del otro, además señalan que la relación se verá afectada debido a las experiencias pasadas y las expectativas futuras que los integrantes tengan respecto a la relación.

Por su parte López (2009), refiere que la pareja es la unión de dos personas que se aman de forma libre y voluntaria y sobre dicho amor construyen una relación permanente en la que se suman vida afectiva, relaciones sexuales, intercambio económico y el deseo de compartir un futuro juntos, por ende, terminan estableciéndose dependencias que no se dan en otro tipo de vínculo.

Una definición más reciente es la que nos brindan Cruz del Castillo & Barajas (2017), en la cual mencionan que la pareja es una de las relaciones más importante para el ser humano, pues se trata de la unión de dos individuos, en la cual cada uno de ellos comparte sus características personales, experiencias, actitudes y creencias, además dicha relación puede volverse dinámica y expresar constantes entre ellas su disolución, ya sea de manera temporal o permanente.

Pareja en la juventud

En este punto vale la pena precisar que la pareja en la etapa de la juventud difiere de las relaciones amorosas en la adultez. Pues si bien es un vínculo afectivo entre dos personas que se atraen física y emocionalmente y que por tanto buscan compartir sus experiencias de vida (Casique, 2010). Y que de igual manera se presenta atracción sexual, compañía, afecto, intimidad y reciprocidad (Furman y Simon 1999). Lo cierto es que estas relaciones usualmente tienden a ser transitorias. En este sentido Vargas y Barrera (2002), mencionan que pueden llegar a tener una duración de unas pocas semanas o meses, sin embargo, esto no significa que no sean experiencias

vitales significativas. Además, esto no sucede en todos los casos pues, así como puede terminar con el tiempo, también puede evolucionar hacia la unión conyugal (Casique, 2010).

De esta manera las relaciones románticas durante este ciclo de la vida constituyen eventos cruciales para los seres humanos ya que contribuyen en su desarrollo personal y social (Peña & Castaño, 2017).

Ruptura de Pareja

La ruptura de pareja es una experiencia cotidiana en la vida y muy pocas personas se libran de atravesar el evento. Se podría decir entonces, que la juventud es el periodo donde las parejas tienen dos alternativas: progresan a conformar un subsistema conyugal estable o proceden a disolver o finalizar su vínculo amoroso. En la misma sintonía Robayo (2020), refiere que la población joven ha experimentado como mínimo una ruptura afectiva en su vida, situación que puede traer consigo consecuencias negativas a corto, mediano e incluso a largo plazo, donde el proceso de pérdida pudo haberse complicado.

Por otra parte, esta pérdida puede ser parcial o total: donde las pérdidas parciales se dan cuando el sujeto mantiene un vínculo o relación distante con la ex pareja, y las pérdidas totales se presentan cuando el sujeto pierde todo contacto con la ex pareja (Mendoza & Gaytan, 2020).

Adicionalmente, la disolución amorosa es considerada una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida, siendo uno de los acontecimientos más estresantes después de la muerte de un ser querido (Caruso, 2003; Frazier & Hurliman, 2001; Peñafiel, 2011).

De igual forma la ruptura de pareja para Rojas 1994 (citado en Peña y Castaño, 2017) suele correlacionarse con síntomas como problemas para dormir, pérdida del apetito, dificultad para concentrarse y el uso de sustancias psicoactivas como forma de afrontar el dolor emocional. Es así como esta pérdida afectiva, desencadena un mecanismo de duelo normal, que puede complicarse o volverse patológico ya que conlleva principalmente alteraciones emocionales como ansiedad, depresión y estrés, siendo reacciones, que, aunque pueden considerarse normales durante los seis primeros meses, en definitiva, afectan el bienestar psicológico de la persona (Pulido & Lubo, 2018).

Duelo por Pérdida de Pareja

El duelo es un sentimiento que todas las personas llegan a experimentar en sus vidas, se puede describir como el proceso de adaptación emocional que sigue ante cualquier pérdida y que

no se da únicamente y exclusivamente por el fallecimiento de un ser querido (Peña y Castaño 2017).

En este sentido uno de estos tipos de duelo es aquel que se siente al terminar una relación amorosa, ya que se presentará una respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo se considera importante para nosotros, como lo es en este caso la pareja. De acuerdo a Sanz (s.f), el duelo se puede definir como el estado de pensamiento, sentimiento y actividad que se produce como consecuencia de la “pérdida” de una persona o cosa “querida” asociándose a síntomas físicos y emocionales.

De esta manera se puede decir, que el duelo es la reacción natural ante la pérdida de una persona, animal, objeto o evento significativo, que se manifiesta a nivel emocional y comportamental en forma de sufrimiento y aflicción cuando el vínculo afectivo se rompe. No obstante, según Sanz (s.f), se debe tener en cuenta que no hay respuesta concreta con respecto a cuánto tiempo debería durar la elaboración del duelo, pues este dependerá de muchas variables tales como: la intensidad del apego al ser querido, el tipo de relación, la intensidad del shock inicial, los estilos de afrontamiento, etc. Sin embargo, el mismo autor sugiere que el tiempo medio de recuperación del equilibrio normal después de una pérdida es de 4 meses a 1 o 2 años, así como también Peña y Castaño (2017), mencionan que adaptarse a un medio en el que la persona se encuentra ausente puede llegar a tomar alrededor de tres meses y si eso no se logra puede desembocar en la afectación de forma negativa en la autoestima y en la incapacidad para desarrollar nuevas habilidades ocasionando que se aislé del mundo.

Metodología

Enfoque

El presente trabajo se insertó en el paradigma cualitativo ya que, de acuerdo a Baptista, Collado y Sampieri (2010), en este método se emplea la recolección de datos sin medición numérica, esto con el propósito de descubrir y afinar preguntas de investigación durante el transcurso de la misma, de ahí que resultó idóneo, pues a lo largo de la investigación se buscó probar y esto se identificó cuando se llevó a cabo el proceso de interpretación. Por otro lado, González (2013), refiere que, la investigación cualitativa aborda lo real, desde una perspectiva subjetiva, y es justamente lo que se hizo en la investigación, ya que se intentó comprender e interpretar las acciones humanas, las vivencias, las experiencias y el sentir de los estudiantes

universitarios respecto a cómo afrontaron una separación de pareja durante el ciclo vital de la juventud. Además, Villegas y González (2011), afirman que, la naturaleza de este enfoque la conforma la vida cotidiana de las personas, las comunidades y la sociedad en general. En este sentido, se consideró pertinente, indagar la temática “Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag” puesto que, a partir de sus propias experiencias, fue posible obtener una explicación acerca de lo que hicieron y lo que pensaron ante a este evento del que muy pocos se eximen de atravesarlo.

Método

Esta investigación, se posicionó en el enfoque histórico hermenéutico. Ya que según Cifuentes (2011), en este se busca reconocer la diversidad, entender la realidad y construir sentido a partir de la comprensión histórica del mundo simbólico; de allí el carácter fundamental de la participación y el conocimiento del contexto como condición para hacer la investigación (p,30). Partiendo de dicho postulado esta investigación buscó reconocer las distintas maneras que tienen los estudiantes de psicología de la universidad Cesmag de décimo semestre para afrontar un evento tan estresante como lo es la ruptura de pareja, en este sentido fue posible comprender la realidad subjetiva de los participantes; prestando especial atención a sus experiencia personales, significados y creencias que han construido entorno al fenómeno de interés a lo largo de su vida (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Tipo de estudio

El presente estudio empleó el diseño fenomenológico debido a su pertinencia en la búsqueda y análisis de significados a partir del discurso (Hernández et al., 2010). De esta manera para saber cómo los seres humanos construyen su propia realidad a partir de la experiencia tanto personal como interpersonal, resultó necesario que ellos compartieran sus vivencias por medio de la manifestación verbal en torno a la temática de interés.

Por otra parte, se puede decir que la presente investigación se interesó en la connotación o sentido que las personas le dieron al fenómeno de la ruptura de pareja y sus estrategias de afrontamiento, teniendo como punto de partida sus propias historias (Reeder, 2011).

Unidad de análisis

Hombres y mujeres estudiantes de psicología, pertenecientes a la universidad Cesmag de la ciudad de San Juan de Pasto.

Unidad de trabajo

La unidad de trabajo para la presente investigación se seleccionó de acuerdo a los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- 8 estudiantes matriculados al programa de psicología de la Universidad Cesmag.
- (4 hombres) y (4 mujeres) que quisieran participar de forma libre y voluntaria.
- Que hayan atravesado por una ruptura amorosa y cuyo lapso de tiempo transcurrido desde el evento estresor sobrepase los seis meses.
- Que oscilen entre los 18 a 26 años de edad.

Criterios de exclusión

- Personas que se encuentren recibiendo atención psicológica y/o psiquiátrica por motivos relacionados al evento de la ruptura amorosa.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Entrevista Semiestructurada

Para el presente proyecto de grado se hizo uso de la entrevista semiestructurada ya que es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa al momento de recabar datos. Este instrumento resulta altamente pertinente para elicitación de significados, percepciones y representaciones; Al tiempo que brinda la interacción necesaria para comprender la realidad desde la perspectiva de los participantes (Taylor y Bogdan, 1987). De este modo las entrevistas semiestructuradas, presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, esto debido a que parten de preguntas planeadas, que perfectamente pueden ajustarse a los entrevistados. En este orden de ideas, su ventaja es que puede adaptarse a los sujetos, brindando enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos (Díaz, Torruco, Martínez & Varela, 2013).

Por otro lado, este tipo de entrevistas resultan muy favorables de emplear, pues en ella investigador y participantes pueden tomar un rol activo. Finalmente se puede decir que su propósito radica en conocer la experiencia y el significado tanto a nivel personal como interpersonal respecto a un tema o fenómeno determinado (Pulido y Lubo, 2018).

Grupo Focal

A fin de recolectar los datos respecto al tema de interés que es este caso es “Estilos de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag” se hizo uso de un grupo focal, el cual hace referencia a un espacio que permite la expresión de opiniones para captar el sentir y pensar de los sujetos.

De acuerdo a Martínez-Miguel (1999), el grupo focal “es un método de investigación colectivista, más que individualista, y se centra en la pluralidad y variedad de las actitudes, experiencias y creencias de los participantes, y lo hace en un espacio de tiempo relativamente corto”. En otras palabras, dicha técnica tiene una duración de una a dos horas aproximadamente y resulta particularmente útil para explorar los conocimientos y experiencias de las personas en un ambiente de interacción, que permite identificar lo que la persona piensa, cómo piensa y por qué piensa de esa manera. Adicionalmente se sugiere que el tamaño de los grupos varíe dependiendo del tema que se va a tratar: de tres a cinco participantes cuando se deba expresar temas complejos y de seis a diez participantes cuando se trate con asuntos más cotidianos sin embargo en las sesiones no debe excederse a un número manejable de individuos (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Técnicas e Instrumentos de análisis de la información

Los datos recopilados a través de los diferentes instrumentos de recolección de información (grupo focal y entrevista semiestructurada) fueron analizados siguiendo el proceso de vaciado de información, es decir transcribiendo de manera organizada cada una de las respuestas emitidas por los (8) estudiantes que decidieron participar de manera voluntaria en la investigación respetando su óptica, lenguaje y expresiones.

Posteriormente se procedió a la transcripción de aquella información que resultó pertinente en la matriz de categorías, la cual hace referencia según Chaves (2005), a una herramienta valiosa en investigación cualitativa pues constituye un mecanismo esencial para la reducción de la información recolectada, el análisis e interpretación de los resultados, ya que este proceso posibilita la identificación de regularidades, de temas sobresalientes, de eventos recurrentes y de patrones de ideas en los datos provenientes de los lugares, los eventos o las personas seleccionadas para un estudio. Además, como en este tipo de indagación, es el investigador quien le otorgó significado a los resultados obtenidos, uno de los elementos básicos que se tuvo en cuenta fue la elaboración y distinción de tópicos a partir de los que se recogió y

organizó los datos. Para ello se distingue entre categorías, que denotan un tópico en sí mismo, y las subcategorías, que detallan dicho tópico en microaspectos (Cabrera, 2005).

Al respecto fue necesario precisar que estas categorías y subcategorías pueden ser a priori, es decir, construidas antes del proceso recopilatorio de la información, o emergentes, que surgieron a partir de la propia indagación.

Matriz de categorías deductivas

Objetivo específico	Categoría deductiva	Conceptualización de la categoría	Conceptualización de las subcategorías	Fuentes	Técnicas de investigación
Describir las Estrategias de afrontamiento centradas en el problema de los estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG.	Estrategias de afrontamiento centradas en el problema	Según Pulido y Lubo (2018), están dirigidas a resolver el desequilibrio en la relación entre las demandas del medio externo o interno y la persona, para lograr esto, las estrategias se dirigen a manejar y transformar la situación problemática externa y proveer nuevos recursos	Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema se pueden manifestar a través de dos formas: Confrontación: Según Pulido y Lubo (2018), mencionan que estas estrategias que también reciben el nombre de afrontamiento activo, implican una respuesta a	Estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG.	Entrevista semiestructurada Grupo Focal

internos para sobrellevar la adversidad con mayor efectividad. De manera más especifica El afrontamiento dirigido al problema se da cuando las condiciones amenazantes que se le presentan al individuo al ser evaluadas son consideradas como susceptibles a cambios es decir que dichas estrategias se orientan a definir el problema y a buscar soluciones para este, considerando diferentes	la situación problemática en un corto lapso de tiempo. Así mismo Mendoza & Gaytán (2020), mencionan que se refiere a la respuesta reactiva donde la persona lleva a cabo acciones de forma impulsiva operando en base a sus propias connotaciones cognitivas. Planificación: Para Pulido & Lubo (2018), implica hacer una reflexión acerca de las circunstancias con el fin de dar una respuesta
--	---

		opciones en función de costo y beneficio Lazarus & Folkman, 1986 citado en (Mendoza & Gaytán, 2020).	en un momento oportuno no inmediato. De acuerdo Fínez y García (2012) esta estrategia supone realizar el análisis del problema, una búsqueda planificada de soluciones y la puesta en práctica de las acciones.		
Identificar las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción de los jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la	Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.	De acuerdo a Pulido y Lubo (2018), Estas reflejan una valoración negativa del sujeto sobre sus posibilidades para resolver la situación problemática y manejar las demandas internas que ésta genera, en algunas	Las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción se pueden manifestar a través de las siguientes formas: Distanciamiento: según Pulido y Lubo (2018), se refiere a los intentos de apartarse del	Estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG.	Entrevista semiestructurada Grupo Focal

universidad CESMAG.	ocasiones, cuando la situación problemática no se puede corregir, este tipo de estrategias resulta funcional, pues reflejarían la capacidad para tolerar lo que no se puede cambiar.	problema, no pensar en él, o evitarlo a fin de mitigar el impacto del problema. <i>Autocontrol:</i> Según Pulido y Lubo (2018), son aquellos esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales. <i>Aceptación de responsabilidad</i> : Reconocer y aceptar el papel que se haya desempeñado en el origen o mantenimiento del problema. <i>Escape- evitación:</i> son aquellos mecanismos que se utilizan para evitar
--------------------------------	--	---

pensar o actuar
sobre el
problema
(Lazarus y
Folkman 1984).
De igual
manera para
Peña & Castaño
(2017). Hace
alusión al
empleo de un
pensamiento
irreal
improductivo,
aquí se puede
llegar usar
estrategias
como comer,
beber, usar
drogas o tomar
medicamentos a
fin de escapar
de la realidad.
Así como
también se trata
de mantener la
mente ocupada,
concentrándose
en otras cosas,
distrayéndose
realizando

actividades
agradables para
la persona
(Robayo, 2020).
*Reevaluación
positiva:* de
acuerdo a
Carver (1997),
basado en la
Teoría
Cognitiva
Transaccional
de Lazarus y
Folkman esta
forma de
afrontamiento
se refiere buscar
el lado positivo
y favorable del
problema, es
decir la
capacidad de
rescatar los
aprendizajes
con el fin de
sobrellevar la
problemática.
**Búsqueda de
apoyo social:**
se trata de
acudir a otras

personas ya sean Amigos, compañeros familiares, etc. Con el propósito de obtener ayuda, información, así como también comprensión y apoyo emocional.

<p>Analizar las Estrategias de afrontamiento más utilizadas por los jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG.</p>	<p>Estrategias de afrontamiento centradas en el problema y centradas en la emoción,</p>	<p>El afrontamiento dirigido al problema: se da cuando las condiciones amenazantes que se le presentan al individuo al ser evaluadas son consideradas como susceptibles a cambios es decir que dichas estrategias se</p>	<p>Confrontación: Según Pulido y Lubo (2018), mencionan que estas estrategias que también reciben el nombre de afrontamiento activo, implican una respuesta a la situación problemática en un corto lapso de tiempo. Así mismo</p>	<p>Estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG.</p>	<p>Entrevista semiestructurada Grupo Focal</p>
--	---	---	---	--	--

orientan a definir el problema y a buscar soluciones para este, considerando diferentes opciones en función de costo y beneficio Lazarus & Folkman, 1986 citado en (Mendoza & Gaytán, 2020).

Gaytán (2020), mencionan que se refiere a la respuesta reactiva donde la persona lleva a cabo acciones de forma impulsiva operando en base a sus propias connotaciones cognitivas.

Estrategias de afrontamiento en la emoción

De acuerdo a pulido y Lubo (2018), Estas reflejan una valoración negativa del sujeto sobre sus posibilidades para resolver la situación problemática y

Planificación:

Para Pulido & Lubo (2018), implica hacer una reflexión acerca de las circunstancias con el fin de dar una respuesta en un momento oportuno no inmediato.

Distanciamiento : según Pulido y

manejar las demandas internas que ésta genera, en algunas ocasiones, cuando la situación problemática no se puede corregir.	Lubo (2018), se refiere a los intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitarlo a fin de mitigar el impacto del problema. Autocontrol: Según Pulido y Lubo (2018), son aquellos esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales. Aceptación de responsabilidad: Reconocer y aceptar el papel que se haya desempeñado en el origen o mantenimiento del problema. Escape- evitación: son
---	---

aquellos
mecanismos
que se utilizan
para evitar
pensar o actuar
sobre el
problema
(Lazarus y
Folkman 1984).
De igual
manera para
Peña & Castaño
(2017). Hace
alusión al
empleo de un
pensamiento
irreal
improductivo,
aquí se puede
llegar usar
estrategias
como comer,
beber, usar
drogas o tomar
medicamentos a
fin de escapar
de la realidad.
Así como
también se trata
de mantener la
mente ocupada,

concentrándose
en otras cosas,
distrayéndose
realizando
actividades
agradables para
la persona
(Robayo, 2020).
Reevaluación
positiva: de
acuerdo a
Carver (1997),
basado en la
Teoría
Cognitiva
Transaccional
de Lazarus y
Folkman esta
forma de
afrontamiento
se refiere buscar
el lado positivo
y favorable del
problema, es
decir la
capacidad de
rescatar los
aprendizajes
con el fin de
sobrellevar la
problemática.

Búsqueda de
apoyo social: se
trata de acudir a
otras personas
ya sean
Amigos,
compañeros
familiares, etc.
Con el
propósito de
obtener ayuda,
información, así
como también
comprensión y
apoyo
emocional.

Elementos éticos y bioéticos

En primera instancia se debe mencionar que, al tratarse la presente investigación de un proyecto elaborado con participantes humanos, se tuvo en cuenta la Ley 1090 de 2006 emitida por el Congreso de Colombia, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones.

En este sentido, para indagar las estrategias de afrontamiento frente a la ruptura de pareja en jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG, resultó imprescindible acatar las siguientes normas que permitieron llevar a cabo de manera adecuada y prudente el proceso de investigación a fin de fundamentar los conocimientos y aplicarlos en forma válida, ética y responsable de tal manera que contribuyan al bienestar de los sujetos y al desarrollo de la comunidad, de los grupos y las organizaciones para una mejor calidad de vida.

En primer lugar, se tomó el artículo 50 del capítulo VII planteado en la ley 1090 del 2006 el cual refiere que los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones

científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

Se cumplió con el Derecho de beneficencia y no maleficencia donde la beneficencia: entendida como el deber de los profesionales de contribuir al bienestar del usuario al menos abstenerse de causarle cualquier daño físico o psíquico. Por su parte la no maleficencia puede entonces considerarse como no hacer el mal, impedir el mal, eliminar el mal y promover el bien.

Por otra parte, se respetó el artículo 51 de la ley 1090 del 2006 que señala que es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta. En este sentido también se acatará el (Art. 2, ordinal 6) bienestar del usuario, que manifiesta que los psicólogos deben respetar la integridad y proteger el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan, manteniendo lo suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de sus procedimientos y además reconocerán la libertad de participación que tienen los estudiantes o participantes de una investigación.

En este orden de ideas se presentó el respectivo Consentimiento informado, entendido como la decisión consciente y reflexiva que tomaron los sujetos sociales para participar en el proceso investigativo e incluyó: los acuerdos sobre los temas a trabajar, los límites de acceso a los escenarios privados, los tiempos y momentos del proceso investigativo, la agenda de las entrevistas y observaciones, la posibilidad de hacer públicos los resultados de la investigación. Por lo tanto, se recalcó que la decisión de participar sería una acción libre, voluntaria y sin remuneración alguna y únicamente se proporcionará información completa y veraz respecto al tema y a los fines investigativos.

Finalmente se aceptó el principio de confidencialidad donde los psicólogos tienen una obligación básica respecto a reservarse la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo y solo la podrán revelar a otros siempre y cuando se cuente sólo con el consentimiento y autorización de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares que de no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. De esta manera las investigadoras tuvieron que informar a los usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad.

Presentación de resultados

La técnica de recolección de datos se realizó a partir de un grupo focal y una entrevista semiestructurada, siendo estos instrumentos de carácter cualitativo que fueron elaborados teniendo en cuenta las categorías y sub categorías establecidas desde la teoría denominada estrategias de afrontamiento de Lázarus y Folkman (1985), la cual permitió recolectar la información requerida.

Como parte de la metodología que se llevó a cabo durante el desarrollo de esta investigación, se implementaron las siguientes fases:

Primera Fase

La revisión de antecedentes dio cuenta de la existencia del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (WCQ) publicado por Susan Folkman y Richard S. Lázarus en 1985 así como también, de la adaptación española del mismo elaborada por F.J. Cano García, L. Rodríguez Franco, J. García Martínez en el año 2007. Lo cual, resultó parte fundamental para la selección de categorías y sub categorías de los instrumentos diseñados para la recolección y análisis de la información en la presente investigación.

Segunda Fase

Se realizó el diseño de los instrumentos (entrevista semiestructurada y grupo focal) teniendo en cuenta las categorías y sub categorías del inventario de estrategias de afrontamiento de Lázarus y Folkman (1985) y se procedió a presentar una primera versión a dos pares profesionales expertos quienes revisaron e hicieron las correcciones pertinentes para lograr los instrumentos finales y así poder aplicarlos.

Tercera Fase

Se realizó el primer contacto por redes sociales con diferentes personas que el equipo de investigación consideró que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión establecidos para la investigación, se les invitó a hacer parte del proceso y se ajustaron las fechas y horarios a conveniencia de los participantes. Siguiendo con el protocolo, en el primer encuentro físico se presentó el consentimiento informado y un formato de preguntas para verificar que efectivamente cumplieran con los requisitos necesarios, se aclararon temas concernientes a la confidencialidad de la prueba, derechos y deberes al hacer parte de la misma y las consideraciones éticas.

Cuarta Fase

Se aplicó la entrevista semiestructurada y el grupo focal con un tiempo límite de una hora, en espacios tranquilos, permitiendo que se propiciara un ambiente óptimo de confidencialidad y se grabó en audio las respuestas de los participantes.

Quinta Fase

Una vez se obtuvo la información, se procedió a transcribir las grabaciones de audio de cada uno de los participantes durante la entrevista y el grupo focal en la respectiva matriz de vaciado de información y a su vez se generaron proposiciones con las recurrencias encontradas en el discurso de los sujetos por cada pregunta. De acuerdo al método de Bonilla y Rodríguez (2005), el conjunto de esta información transcrita constituye el universo de análisis a partir del cual resulta posible comenzar la etapa de codificación y categorización inductiva con el propósito de reducir el volumen de los datos, ordenándolos con base a los patrones de respuesta emitidos por los participantes.

Sexta Fase

Se realizó el proceso de triangulación, el cual comprendió el uso de varias estrategias para estudiar un mismo fenómeno, como lo fue en este caso la aplicación de entrevistas semiestructuradas y grupo focal, lo que permitió confirmar y verificar la información recogida, para hacer un análisis en diferentes perspectivas y así obtener una comprensión más amplia y resultados semejantes (Urbano, 2016). Para ello se realizó una matriz de triangulación en la cual se transcribieron todas las proposiciones encontradas tanto en el grupo focal como en la entrevista semiestructurada y se generó una nueva columna en la que se establecieron las proposiciones agrupadas a partir de las recurrencias de dichos instrumentos.

Séptima Fase

Se codificó línea por línea el relato de cada uno de los participantes y se resaltó con color aquellas frases, fragmentos y recurrencias del relato que hacían referencia a las categorías emergentes. Según el método de Bonilla y Rodríguez (2005), esto se hace con el fin de no reflejar la teoría, sino el marco de referencia cultural del grupo estudiado. Para ello se elaboró una nueva matriz con el fin de establecer aquellas categorías inductivas que surgieron a partir de las proposiciones agrupadas.

Procesamiento de la información

Matriz de vaciado de información	
Objetivo específico:	Describir las Estrategias de afrontamiento centradas en el problema de los jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG.
Categoría:	Estrategias de afrontamiento centradas en el problema.
Técnica:	Grupo focal
Fuente:	Estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad CESMAG que oscilen entre los 18 a 26 años de edad.

Preguntas	Vaciado de información	Proposiciones
Cuando terminó con su pareja. ¿Usted qué acciones tomó para intentar sobrellevar dicha situación? (Confrontación)	Sujeto M1: Yo, por lo general, tiendo a cortar cualquier tipo de vínculo con esa persona y luego me refugio en otras personas como amistades y salidas.	La mayoría de los sujetos afirma que las acciones que tomaron para intentar sobrellevar la ruptura de pareja, fue cortar cualquier tipo de vínculo aislándose de su círculo social e incluso bloquearlo de redes sociales. Algunos de los sujetos afirman que las acciones que tomaron para intentar sobrellevar la ruptura de pareja, fue refugiarse en amistades y salir con ellos a fiestas. Algunos de los sujetos afirman que cuando terminaron con su pareja se enfocaron en su trabajo
	Sujeto F2: yo, pues utilice el contacto cero, hasta llegar al punto de bloquear a esa persona de todo. Me he refugiado quizás en salir a fiestas con amigas como para desahogarme.	
	Sujeto M3: yo, trato de desaparecer prácticamente de la vida de esa persona para no saber nada de ella y me enfoco más en las cosas importantes como el trabajo.	
	Sujeto F4: bueno, a partir de un tiempo después que se terminó la relación, la manera más sana para mí fue alejarme de su círculo social porque, lastimosamente, dentro de esa etapa de relaciones uno comparte mucho con familia y amigos de la persona. Entonces decidí enfocarme en los proyectos que tenía y	

	que había aplazado o dejado a un lado por la misma relación.	u en proyectos sin culminar.
--	--	------------------------------

Cuando terminó con su pareja. ¿Usted qué hizo a fin de intentar modificar o mejorar dicha situación?	Sujeto M1: yo, por lo general, no suelo mezclar mis situaciones con diferentes contextos. Lo que sucede con esa persona es con esa persona, siento que no se vio afectado el medio en el me muevo por cuestiones de la ruptura. Además, no hice nada como por retomar la relación nuevamente solo lo acepté y ya.	Los sujetos señalan que al finalizar su relación de pareja no mezclaron situaciones de su vida. Algunos de los sujetos afirman que no hicieron para modificar o mejorar la situación.
Planificación	Sujeto F2: en mi caso es distinto, ya que cuando eso se acabó, al inicio entré en depresión, empecé a llorar mucho, pero trataba de que la gente no mirara, me encierro mucho a sufrir y sufrir, creo que como que uno se aferra a algo que no es sano y afecta hasta en el amor propio creo yo porque uno se olvida de arreglarse, de salir o de ser como uno era antes. Yo si pensé que íbamos a regresar incluso sacaba cualquier excusa a veces como para escribirle, pero con el pasar del tiempo me di cuenta que todo se acabó y por esa razón decidí volver a estudiar para no concentrarme tanto en mi dolor.	La mayoría de los participantes manifiestan que posterior a la ruptura amorosa decidieron centrar su atención en proyectos personales. Algunos sujetos mencionaron que al inicio realizaron diferentes intentos por recuperar la relación, pero al darse cuenta de que dichos esfuerzos no daban resultados, optaron por continuar su formación académica.
	Sujeto M3: yo me enfoqué en meterle más ganas al trabajo, me enfoque en otras cosas para distraerme y pensar que a pesar de que uno pueda estar triste o puedan pasarle muchas cosas como la ruptura, la vida sigue, el trabajo siempre va a ser igual y uno no	

puede descuidar una cosa por otra persona a quien posiblemente le está yendo mejor o está haciendo otras cosas.

Además, no hice nada para retomar la relación nuevamente.

Sujeto F4: pues, dentro de lo que corresponde, con la relación fue bastante tedioso porque tuve mucho tiempo en el que abandoné prácticamente la carrera porque me enfoque en cosas que realmente no eran importantes como la relación que no fue nada sana y al abandonar mis estudios deje que pasaran muchas malas notas, no asistía a clases, faltaba a exámenes, tuve que presentar muchas habilitaciones, lo que pude resolver pues, porque fue durante una etapa de pandemia también fue enfocarme nuevamente en la universidad, retomar los proyectos que había aplazado, retome un técnico que estaba realizando, me enfoque más en mejorar las notas de la universidad, mejorar la relación con mi familia, volver a retomar amistades que tuve que dejar por la misma relación y volver a entablar mis relaciones amistosas con diferentes personas de las que me alejé por esa persona. Además, puedo decir que al inicio si realice varios intentos por recuperar mi relación ya que separarnos era una situación que me resultaba demasiado difícil de aceptar por el amor que le tenía a esa persona.

<p>Cuando terminó con su pareja ¿Cuánto tiempo tardó en buscar soluciones para confrontar dicha situación?</p> <p>Confrontación</p>	<p>Sujeto M1: en mi caso cuando se acabó la relación, por todo lo que había sucedido, fue se acabó y se acabó. Entonces busqué como afrontar la situación de inmediato.</p> <hr/> <p>Sujeto F2: en mi caso terminamos, pero debemos estar en contacto continuo pues tenemos un vínculo que es nuestra hija. Pero tarde en afrontar la situación en 3 meses aproximadamente.</p> <p>Yo creo que al inicio como pensaba que a lo mejor íbamos a volver e incluso como de la rabia que uno tiene, de una actúa, ósea va más allá y se generan más problemas.</p> <hr/> <p>Sujeto M3: en mi caso fue de manera inmediata, cuando terminé la relación, corté la comunicación.</p> <p>Finalicé la relación por medio de un mensaje y mi solución fue no volver a ver más a la persona.</p> <hr/> <p>Sujeto F4: el tiempo en que yo solté la relación de manera definitiva fue 4 meses después.</p>	<p>Algunos de los participantes expresan que buscaron confrontar el evento de la ruptura amorosa de manera inmediata.</p> <p>Algunos participantes manifestaron tardar de 3-4 meses aproximadamente en tomar acciones para afrontar la disolución amorosa.</p>
<p>Luego de terminar con su pareja ¿Qué actividades planificó para salir de la rutina a la que venía acostumbrado/a?</p> <p>Planificación</p>	<p>Sujeto M1: lo que yo hice fue darle actividades a ese tiempo libre y ya como aprovechar más a mi familia y salir con amigos. Pero en mis metas personales creo que no hubo tanta influencia. Además, por ejemplo, como yo salía mucho en semana con ella y ahora ya no iba a estar, pues me metí al gym o hacia algún plan de deporte o cine con amigos.</p>	<p>Algunos participantes manifiestan que al terminar con su pareja empezaron a planificar más salidas con amigos con el fin de distraerse.</p> <p>Algunos participantes señalan que cuando terminaron con su pareja</p>

Sujeto F2: yo si busque hacer cambios, porque había dejado de lado estudiar entonces cuando la relación termino me planteo retomar y así pude ingresar a estudiar y a retomar cosas que deje de lado.	analizaron detenidamente que querían hacer con su vida y se plantearon retomar proyectos personales a fin de salir de la rutina a la que venían acostumbradas.
Sujeto M3: en mi caso comencé a planear más salidas para conocer gente.	
Sujeto F4: al principio de la ruptura es bastante difícil ver que volver a hacer porque al ser una relación tan larga uno se vincula demasiado y casi que todo el tiempo está enfocado en esa persona, pero después de un tiempo uno trata de organizar las ideas y pensar bien que es lo que quiere hacer con su vida y que es lo que proyecta a futuro para despegarse de raíz de la situación.	

MATRIZ DE VACIADO DE INFORMACIÓN

Objetivo específico:	Describir las Estrategias de afrontamiento centradas en el problema de los jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG.
Categoría:	Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.
Técnica:	Grupo focal
Fuente:	Estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad CESMAG que oscilen entre los 18 a 26 años de edad.

Preguntas	Vaciado de información	Proposiciones
Cuando terminó con su pareja. ¿Qué pensó	Sujeto M1: en mi caso fue como que normal, muy sano, nada de malicia, no tuve emociones negativas. Es como dejar que fluyan las cosas, me sentí tranquilo no pensé tanto en eso y me	Algunos de los participantes expresan que, no manifestaron emociones negativas, por

hacer al respecto?	alejé, porque no fue un mal término entonces cada quien sabe lo que hizo y lo que pierde.	ende, tomaron la decisión de alejarse por completo.
	Sujeto F2: en mi caso soy de las personas que sobre piensa mucho las cosas, llegué a cuestionarme si era yo la del problema. Incluso como de la rabia que uno tiene, actúa con venganza ósea va más allá y se generan más problemas.	Algunos participantes manifiestan que presentaron pensamientos de venganza guiados por emociones negativas.
	Sujeto M3: yo pensé en mi primero que todo, en que ya no merecía seguir aguantando cosas que la verdad no me dejaba estar tranquilo, entonces me tocó alejarme completamente de esa persona para no seguir viviendo eso.	Algunos participantes señalaron que decidieron poner límites, estar tranquilos y no volver a reincidir en la misma dinámica que llevaban.
	Sujeto F4: hay variantes debido a como terminó la relación, mi pensamiento era poner el límite, no seguir soportando la misma dinámica y no reincidir a las excusas de: se me quedó algo, puedo ir a traer mis cosas, etc. Porque son cosas que comúnmente pasan cuando una relación no se termina de la mejor manera se buscan excusas para encontrarse y hablar una última vez y esas últimas veces se vuelven recurrentes. También pensamientos vengativos porque hubo una tercera persona que afectó la relación, estos pensamientos no hacia esa persona sino hacia mi ex pareja.	
Después de terminar con su pareja ¿Qué actividades hizo para cambiar la	Sujeto M1: en mi caso no fue tanto como realizar actividades para superar cualquier tipo de circunstancia con ella, sino que fue como de dar reubicación al tiempo que invertía con ella, entonces era como que bueno ya voy a	La mayoría de los participantes expresaron que al terminar con su pareja empezaron a

situación con el fin de reducir el impacto que esto le generaba?	compartir más tiempo con mis amigos, voy a aprovechar más a mi familia, voy a no sé a hacer cualquier cosa, leer cualquier libro. Era como que bueno ya no sabía o no tenía que hacer, era como que buscar en que ocupar el tiempo en cosas que pudieran ser productivas.	compartir más tiempo con su familia.
Distanciamiento	Adicional a ello considero que me sirvió mucho desahogarme con mi terapeuta ya que me ayudo a ver la situación de manera más clara y a que no me dé tan duro.	Dos de los sujetos manifiestan que para cambiar la situación con el fin de reducir el impacto que esto le generaba, decidieron leer e ir a la biblioteca.
	Sujeto F2: en mi caso es distinto porque yo tengo dos niñas entonces me enfoque más en ellas como pensar en que primero tengo que ser mamá y después las demás cosas entonces estar más pendiente de las tareas de la escuela de ellas, ir a biblioteca o salir más con mis hijas me ayudo bastante en el proceso de superar eso y seguir adelante sin importar las cosas malas que estuviesen sucediendo en el ámbito amoroso.	Algunos participantes mencionaron que a fin de reducir el impacto que generó la ruptura de pareja optaron recibir atención psicológica/ psiquiátrica.
	Sujeto M3: en mi caso fue diferente porque yo ya había dado por perdida la relación mucho tiempo antes de darle punto final, entonces yo mucho antes ya había hecho cosas para superar el daño que ella me había causado, lo que no pude fue terminar como tal la relación, pero si salía, consumía algún tipo de sustancias que me llevé a olvidar cualquier cosa que estuviera pasando. Además, yo me había dado cuenta de muchas cosas que me daban a entender que esa relación	

estaba perdida, por esa razón, no la terminé en el instante, sino que preferí continuar hasta que ya no ocupe toda mi atención y en dado caso cuando se termine definitivamente y ya no me importo tanto.

Sujeto F4: la etapa por la cual tuve que pasar durante esa ruptura fue bastante complicada porque la relación terminó a mediados de 2019 y para 2020 sucedió la pandemia lo cual complico muchísimo el que yo pudiera realizar actividades por fuera del entorno en el que estaba acostumbrada a estar con esa persona, entonces el encierro dentro de un lugar donde yo compartí muchas cosas con él fue muy duro. Aun así, decidí retomar mis terapias con psicología y psiquiatría, decidí compartir más tiempo con mi mamá, tuve muchas citas médicas, viajé y así empezar a soltar esa relación.

Cuándo terminó su relación de pareja ¿De qué manera trato de hacer que la situación no interfiera en su vida cotidiana?	Sujeto M1: por lo general suelo ser muy selectivo y trato de no mezclar situaciones con lo que no tiene que ver entonces siento que no interfirió en otras esferas de mi vida	Algunos sujetos señalan que no permitieron que su ruptura amorosa interfiriera en aspectos de su vida cotidiana puesto que no mezclan lo personal con los demás contextos.
	Sujeto F2: en mi caso creo que si se vio afectada mi vida en lo familiar porque hubo chismes por parte de la familia de él y la mía que hacían que se complicara más la situación y por este motivo decidí alejarme completamente del círculo social de mi ex pareja y centrarme más en mis hijas y en mí.	Algunos participantes señalan que se vio afectada la esfera familiar

	<p>Sujeto M3: en mi caso no suelo mezclar lo laboral con mis relaciones, mis metas siempre van a ser las mismas tenga o no una persona al lado.</p>	<p>pues, al ser su círculo social más próximo, identificaban que la situación estaba afectando de manera significativa las demás áreas de su vida. De este modo al comprender las consecuencias que el evento de la ruptura generaba decidieron enfocarse en su bienestar y en mejorar sus relaciones familiares.</p>
	<p>Sujeto F4: siento que en mi caso pudo verse afectada la esfera familiar, pues la relación con mis padres no era tan amena debido a que no les parecía que por terminar con mi pareja yo haya dejado de lado carrera, de ahí que criticaran mucho esta cuestión y con justa razón. De esta manera intente que la ruptura no interfiriera enfocándome en lo personal que era lo que necesitaba para mejorar como; persona, como hija, como hermana, en hacer mejoras personales.</p>	
<p>Cuando terminó su relación de pareja. ¿De qué manera intentó controlar los sentimientos y emociones generados por dicha situación?</p>	<p>Sujeto M1: tratar de controlar no tanto, lo que me sirvió es dejar que el tiempo transcurra, porque pues cuando uno deja de tener comunicación con alguien de cualquier manera hay un poco de desapego y desinterés entonces pues así. Además, soy como muy de mis batallas, entonces yo solo esperé a que el tiempo fuera sanando todo y me enfoqué en mi estudio y obtener ingresos.</p>	<p>Algunos sujetos mencionan que optaron por dejar transcurrir el tiempo, cortaron la comunicación por completo y focalizaron su atención en el trabajo y estudio a fin de intentar controlar los sentimientos y emociones generados por la ruptura.</p>
<p>Autocontrol</p>	<p>Sujeto F2: en mi caso si controlé digamos el deseo o la necesidad de llamar y de que me llame, el que me escriba porque como sabía que tenía el ego muy alto y si uno le da mucha importancia a esa persona pues, esa persona se va a agrandar de ahí que lo que yo hice fue</p>	<p>Algunos participantes refieren que hicieron un gran esfuerzo por no reincidir en buscar</p>

	<p>esperar y no demostrar tanto que me afectaba centrándome en hacer otras cosas.</p> <hr/> <p>Sujeto M3: yo deje que el tiempo pase, corté por completo la comunicación con mi ex y me enfoqué en cosas más importantes o cosas que tengan importancia en ese momento y dedicarme, tratar de hacer todo lo que tengo pendiente porque si me pongo a pensar en otra persona ella no me va a hacer las cosas, en pocas palabras no me va a dar de comer, yo tengo que hacer siempre mis cosas.</p> <hr/> <p>Sujeto F4: es difícil controlar, pero se trata de hacer lo posible por no recaer y volver a un lugar de donde te costó tanto salir, entonces o que hice fue distraerme en otras cosas, prestar atención y brindar amor a las personas que realmente lo merecen que en este caso mis padres que me acompañaban siempre y a quienes descuidé por enfocarme en que mi relación estuviera bien, desenfocué el amor y cariño que le tenía a esa persona y lo centré en mis papás que son los que me han estado apoyando todo el tiempo en esa situación y en mis mejores amigos que fueron los que no me dejaron caer nuevamente en la misma situación.</p>	<p>nuevamente a su ex pareja y aceptar que la relación acabo, centrando su atención en realizar diferentes actividades y en brindar más tiempo a sus familiares.</p>
<p>¿Qué errores considera que cometió para</p>	<p>Sujeto M1: pues en mi caso la ruptura no creo se haya dado del todo por mi culpa, entonces no sé cómo poner el error en este caso. Pero quizás. en las relaciones me han dicho que soy</p>	<p>Todos los participantes expresan que no siempre el error recae únicamente en la pareja, sino que se</p>

que la relación llegara a su fin?	muy relajado, desinteresado entonces pues creo que eso podría mejorarlo un poco.	debe analizar la responsabilidad que cada uno tiene para que una relación llegue a su fin.
Aceptación de responsabilidad.	Sujeto F2: el error que creo que cometí, fue aguantar. Creo que las mujeres tendemos a aguantar mucho, que nos mientan pues que nos hagan muchas cosas y como por pensar que la otra persona va a cambiar por el supuesto amor que nos tienen se sigue ahí. Además, creo que para la próxima vez si uno llega a estar con una persona creo que uno ya queda marcado y ya no vuelve a depositar tanta confianza. Sin embargo, uno debe aceptar que uno también tiene errores, porque no podemos echarle toda la culpa a la otra persona cuando uno también puede venir herido desde atrás y eso también se puede ver reflejado.	Algunos participantes afirman que uno de los errores que cometieron para que la relación llegase a su fin fue mostrarse indiferentes y despreocupados durante el transcurso de la relación lo que posiblemente hizo que esta se deteriorara.
	Sujeto M3: confiar mucho en una persona que no lo merecía y, después, considero que mi error fue que en vez de hablar las cosas tomé una actitud vengativa, muy desinteresada e indiferente, hice muchas cosas que no iban a servir.	
	Sujeto F4: dar demasiado fue mi gran error porque estuve con un niño de mamá, tome el papel de mamá de esa persona y me apropié, me vinculé con cosas que como un día él me dijo no eran de mi competencia, entonces mi error fue ubicarme en un lugar en el que di demasiado cuando no estaba recibiendo lo mismo y los errores que se derivaron de una relación toxica fueron los celos, la intensidad	

en querer que siempre te expliquen las cosas, me deje llevar de las emociones y dar de más. Y sinceramente siento que mi responsabilidad en que se haya terminado todo fue el estar todo el tiempo encima de él y no darle su espacio. Sin embargo, yo tengo un pensamiento muy romántico por decir porque yo busco estabilidad en una relación, me gustan los planes a futuro y en la relación dentro de lo que estuvo en mis capacidades para hacer todo de la mejor manera lo hice.

¿Qué aspectos cree que podría modificar de tal forma que, no repita los mismos patrones en otra relación de pareja? Reevaluación positiva	Sujeto M1: pues es difícil porque, ósea creo que dependería más de la persona que llegue, ya que yo voy a seguir siendo el mismo, voy a entregar mi confianza plena y ya se sabe que si fallan pues uno se hace a un lado, no, es más.	Los sujetos manifiestan diferentes posturas frente a pensar en la posibilidad de modificar aspectos para no repetir los mismos patrones en otra relación de pareja, entre estos, están: <ul style="list-style-type: none">- Ser el mismo y entregar su plena confianza.- Reducir inseguridades y darse más valor.- Mejorar la comunicación.- No ser tan confiado y dar demasiada prioridad a la pareja.
	Sujeto F2: en mi caso creo que modificaría de mí, no ser tan insegura y darme como más amor propio, más valor y no esperar a que la otra persona me dé el lugar y el respeto que uno se merece. Además, aprendí que el amor es libre y voluntario, uno no debe esperar a que la persona haga lo que uno se merece.	
	Sujeto M3: yo mejoraría la comunicación, no cometería los mismos errores, no tomar el mismo camino que en mi antigua relación porque eso sinceramente no lleva a nada agradable, las cosas siempre empeoran.	
	Sujeto F4: es muy relativo no repetir patrones porque uno a veces no los piensa hacer, solo suceden, pues uno viene acostumbrado a actuar	

	<p>de cierta manera en la relación. Entonces, dentro de los patrones que yo realmente intenté no volver a utilizar fue el dar mucha prioridad, mucha confianza o darle el control de mi vida a mi pareja.</p>	
<p>¿Podría mencionar algunas actividades que le permitieron dejar de pensar en la ruptura amorosa? Escape-avoidance.</p>	<p>Sujeto M1: creo que por más actividades que se hagan, dejar de pensar en esa persona no es fácil más cuando es reciente la ruptura, entonces creo que es más cuestión de tiempo que es lo que ayuda a que uno no sienta tantas cosas por esa persona.</p> <hr/> <p>Sujeto F2: pues en mi caso creo que salir con amigos e intenté conocer nuevas personas, de hecho, los mismos amigos de él me escribían para salir, entonces uno por rabia les responde, pero uno por la impulsividad del momento no se percata que hacer ese tipo de cosas solo por venganza puede desatar más discusiones porque incluso pueden ser enviados por él.</p> <hr/> <p>Sujeto M3: para mi dejar de pensar a una persona se da con el tiempo, o tal vez uno piensa mucho en las cosas malas y trata de desviar la atención y enfocarse en lo que se está haciendo o tratar de tener todo el día ocupado, tratar de salir. También, me enfoqué en personas que si me demuestran el valor y el cariño que merezco.</p> <hr/> <p>Sujeto F4: en ese tiempo me refugie mucho en hablar con mi familia, con mis primos con quien había perdido comunicación, me pegue mucho a jugar video juegos en los que uno</p>	<p>Algunos participantes manifestaron que el factor tiempo les resultó de mucha utilidad para dejar de pensar en la ruptura de pareja.</p> <p>Algunos participantes expresaron que fue necesario mantener su tiempo ocupado o enfocarse en la realización de diferentes actividades tales como: retomar amistades, conocer nuevas personas, desviar la atención y enfocarse en lo que se está haciendo, hablar con familiares, esto con el fin de evitar pensar en la disolución amorosa.</p>

	trata de estar conversando con otras personas, en este caso eran mis primos, pasar tiempo con mi perrita, intentar hablar más con mi mamá, que me enseñe a cocinar, tratar de enfocarme en otros intereses en el momento.	
¿Qué aspectos puede rescatar de la ruptura de pareja que considera le permitieron afrontar la situación con mayor facilidad? Reevaluación positiva	<p>Sujeto M1: yo aprendí a vivir el duelo dentro de la relación uno se va desencantando antes de que culminara y luego ya no da tan duro, es como mejorar mis herramientas de atontamiento.</p> <p>Sujeto F2: en mi caso sería tratar de entender que uno tiene que ponerse en primer lugar, a no permitir que llegue otra persona a tratar de hacer y deshacer con uno porque pues uno muchas veces deja de pensar en uno y es como si uno no existiera.</p> <p>Sujeto M3: de esa relación aprendí a no confiar mucho en una persona, a no centrarse mucho en alguien, además un aprendizaje que me llevo es que creo que soy capaz de ir afrontando la perdida de esa persona, estando aun en la relación ya que me voy desilusionando poco a poco.</p> <p>Sujeto F4: un aprendizaje para mí fue entender que no me estaba valorando como mujer y que dentro de eso él empezó a hacer su vida de la manera en que me hubiese gustado tenerla a mí y que evolucionó tanto a un punto en que se convirtió en papá en poco tiempo, retomo su vida como si no hubiese pasado nada y la que estaba sufriendo era yo y no me pareció justo,</p>	<p>Algunos participantes señalan que el aprendizaje obtenido a partir de la ruptura de pareja fue que se deben valorar más como personas.</p> <p>Los participantes del género masculino afirman que pueden sobreponerse a la ausencia de su pareja antes de finalizar su relación amorosa por completo, por ende, les resulta más fácil afrontar dicha disolución.</p>

entonces tomé de eso el hecho de que si él podía evolucionar hasta donde había llegado porque yo no, entonces fue mi paso a seguir en decir si yo también puedo tener mi estabilidad emocional, retomar mi estudio, terminar mi carrera, conseguir un buen trabajo, conseguir una buena persona que valore lo que realmente yo le estoy ofreciendo.

¿A qué personas acudió y de qué manera cree que le ayudaron para poder sobrellevar esta disolución amorosa? Búsqueda de apoyo social	Sujeto M1: en mi caso mi hermano y mi hermana. En casi todas las situaciones de mi vida están como que muy presentes y siento que son las únicas personas que tienen esa disposición como para escuchar y con quienes yo me puedo abrir plenamente en cualquier tema y casi siempre saben que decir y tienen una respuesta o una solución. <hr/> Sujeto F2: en mi caso fue mi hermana porque creo que ella sabe todo desde como comenzó y todo, entonces ha sido como un apoyo para desahogarme y salir. Además, en la parte profesional tomé tratamiento psicológico, pero no fue exactamente por la ruptura amorosa pero también lo he intentado de hablar, aunque no mucho y eso me ha ayudado para ver de manera más clara las cosas. <hr/> Sujeto M3: en mi caso yo no acostumbro a contar aspectos de mi vida a otras personas. <hr/> Sujeto F4: en mi caso las redes de apoyo se cerraron y se enfocaron en 2 personas en especial y mi terapeuta quien me ayudo con el hecho de que yo después de esa ruptura,	Algunos participantes manifiestan que acudieron a sus hermanos ya que era la red de apoyo en la que depositaban mayor confianza y siempre se mostraban prestos a escuchar y a aconsejar. <hr/> Algunos participantes expresan que les resulto necesaria la búsqueda de ayuda profesional a fin de asimilar de manera favorable la situación.
---	---	---

aunque ya manejaba un cuadro de ansiedad y depresión en ese momento se extra paso de todo lo que yo estaba acostumbrada a soportar normalmente, entonces tuve que medicarme para tratar el insomnio y afrontar la situación pues era un tiempo en el que tenía mucho tiempo libre por la pandemia. De manera personal mi mejor amiga me ayudó bastante motivándome a seguir adelante, a continuar mi vida y no estancarme. Y mi mejor amigo a no dejarme pasar tiempo sola para que yo evite volver a caer y regresar al lugar de donde me había costado mucho salir.

MATRIZ DE VACIADO DE INFORMACIÓN

Objetivo específico:	Describir las Estrategias de afrontamiento centradas en el problema de los jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG.
Categoría:	Estrategias de afrontamiento centradas en el problema.
Técnica:	Entrevista semiestructurada
Fuente:	Estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad CESMAG que oscilen entre los 18 a 26 años de edad.

Preguntas	Vaciado de información	Proposiciones
¿Qué comportamientos manifestó cuando terminó su relación de pareja? (Confrontación)	Sujeto M5: al inicio manifesté mucha rabia más que todo conmigo mismo porque antes de sentarme a comprender todo lo que estaba pasando sentí que yo era el culpable y eso hace que uno se comience a destruir mentalmente y físicamente y decidí optar por encerrarme en mi habitación por tres días sin comer solo tomar	Algunos de los participantes manifiestan que cuando su vínculo amoroso finalizó optaron por aislarse, permanecer encerrados sin comer ni beber.

agua. Además de que usualmente solía trasnochar mucho, pero en esos días intenté pasar derecho ya con el pasar de los días entendí que debía ponerle fin a esa situación y decidí salir.

Sujeto F6: eso fue bastante feo y con lágrimas en los ojos, así a cabeza caliente y con toda la emoción del mundo, comencé a bloquear, borrar y eliminar todo, redes, fotografías todo.

Sujeto M7: manifesté sensación de alivio, de descanso porque me podía integrar con tranquilidad con mis amigos y compañeros.

Sujeto F8: no dormir, no comer, aislarme, quería estar sola, alejarme obviamente de esa persona, llorar, tal vez preguntarme ¿por qué el prefirió alguien más antes que a mí?

**A través de ¿qué conductas, usted considera que logró desahogarse al momento de la ruptura de la relación de pareja?
Planificación**

Sujeto M5: al hablar con mi familia lo que se hizo fue desfogar todo el sentimiento que tenía guardado. Usualmente no suelo ser de muchas palabras y tampoco me gusta que la gente se meta en mis cuestiones personales y lo primero que tomaron ellos fue la iniciativa de decirme que, si tenía que lo hiciera, si tenía que gritar que lo haga, pero pues que no me guardé tanto las cosas porque llega un momento en que eso se encierra demasiado y uno explota, entonces liberar la tensión que tenía en el momento, me ayudó bastante.

Sujeto F6:

Cuando terminé me di cuenta de que me había alejado de muchas personas, entonces empecé a

Algunos de los participantes expresaron que al terminar su relación amorosa buscaron socializar con personas nuevas y retomaron amistades para desahogarse.

retomar amistades que había perdido de alguna forma. Otra de las conductas fue no quedarme quieta, yo soy una persona activa, siempre lo he sido, no me gusta quedarme encerrada, pero a partir de eso fue como que siempre buscaba salir de mi casa para hacer cualquier cosa que me mantuviera ocupada como, por ejemplo: comencé a involucrarme más en teatro y modelaje eso me ayudo a no extrañar tanto a esa persona

Sujeto M7: a través de relacionarme más con mis compañeros, de salir de fiesta, tomar, emborracharme.

Sujeto F8: bloquear a esa persona, el contacto cero y llorar.

<p>¿Qué alternativas empleó para intentar sobrellevar el evento de la ruptura de pareja?</p>	<p>Sujeto M5: uno, el ejercicio, dos busqué ayuda profesional en psicología que es muy buena en estos temas amorosos.</p>	<p>La mayoría de los participantes manifestaron que para</p>
	<p>Sujeto F6: hablé y retomé amistades que había dejado de lado, empecé a socializar con gente nueva me involucré en grupos de teatro y modelaje para mantener mi mente ocupada.</p>	<p>sobrellevar la ruptura amorosa de manera favorable optaron por socializar con personas</p>
	<p>Sujeto M7: empecé a darme la oportunidad de conocer nuevas personas en la parte amorosa y de amistades.</p>	<p>nuevas y retomar amistades que habían dejado de lado.</p>
	<p>Sujeto F8: pasar tiempo en familia, tratar de relacionarme con otras personas, la música fue una alternativa que me ayudo bastante y la iglesia.</p>	

<p>¿Cómo manejó el evento de la</p>	<p>Sujeto M5: al principio mal, ósea la verdad creo que en esos momentos es muy complicado</p>	<p>Algunos participantes mencionaron que al</p>
--	---	---

ruptura de pareja?	manejarlo de una manera cuerda y sensata y fue bastante difícil más que todo por que como	inicio les resulto difícil manejar el evento de la
Confrontación	quien tomó la decisión de dejar ahí las cosas fui yo, me cuestioné mucho si realmente tomé la decisión correcta, ya con el tiempo me di cuenta que si hice lo mejor.	ruptura de pareja, puesto que, existían muchas emociones negativas, que les impedía actuar de manera favorable.
	Sujeto F6: creo que lo manejé medianamente bien, no hice cosas que afectaran mi integridad o la de la otra persona. Sin embargo, si descuido en algún momento mi rendimiento académico cosa que no está bien ya que siempre he sido de las mejores, pero me establecí ocupando mi mente en actividades que eran de mi agrado.	Algunos participantes expresan que inicialmente se cuestionaron si realmente la decisión de separarse era la correcta y con el pasar del tiempo entendieron que era lo mejor para no llegar instancias más complejas.
	Sujeto M7: pues yo creo que fue mutuo y lo intentamos manejar bien, con normalidad, se siguió con la vida cotidiana, aunque muchas cosas tenían cambios, algo de indiferencia para dejar que el tiempo pase.	Algunos participantes afirman que intentaron sobrellevar la ruptura de la mejor manera posible pues no realizaron acciones que comprometieran el bienestar de otros y de sí mismos.
	Sujeto F8: al inicio me deprimí bastante, al punto de cómo lo decía anteriormente pues no comía, no dormía, ni nada de esas cosas, la verdad pues desahogándome, pienso que fue algo muy clave en ese proceso, el tener personas a quien ir y poder contarles y decirles y ayúdame porque estoy mal, eso y después ya entender de que si se termino era por algo.	
Cuando terminó con su pareja	Sujeto M5: si, traté de analizar todos los aspectos que nos llevaron a tomar la decisión de separarnos, en ese caso influyó mucho el	Todos los participantes afirman que efectivamente analizaron
¿Usted trató de		

analizar el problema para entenderlo mejor?	que la mamá se metiera demasiado en la relación y tuvo gran influencia en nuestras discusiones entonces al final me sirvió de mucho entender que la verdad no era el tiempo de tener una relación, no faltó vivir muchas etapas en la amistad así que entender todo eso me permitió afrontarlo de mejor manera después.	todos los aspectos que los llevaron a tomar la decisión de ponerle fin a la relación amorosa, entendiendo que era lo más conveniente para el bienestar de ambos.
--	---	--

Sujeto F6: sí, de hecho, fue por eso que yo pensé mucho en el problema fue que decidí terminar con la relación ya que era lo mejor.

Sujeto M7: sí, se lo trato de entender desde antes que se terminara la relación y, pues cuando ya se terminó, fue porque ya se había conversado bastante sobre eso, ya se había hecho un análisis desde antes, las razones y las consecuencias de seguir con la relación.

Sujeto F8: sí, ósea después de que ya pasó como el shock de la ruptura entendí que era lo mejor que me había podido pasar porque esta persona era más lo que restaba en mi vida que lo que sumaba, ósea era más el daño que me había causado durante la relación, entonces en un punto entendí que fue lo mejor.

MATRIZ DE VACIADO DE INFORMACIÓN

Objetivo específico:	Identificar las Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción de los jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG.
Categoría:	Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.
Técnica:	Entrevista semiestructurada.

Fuente: Estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad CESMAG que oscilen entre los 18 a 26 años de edad.

Preguntas	Vaciado de información	Proposiciones
<p>¿Qué pensamientos tuvo cuando terminó su relación amorosa?</p>	<p>Sujeto M5: los pensamientos que tuve fueron: no soy suficiente, que la relación terminó por mi culpa, no di mi 100% para salvarla, pude haber hecho mucho más, fueron sentimientos más que todo de culpa los que me invadieron.</p>	<p>Algunos de los participantes refieren que al terminar con su pareja pensaron que la situación había llegado a esa instancia por su culpa.</p> <p>Algunos de los participantes señalan que al terminar con su pareja manifestaron sentimiento de tristeza.</p>
	<p>Sujeto F6: yo recuerdo que estaba demasiado triste, entre mis pensamientos estaban el no quiero terminar con esto, me sentí muy culpable y siempre me recriminaba el ¿por qué hice eso? Además, siempre tuve la esperanza de que esa persona me buscara, pero no fue así.</p>	
	<p>Sujeto M7: yo la verdad pensé en mi pese a estar triste, pensé en que al terminar la relación podía desarrollarme mejor en la parte emocional y también profesional.</p>	
	<p>Sujeto F8: de vengarme, de desquitarme, de hacerle daño a esa persona.</p>	
<p>¿Cómo se sintió cuando terminó su relación amorosa?</p> <p>Autocontrol</p>	<p>Sujeto M5: devastado, la verdad me sentí pésimo, sentí que se me acababa el mundo, en ese momento me faltó mucho el aire, incluso en el momento que terminé tuve que pedir permiso en mi trabajo porque no pude sobrellevar la carga y estaba destrozado totalmente.</p>	<p>Algunos participantes expresaron que al terminar la relación se sintieron tristes, devastados, impotentes, desesperados y que se les acababa el mundo.</p> <p>Algunos participantes manifestaron que al terminar con su pareja</p>
	<p>Sujeto F6: más que todo tristeza, como desesperación, impotencia, pero no rabia, no ira ya que esa relación fue muy bonita y no se terminó por cachos, ni nada de eso fue feo.</p>	

	<p>Sujeto M7: sentí mucha tristeza, pero también me sentí tranquilo porque no fue una ruptura tan mala como aquellas que quedan con muchas emociones y deseos negativos hacia la otra persona porque pues fue un término de mutuo acuerdo.</p> <p>No se hizo nada para retomar la relación porque el termino se dio entre los dos.</p>	<p>no hicieron nada para retomar su relación, sino por el contrario intentaron continuar sus vidas con normalidad.</p>
	<p>Sujeto F8: fatal, me dio muy duro en cuestiones, por ejemplo, de la autoestima, me sentí usada, me sentí sola, me sentí rechazada, sentí que era fácil de reemplazar. No hice nada para retomar la relación, decidí continuar con mi vida.</p>	
<p>Dependiendo de la respuesta a la pregunta anterior mencioné ¿Qué medidas tomó para evitar que los sentimientos y emociones desencadenados a causa de la ruptura se sigan presentando? Autocontrol</p>	<p>Sujeto M5: comencé a salir mucho más con mi familia y amigos, ya que eso, de cierta manera te distrae mucho de lo que está pasando en esa situación. El hecho de encerrarse y tratar de sobrellevar las cosas en silencio no ayuda absolutamente a nada porque no tienes manera de desfogar las cosas y te las pasas repitiendo una y otra vez hasta que la verdad no te deja ni siquiera dormir.</p> <p>Sujeto F6: más que todo fue como el hecho de mantenerme ocupada, eso me ayudó bastante, empecé a conocer mucha gente. Pero en el intento de no querer sentirme tan mal en casa y como comencé a salir tanto, empezaron a presentarse conflictos con mi madre ya que yo estaba ausentándome mucho y llegando tarde.</p> <p>Sujeto M7: en una primera etapa fue el distanciamiento, el contacto cero, después</p>	<p>Algunos participantes mencionaron que para evitar que los sentimientos de tristeza, desesperación e impotencia se sigan presentando, comenzaron a desahogarse, conocer personas nuevas, salir con amigos y familiares ya que eso les permitía mantener la mente ocupada.</p>

	<p>cuando el tiempo había pasado logramos hablar de las cosas que nos habían pasado, pero ya de manera más tranquila.</p>	
	<p>Sujeto F8: escuchar consejos, escuchar personas que me hicieran caer en cuenta de que lo que yo en este momento estaba pensando no era lo correcto.</p>	
<p>¿Qué cosas hizo o tuvo en cuenta para que le resultara más fácil manejar la ruptura amorosa?</p>	<p>Sujeto M5: principalmente el volver a retomar el amor por Dios. Lo segundo, fue mirar aquellos aspectos de mi vida que habían cambiado y ahora tenía que retomar ya que en ese caso había dejado mis estudios y a mi familia por centrarme mucho en ella, así que volví a inscribirme a la universidad y también a un gimnasio.</p> <p>Sujeto F6: yo en su momento traté de hablar con una persona que es psicóloga, pero fue porque me dio un cuadro de ansiedad bastante feo al terminar y eso me ayudo a tranquilizar bastante. A parte de eso, ir a modelaje, teatro y conocer gente.</p> <p>Sujeto M7: la interacción con los grupos de apoyo fue muy importante para mí, para que no se sintiera tan fuerte el desapego con esa persona, esos grupos me ayudaron a que todos esos espacios que uno le dedicaba a la otra persona permanezcan ocupados con ellos.</p> <p>Sujeto F8: como decía anteriormente el contacto cero, el no hablar, el no tener que ver con personas que tuviesen contacto con él, que estuvieran en el mismo círculo, pienso que eso fue lo que me ayudó, también alejarme</p>	<p>Algunos participantes mencionaron que a fin manejar la ruptura amorosa de manera más fácil, optaron por integrarse a diferentes grupos sociales (ingresar a la universidad, al gimnasio, modelaje, teatro, grupos de apoyo), lo cual les permitía tener su tiempo ocupado.</p>

	completamente de cosas que me recordarían a él, borrar fotos, canciones, botar las cosas que me había regalado, también hice como una carta de despedida, cosas que me ayudaran a mí a sobrellevar y sanar eso.	
¿Qué comportamientos o conductas realizó para tomar distancia con la persona que terminó amorosamente? distanciamiento	<p>Sujeto M5: principalmente bloquear y eliminar toda aquella información que me recuerde a mi ex pareja, cambiar de rutas, evitar frecuentar algún lugar al que solía ir mucho con ella, de pronto evitar volver a ver películas que miraba con ella, etc.</p> <hr/> <p>Sujeto F6: borrar fotos de una, borrar su número, bloquear de redes, contacto cero como debería ser, pero después de unos meses tuve que contactarlo nuevamente por que tenía una chaqueta de mi hermana.</p> <hr/> <p>Sujeto M7: conductas como evitar ciertos lugares, ciertas personas para no tener que volvernos a ver. Nuevamente el contacto cero.</p> <hr/> <p>Sujeto F8: como decía anteriormente el contacto cero, el no hablar, el no tener que ver con personas que tuviesen contacto con él, que estuvieran en el mismo círculo, pienso que eso fue lo que me ayudó. También, alejarme completamente de cosas que me recordarían a él, borrar fotos, canciones, botar las cosas que me había regalado, también hice como una carta de despedida, cosas que me ayudarán a mí a sobrellevar y sanar eso.</p>	<p>Todos los participantes refieren que optaron por bloquear de redes sociales a su ex pareja y eliminar toda aquella información que de alguna manera le recordara a dicha persona.</p> <p>La mayoría de los participantes expresan que a fin de tomar distancia con su ex pareja decidieron evitar realizar actividades y/o frecuentar sitios que les recordara a su antigua relación.</p> <p>Algunos participantes expresaron que, para tomar distancia con su ex pareja, decidieron dejar de frecuentar a algunas personas cercanas a él/ella.</p>

Cuando terminó con su pareja ¿qué hizo para no pensar demasiado en ello? Escape-evitación	Sujeto M5: comencé a dedicarle más tiempo a mis trabajos pendientes para intentar dejar de pensar en eso. <hr/> Sujeto F6: Me involucré bastante en el modelaje, teatro y conocer gente, en general busqué mantenerme ocupada y fuera de casa para evitar pensamientos rumiantes. <hr/> Sujeto M7: empecé a salir, busqué esos espacios para tener tiempo con mis amigos, con mi familia, mantener el tiempo que utilizaba con ella tratarlo de mantener ocupado con otras actividades. <hr/> Sujeto F8: buscar tener mi cabeza ocupada, por ejemplo: yo estaba recién llegada acá a Pasto y no tenía trabajo entonces lo primero que hice fue buscar trabajo y tratar de estar todo el tiempo realizando algún tipo de actividad que me ocupé.	Todos los participantes mencionaron que para no pensar demasiado en la ruptura de la relación amorosa se involucraron en diferentes actividades que les permita tener mayor interacción con otras personas.
Cuando su relación amorosa terminó ¿Qué hizo para evitar que los sentimientos generados por dicha situación interfirieran en otras esferas de su vida? autocontrol	Sujeto M5: lo principal quitar ese sentimiento de culpabilidad, analizar bien el por qué se terminó, examinar si hay aspectos por mejorar y no cerrarse al hecho de encontrar a una nueva persona que lo quiera. <hr/> Sujeto F6: fue feo porque me di cuenta que durante toda la carrera había sido muy juiciosa, de los mejores promedios y justo en octavo que paso la ruptura yo descuide mucho la parte académica, ósea no me iba mal pero tampoco hacia las cosas con gusto, entonces dejaba las cosas para último momento y como le dedicaba más tiempo a teatro mis notas bajaron un poco entonces como estar en teatro me ayudaba a	Algunos sujetos mencionan que, para evitar que los sentimientos generados por la ruptura amorosa interfirieran en otras esferas de su vida, optaron por ver de manera objetiva la situación analizando causas y consecuencias de dicho evento. Algunos sujetos mencionan que, para

	<p>sentirme mejor, pero requería que los que estuviesen participando en ello tuvieran buen promedio tuve que volver a retomar el ritmo con el que antes venía.</p>	<p>evitar que los sentimientos generados por la ruptura amorosa interfirieran en otras esferas de su vida, decidieron volver a retomar aspectos de índole personal que habían descuidado.</p>
	<p>Sujeto M7: yo creo que el analizar las consecuencias que me traería el mezclar los sentimientos de pareja con los otros contextos, como los laborales, familiares o sociales.</p>	
	<p>Sujeto F8: algo que hice y me funcionó bastante fue conocer personas nuevas, cambiar de ambiente, el hecho de que yo haya salido de Ipiales dónde en ese momento pues tenía la relación con él y venirme acá, me ayudó bastante, el volver a hacer cosas que antes hacía, que había dejado de hacer como era eso, el relacionarme con otras personas, mejorar la relación con mis papás, con mi hermano, volver a tener el hábito de dormir, trabajar en lo de volver a comer, cosas así.</p>	
<p>¿Qué tipo de emociones surgieron a causa de su ruptura amorosa?</p>	<p>Sujeto M5: tristeza, rabia, enojo, es una mezcla de emociones tenaz, a veces uno no llega a lograr diferenciar que se está sintiendo en el momento porque es un revuelto de emociones.</p>	<p>Todos los participantes afirman que a causa de la ruptura de pareja manifestaron tristeza.</p>
	<p>Sujeto F6: tristeza y desanimo, como no querer hacer nada, como no sé estaba con desgaste emocional, estaba cansada de las cosas, no tenía la misma motivación para hacer las cosas.</p>	<p>Algunos participantes señalan que cuando finalizaron su relación amorosa manifestaron rabia y enojo.</p>
	<p>Sujeto M7: tristeza, miedo de quedarse solo, muchas emociones encontradas.</p>	<p>Algunos participantes refieren que a causa de</p>
	<p>Sujeto F8: surgió rabia, surgió miedo, mucha tristeza, al punto de deprimirme, al punto de</p>	<p>la disolución amorosa</p>

	tener ansiedad, lo que decía como eso de me quiero desquitar, desagrado, como asco hacia esa persona.	presentaron miedo a quedarse solos.
Cuando terminó su relación amorosa ¿Qué mecanismos empleó para tratar de sentirse mejor?	<p>Sujeto M5: volver a la música, volver a escribir letras de canciones, me encanta el dibujo así que comencé a dibujar bastante.</p> <p>Sujeto F6: al principio fue muy feo entonces tomé la decisión de entrar a modelaje, a teatro, a actuación para cámaras, cambiarme el look.</p> <p>Sujeto M7: empecé a hacer deporte, a convivir con mis amigos, salidas a comer, salir de fiesta, tiempos en familia.</p> <p>Sujeto F8: pintar, la música, fue un refugio para mí, la iglesia me ayudó mucho sobre todo la parte espiritual, tener tiempos conmigo misma, tener salidas conmigo misma, salir a caminar, salir a comer, pero conmigo, ósea todo lo que tiene que ver con amor propio y todas esas cosas.</p>	Algunos participantes expresaron que, para intentar sentirse mejor después de la ruptura de pareja acudieron a realizar actividades artísticas como: la pintura, el dibujo y la música.
¿Qué papel considera que desempeñó para que la relación se terminara? Aceptación de responsabilidad	<p>Sujeto M5: Al inicio si consideré que quizás no fui lo suficiente, que la relación terminó por mi culpa, que no di mi 100% para salvarla, y que pude haber hecho mucho más, pero al analizar bien la situación entendí que en realidad el terminar quizás no fue culpa de ninguno de los dos si no que tal vez la relación se deterioró por que la madre de ella se metió mucho o quizás nos saltamos muchas etapas y lo más sano era separarnos.</p> <p>Sujeto F6: Tal vez, sí, porque cuando uno se enamora se vuelve egoísta y yo me volví egoísta, en el sentido de que no estaba pensando en lo</p>	<p>La mayoría de los participantes consideran que tuvieron un papel importante para que la relación de pareja llegase a su fin, sin embargo, los motivos son diversos. Entre ellos se encuentran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pensar que tenían poco valor para su

	<p>que quería la otra persona sino en lo que quería yo y, sé que en el momento no lo hice, ahora digo que bruta no haberlo hecho.</p>	<p>pareja y que no se dio el mayor esfuerzo.</p>
	<p>Sujeto M7: considero que tuve responsabilidad para que todo se termine porque fue de mutuo acuerdo y accedí a alejarnos y no continuar con la relación, no busque solucionar o intentar algo más.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ser poco empático. - Aceptar fácilmente la disolución amorosa sin realizar ningún esfuerzo por recuperarla.
	<p>Sujeto F8: considero que yo no tuve responsabilidad en que se terminara la relación pues di todo de mí y fui una mujer muy transparente con él, muy sincera, muy honesta y respetuosa.</p>	
<p>¿Qué aprendizajes obtuvo después de terminar con su relación de pareja?</p>	<p>Sujeto M5: aprendí a definir bien que valgo como persona, que es lo que aspiro tener en una relación, aprendí que mi manera de amar es complicada pero bonita y finalmente aprendí que lo que busco es tener a alguien que me permita crecer como persona y como pareja.</p>	<p>Algunos participantes afirman que el aprendizaje que obtuvieron posterior a su ruptura de pareja fue valorarse más.</p>
<p>Revaluación positiva</p>	<p>Sujeto F6: hay varias cosas, primero que la comunicación si es importante también la comprensión ya que no sirve de nada que hables y que la otra persona no comprenda y se dé un mensaje equivocado aprendí a ponerme en el lugar del otro.</p>	<p>Algunos participantes mencionan que después de la ruptura de pareja uno de los aprendizajes que obtuvieron fue identificar qué es lo que realmente buscaban en una relación de pareja.</p>
	<p>Sujeto M7: aprendí que después de la tormenta llega la calma, que después de una situación difícil siempre hay un momento que nos permite pensar con calma y mirar que podemos aprender con esas situaciones.</p>	

	<p>Sujeto F8: aprendí a escuchar, aprendí a ver las señales a tiempo, aprendí a no dejar que me trataran mal, aprendí hasta qué punto debo permitirle a una persona que llegue, aprendí a valorarme, aprendí a escoger para que no volviera a pasar lo mismo.</p>	
<p>Cuando terminó su relación amorosa. ¿A qué personas acudió para poder sentirse mejor y afrontar la situación?</p> <p>Búsqueda de apoyo social</p>	<p>Sujeto M5: acudí a mis abuelos ya que siempre han estado presentes en mi vida y siempre han sido las figuras que tomo para pedir consejos con respecto a una pareja amorosa porque pese a que ellos han tenido sus altas y bajas han permanecido juntos. Adicionalmente acudí a atención psicológica para afrontar la situación contando con una perspectiva profesional.</p> <hr/> <p>Sujeto F6: es complicado porque en ese momento mi red de apoyo estaba ocupada nadie me podía atender, hasta que me dio el cuadro de ansiedad y al día siguiente fue que hablé con una amiga y pude desahogarme y su respuesta fue muy positiva y después de un tiempo le conté a una profesora que es psicóloga en la Universidad no para recibir como tal un tratamiento sino para desahogarme.</p> <hr/> <p>Sujeto M7: acudí a mi familia, a mis papás, a mis hermanos y a mis amigos de confianza.</p> <hr/> <p>Sujeto F8: a mi hermano, a mis amigas, a los pastores, obviamente a Dios, a mis papás, a ellos, a mi núcleo cercano.</p>	<p>Algunos participantes mencionan que ante el término de la relación de pareja acudieron a su entorno familiar, para encontrar apoyo y lograr sentirse mejor.</p> <p>Algunos participantes señalan que posterior a la disolución de pareja consideraron necesario buscar ayuda profesional a fin de afrontar dicha situación.</p> <p>Algunos de los participantes refieren que al momento de finalizar la relación de pareja buscaron apoyo emocional en amigos de confianza.</p>
<p>¿Cuál cree que es la diferencia entre una</p>	<p>Sujeto M5: la persona que la afronta de mala manera es aquella que se cierra al exterior ya que eso te limita a pensar solamente en cosas que te</p>	<p>Algunos participantes mencionan que la diferencia radica en que</p>

persona que afronta una ruptura amorosa de manera adecuada y alguien que la asume de manera poco favorable?	<p>destruyen. Y una persona que lo toma de manera favorable creo que es aquella que a pesar de su duelo trata de buscar ayuda en personas que sabes que te van a ayudar y sea como sea van a tratar de levantarte el ánimo.</p> <hr/> <p>Sujeto F6: la diferencia es la forma en cómo se procesan las cosas y la forma en cómo se actúa frente a ello. Entonces yo creo que todo está en reconocer los errores, pero no dejarlo ahí sino es modificar las cosas y generar un cambio en cambio una persona que afronta mal las cosas hasta cierto punto crea rezagos hacia la otra persona, en un sentido de que tal vez esos rezagos te lastiman a ti mismo y al entorno de la otra persona, en ese sentido creo que todo está bien hasta el punto en que las acciones que se tomen me afecten a mi u a las otras personas.</p> <hr/> <p>Sujeto M7: una persona que afronta la ruptura amorosa de manera adecuada es aquella que aprende de lo que sucedió en la relación, aquella que intenta buscar un aprendizaje a todo lo que paso. La que afronta de manera poco favorable es la persona que se estanca en justificar o buscar en todo momento el porqué de las cosas y no intenta buscar soluciones o ayuda para poder resignarse y continuar.</p> <hr/> <p>Sujeto F8: pienso que la diferencia radica en cuando se entiende el porqué de lo que paso, ósea cuando se adquiere un aprendizaje de lo sucedido, de esta forma asimilar la situación será mucho más fácil y se lo hará de la manera más</p>	<p>aquellas personas que afrontan de manera favorable una disolución amorosa son aquellas que tratan de buscar ayuda en personas de confianza. Y, por otro lado, aquellos que asumen una ruptura de manera poco favorable son aquellas se encierran y se aíslan.</p> <p>Algunos participantes refieren que una persona que afronta adecuadamente una separación de pareja es aquella que es capaz de reconocer sus propios errores y trabajar para mejorarlos.</p>
--	--	--

tranquila posible pese al dolor que pueda existir, también entendiendo que esta situación será mucho más llevadera con el apoyo de terceros. Por el contrario, las personas que no asumen bien el término de la relación son quienes se estancan en los aspectos negativos, en las emociones negativas y esto hace que vivan el momento una y otra vez sin poder avanzar y salir adelante.

Matriz de triangulación

Categoría	Proposiciones grupo focal	Proposiciones entrevista	Proposiciones agrupadas
Estrategias de afrontamiento centradas en el problema.	La mayoría de los sujetos afirma que las acciones que tomaron para intentar sobrellevar la ruptura de pareja, fue cortar cualquier tipo de vínculo aislándose de su círculo social e incluso bloquearlo de redes sociales. Algunos de los sujetos afirman que las acciones que tomaron para intentar sobrellevar la ruptura de pareja, fue refugiarse en	Algunos de los participantes manifiestan que cuando su vínculo amoroso finalizó optaron por aislarse, permanecer encerrados sin comer ni beber. Algunos de los participantes expresaron que al terminar su relación amorosa buscaron socializar con personas nuevas y retomaron amistades para desahogarse. La mayoría de los participantes manifestaron que para sobrellevar la ruptura amorosa de manera favorable optaron por socializar con personas	Algunos participantes expresan que al terminar con su pareja empezaron a pasar más tiempo encerrados, aislándose de las personas y descuidando su alimentación y sueño. Algunos participantes afirman que cuando terminaron con su pareja, optaron por

amistades y salir con ellos a fiestas.	nuevas y retomar amistades que habían dejado de lado.	retomar amistades, socializar con
Algunos de los sujetos afirman que cuando terminaron con su pareja se enfocaron en su trabajo u en proyectos sin culminar.	Algunos participantes mencionaron que al inicio les resulto difícil manejar el evento de la ruptura de pareja, puesto que, existían muchas emociones negativas, que les impedía actuar de manera favorable.	nuevas personas, compartir más tiempo en familia, así como también consideraron necesario buscar ayuda profesional
Los sujetos señalan que al finalizar su relación de pareja no mezclaron situaciones de su vida.	Algunos participantes expresan que inicialmente se cuestionaron si realmente la decisión de separarse era la correcta y con el pasar del tiempo entendieron que era lo mejor para no llegar instancias más complejas.	con el fin de afrontar dicha situación.
Algunos de los sujetos afirman que no hicieron para modificar o mejorar la situación.	Algunos participantes afirman que intentaron sobrellevar la ruptura de la mejor manera posible pues no realizaron acciones que comprometieran el bienestar de otros y de sí mismos.	Algunos sujetos manifiestan que al terminar su relación amorosa decidieron enfocarse en su trabajo, formación académica y en retomar proyectos personales que habían dejado de lado.
La mayoría de los participantes manifiestan que posterior a la ruptura amorosa decidieron centrar su atención en proyectos personales.	Todos los participantes afirman que efectivamente analizaron todos los aspectos que los llevaron a tomar la decisión de ponerle fin a la relación amorosa, entendiendo que era lo	Algunos participantes manifestaron que al terminar con su pareja no hicieron nada para retomar su relación, sino
Algunos sujetos mencionaron que al inicio realizaron diferentes intentos por recuperar la relación,		

pero al darse cuenta de que dichos esfuerzos no daban resultados, optaron por continuar su formación académica. Algunos de los participantes expresan que buscaron confrontar el evento de la ruptura amorosa de manera inmediata. Algunos participantes manifestaron tardar de 3-4 meses aproximadamente en tomar acciones para afrontar la disolución amorosa. Algunos participantes manifiestan que al terminar con su pareja empezaron a planificar más salidas con amigos con el fin de distraerse. Algunos participantes señalan que cuando terminaron con su pareja analizaron detenidamente que

más conveniente para el bienestar de ambos.

por el contrario intentaron continuar sus vidas con normalidad, tratando de evitar mezclar dicho evento personal con los demás contextos. Algunos participantes expresaron que al terminar la relación de pareja se sintieron tristes, devastados, impotentes, depresivos, desanimados, con baja autoestima, desesperados, que se les acababa el mundo. Así como también manifestaron rabia y enojo.

Algunos participantes mencionan que posterior al terminó

	<p>querían hacer con su vida y se plantearon retomar proyectos personales a fin de salir de la rutina a la que venían acostumbradas.</p>		<p>de su relación optaron, por realizar diferentes actividades tales como: leer, ir a la biblioteca, pintar, dibujar, cantar, tocar algún</p>
<p>Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción</p>	<p>Algunos de los participantes expresan que, no manifestaron emociones negativas, por ende, tomaron la decisión de alejarse por completo. Algunos participantes manifiestan que presentaron pensamientos de venganza guiados por emociones negativas. Algunos participantes señalaron que decidieron poner límites, estar tranquilos y no volver a reincidir en la misma dinámica que llevaban. Todos los participantes</p>	<p>Algunos de los participantes refieren que al terminar con su pareja pensaron que la situación había llegado a esa instancia por su culpa. Algunos de los participantes señalan que al terminar con su pareja manifestaron sentimiento de tristeza. Algunos participantes expresaron que al terminar la relación se sintieron tristes, devastados, impotentes, desesperados y que se les acababa el mundo. Algunos participantes manifestaron que al terminar con su pareja no hicieron nada para retomar su relación, sino por el contrario intentaron continuar sus vidas con normalidad.</p>	<p>instrumento, así como también ingresar a la universidad, al gimnasio, modelaje, teatro y grupos de apoyo de tal forma que les permita distraerse de la situación. Todos los participantes refieren que, a fin de poner distancia con su ex pareja, optaron por bloquearlo de redes sociales, eliminar toda aquella información que de alguna manera le recordara a dicha</p>

manifiestan que al terminar con su pareja experimentaron sentimientos poco favorables tales como: tristeza, depresión, desanimo, dolor, rabia y falta de amor propio.	Algunos participantes mencionaron que para evitar que los sentimientos de tristeza, desesperación e impotencia se sigan presentando, comenzaron a desahogarse, conocer personas nuevas, salir con amigos y familiares ya que eso les permitía mantener la mente ocupada.	persona, así como también decidieron evitar frecuentar sitios y personas que asociaran con su antigua relación.
La mayoría de los participantes expresaron que al terminar con su pareja empezaron a compartir más tiempo con su familia. Dos de los sujetos manifiestan que para cambiar la situación con el fin de reducir el impacto que esto le generaba, decidieron leer e ir a la biblioteca. Algunos participantes mencionaron que a fin de reducir el impacto que generó la ruptura de pareja optaron recibir atención	Algunos participantes mencionaron que a fin manejar la ruptura amorosa de manera más fácil, optaron por integrarse a diferentes grupos sociales (ingresar a la universidad, al gimnasio, modelaje, teatro, grupos de apoyo), lo cual les permitía tener su tiempo ocupado. Todos los participantes refieren que optaron por bloquear de redes sociales a su ex pareja y eliminar toda aquella información que de alguna manera le recordara a dicha persona. La mayoría de los participantes expresan que a fin de tomar distancia con su ex pareja decidieron evitar realizar	Algunos participantes afirman que optaron por reconocer el impacto que la ruptura amorosa estaba generando en las demás áreas de su vida, así que se enfocaron en priorizar su bienestar. La mayoría de los participantes expresan que no siempre el error recae únicamente en la pareja, sino que se debe analizar la responsabilidad que cada uno tiene para que una

psicológica/ psiquiátrica. Algunos sujetos señalan que no permitieron que su ruptura amorosa interfiriera en aspectos de su vida cotidiana puesto que no mezclan lo personal con los demás contextos. Algunos participantes señalan que se vio afectada la esfera familiar pues, al ser su círculo social más próximo, identificaban que la situación estaba afectando de manera significativa las demás áreas de su vida. De este modo al comprender las consecuencias que el evento de la ruptura generaba, decidieron enfocarse en su bienestar y en mejorar	actividades y/o frecuentar sitios que les recordara a su antigua relación. Algunos participantes expresaron que, para tomar distancia con su ex pareja, decidieron dejar de frecuentar a algunas personas cercanas a él/ella. Todos los participantes mencionaron que para no pensar demasiado en la ruptura de la relación amorosa se involucraron en diferentes actividades que les permita tener mayor interacción con otras personas. Algunos sujetos mencionan que, para evitar que los sentimientos generados por la ruptura amorosa interfirieran en otras esferas de su vida, optaron por ver de manera objetiva la situación analizando causas y consecuencias de dicho evento. Algunos sujetos mencionan que, para evitar que los sentimientos generados por la ruptura amorosa interfirieran en otras esferas de su vida, decidieron	relación llegue a su fin. En este sentido vale la pena señalar que los motivos por los cuales se da una disolución amorosa dependerán de la subjetividad de cada pareja. Algunos participantes afirman que los aprendizajes que obtuvieron posterior a su ruptura de pareja fueron valorarse y reducir inseguridades.
--	--	---

sus relaciones familiares.	volver a retomar aspectos de índole personal que habían descuidado.
Algunos sujetos mencionan que optaron por dejar transcurrir el tiempo, cortaron la comunicación por completo y focalizaron su atención en el trabajo y estudio a fin de intentar controlar los sentimientos y emociones generados por la ruptura.	Todos los participantes afirman que a causa de la ruptura de pareja manifestaron tristeza. Algunos participantes señalan que cuando finalizaron su relación amorosa manifestaron rabia y enojo. Algunos participantes refieren que a causa de la disolución amorosa presentaron miedo a quedarse solos.
Algunos participantes refieren que hicieron un gran esfuerzo por no reincidir en buscar nuevamente a su ex pareja y aceptar que la relación acabo, centrando su atención en realizar diferentes actividades y en brindar más tiempo a sus familiares.	Algunos participantes expresaron que, para intentar sentirse mejor después de la ruptura de pareja acudieron a realizar actividades artísticas como: la pintura, el dibujo y la música.
Todos los participantes expresan	La mayoría de los participantes consideran que tuvieron un papel importante para que la relación de pareja llegase a su fin, sin embargo, los motivos son diversos. Entre ellos se encuentran: - Pensar que tenían poco

que no siempre el error recae únicamente en la pareja, sino que se debe analizar la responsabilidad que cada uno tiene para que una relación llegue a su fin.

Algunos participantes afirman que uno de los errores que cometieron para que la relación llegase a su fin fue mostrarse indiferentes y despreocupados durante el transcurso de la relación lo que posiblemente hizo que esta se deteriorara.

Los sujetos manifiestan diferentes posturas frente a pensar en la posibilidad de modificar aspectos para no repetir los mismos patrones en

valor para su pareja y que no se dio el mayor esfuerzo.

- Ser poco empático.
- Aceptar fácilmente la disolución amorosa sin realizar ningún esfuerzo por recuperarla.

Algunos participantes afirman que el aprendizaje que obtuvieron posterior a su ruptura de pareja fue valorarse más.

Algunos participantes mencionan que después de la ruptura de pareja uno de los aprendizajes que obtuvieron fue identificar qué es lo que realmente buscaban en una relación de pareja.

Algunos participantes mencionan que ante el término de la relación de pareja acudieron a su entorno familiar, para encontrar apoyo y lograr sentirse mejor.

Algunos participantes señalan que posterior a la disolución de pareja consideraron necesario

otra relación de pareja, entre estos, están:

- Reducir inseguridades y darse más valor.
- Ser el mismo y entregar su plena confianza.
- Mejorar la comunicación.
- No ser tan confiado y dar demasiada prioridad a la pareja.

Algunos participantes manifestaron que el factor tiempo les resultó de mucha utilidad para dejar de pensar en la ruptura de pareja.

Algunos participantes expresaron que fue necesario mantener su tiempo ocupado o enfocarse en la realización de diferentes actividades

buscar ayuda profesional a fin de afrontar dicha situación.

Algunos de los participantes refieren que al momento de finalizar la relación de pareja buscaron apoyo emocional en amigos de confianza.

Algunos participantes mencionan que la diferencia radica en que aquellas personas que afrontan de manera favorable una disolución amorosa son aquellas que tratan de buscar ayuda en personas de confianza. Y, por otro lado, aquellos que asumen una ruptura de manera poco favorable son aquellas se encierran y se aíslan.

Algunos participantes refieren que una persona que afronta adecuadamente una separación de pareja es aquella que es capaz de reconocer sus propios errores y trabajar para mejorarlos.

tales como: retomar amistades, conocer nuevas personas, desviar la atención y enfocarse en lo que se está haciendo, hablar con familiares, esto con el fin de evitar pensar en la disolución amorosa.

Algunos participantes señalan que el aprendizaje obtenido a partir de la ruptura de pareja fue que se deben valorar más como personas.

Los participantes del género masculino afirman que pueden sobreponerse a la ausencia de su pareja antes de finalizar su relación amorosa por completo, por ende, les resulta más fácil afrontar dicha disolución.

Algunos participantes manifiestan que acudieron a sus

hermanos ya que era la red de apoyo en la que depositaban mayor confianza y siempre se mostraban prestos a escuchar y a aconsejar. Algunos participantes expresan que les resulto necesaria la búsqueda de ayuda profesional a fin de asimilar de manera favorable la situación.

Matriz de categorías inductivas

Categoría	Proposiciones agrupadas	Categorías inductivas
Estrategias de afrontamiento centradas en el problema.	Algunos participantes expresan que al terminar con su pareja empezaron a pasar más tiempo encerrados, aislándose de las personas y descuidando su alimentación y sueño.	Aislamiento cp
	Algunos sujetos manifiestan que al terminar su relación amorosa decidieron enfocarse en su trabajo, formación	Plan de crecimiento personal cp

	académica y en retomar proyectos personales que habían dejado de lado.	
Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.	La mayoría de los participantes afirman que cuando terminaron con su pareja, optaron por retomar amistades, socializar con nuevas personas, compartir más tiempo en familia, así como también consideraron necesario buscar ayuda profesional con el fin de afrontar dicha situación.	Fortalecimiento de redes de apoyo. ce
	Algunos participantes manifestaron que al terminar con su pareja no hicieron nada para retomar su relación, sino por el contrario intentaron continuar sus vidas con normalidad, tratando de evitar mezclar dicho evento personal con los demás contextos.	Adaptación al cambio. cp
	Todos los participantes mencionan que posterior al terminó de su relación optaron, por realizar diferentes actividades tales como: leer, ir a la biblioteca,	Actividades de distracción. ce

pintar, dibujar, cantar, tocar algún instrumento, así como también ingresar a la universidad, al gimnasio, trabajo, modelaje, teatro y grupos de apoyo de tal forma que les permita distraerse de la situación.

Todos los participantes Desapego. ce

refieren que, a fin de poner distancia con su ex pareja, optaron por bloquearlo de redes sociales, eliminar toda aquella información que de alguna manera le recordara a dicha persona, así como también decidieron evitar frecuentar sitios y personas que asociaran con su antigua relación.

Algunos participantes afirman Búsqueda de bienestar. ce

que optaron por reconocer el impacto que la ruptura amorosa estaba generando en las demás áreas de su vida, así que se enfocaron en priorizar su bienestar.

La mayoría de los Aceptación de culpa.

participantes expresan que no siempre el error recae únicamente en la pareja, sino

que se debe analizar la responsabilidad que cada uno tiene para que una relación llegue a su fin. En este sentido vale la pena señalar que los motivos por los cuales se da una disolución amorosa dependerán de la subjetividad de cada pareja.

Algunos participantes afirman que los aprendizajes que obtuvieron posterior a su ruptura de pareja fueron valorarse y reducir inseguridades.	Fortalecimiento de autoestima. ce
--	--------------------------------------

Análisis e interpretación de resultados

Para el análisis e interpretación de resultados se tuvo en cuenta la información recogida de las entrevistas semiestructuradas, el grupo focal y un breve formato individual de preguntas que se realizó a los 8 participantes de esta investigación.

Siendo más específicas, en primer lugar fue necesario conocer la edad de los participantes, la universidad, el programa y el semestre al que pertenecían, cuanto duro su relación, el tiempo que había transcurrido después de terminar con su ex pareja y finalmente se buscó indagar si en dicho momento se encontraban recibiendo atención psicológica y/o psiquiátrica a causa de la disolución amorosa, esto se realizó por medio de un formato de preguntas que se aplicó de manera escrita e individual con el fin de corroborar que los sujetos efectivamente cumplieran con los respectivos criterios de inclusión y exclusión establecidos para los fines investigativos. Esta información se leyó detenidamente y posteriormente se plasmó en la siguiente tabla, la cual permite identificar de manera práctica las determinadas características de cada uno de los estudiantes.

Tabla criterios de inclusión y exclusión

Código de participantes	Edad (años)	Universidad	Programa universitario	Semestre	Tiempo de haber terminado la relación amorosa	Recibe atención psicológica y/o psiquiátrica por ruptura amorosa
M1	25	Cesmag	Psicología	10	2 años	No
F2	24	Cesmag	Psicología	10	1 año/2 meses	No
M3	23	Cesmag	Psicología	10	9 meses	No
F4	25	Cesmag	Psicología	10	4 años	No
M5	23	Cesmag	Psicología	10	1 año	No
F6	22	Cesmag	Psicología	10	1 año	No
M7	25	Cesmag	Psicología	10	4 años	No

F8	25	Cesmag	Psicología	10	1 año/6 meses	No
----	----	--------	------------	----	------------------	----

Respecto al análisis e interpretación de la tabla se puede decir que a fin de proteger la identidad de los participantes y también para poder diferenciarlos entre sí, a cada uno de ellos se le asignó un código compuesto por un número el cual indica el orden en que fueron entrevistados y una letra la cual significa (M = Masculino y F= Femenino). Por otra parte, como se mencionó anteriormente, cada columna se plasmó con el propósito de verificar si las personas cumplieron con los respectivos criterios de inclusión y exclusión tales como pertenecer al programa de psicología de la Universidad Cesmag ya que así se había planteado la unidad de trabajo. En cuanto al ítem que busca indagar el lapso de tiempo transcurrido desde la disolución de la relación, se planteó que sobrepasara los seis meses, esto con el objetivo de obtener respuestas lo mayormente objetivas posibles ya que si se hubiese trabajado con rupturas demasiado recientes quizás se hayan presentado respuestas sesgadas por las emociones producidas en el momento. En este sentido de acuerdo a Pulido y Lubo (2018), la ruptura de pareja al igual que cualquier otro tipo de pérdida afectiva desencadena un mecanismo de duelo normal ya que pese a que puede conllevar diferentes alteraciones emocionales como dolor, estrés, ansiedad, depresión etc, que son consideradas reacciones naturales en los primeros seis meses sino se afronta de manera adecuada puede llegar a complicarse o volverse patológico. De manera similar Sanzs (s.f), menciona que no hay una respuesta concreta frente a cuánto tiempo debería durar la elaboración de un duelo, pues depende de diferentes variables como apego, tipo de relación, habilidades de afrontamiento etc, sin embargo, sugiere que el tiempo medio para recuperar el equilibrio normal después de una pérdida va de 4 meses a 2 años. Es así como se identificó que todas las personas que participaron en la presente investigación efectivamente cumplieron con este aspecto.

Respecto al ítem que pretendió indagar la edad de los participantes, se identificó que todos los sujetos de la investigación se encuentran en la etapa de la juventud, la cual comprende el rango de 18 a 26 establecido por el Ministerio de Salud y Protección Social del año 2023. Esta etapa de la vida fue seleccionada debido al interés particular por parte las investigadoras en identificar las formas de afrontamiento de los jóvenes ante una ruptura amorosa ya que más allá de ser una mera delimitación etaria, se trata de aquella fase con evidentes cambios físicos, psicológicos y emocionales, que refieren una madurez sexual y cognitiva. Además, la juventud constituye una fase transitoria de la niñez a la adultez que se caracteriza por el descubrimiento del

individualismo, mayor capacidad de reprimir y controlar las emociones, el desarrollo de un plan de vida y la formación de un sistema personal de valores y creencias Tomasi 1998 (citado en Tanguera, 2009). Por lo tanto, se puede decir que, las estrategias de afrontamiento ante el evento de una separación de pareja en la juventud difieren ya que en etapas anteriores a esta, se presentan cambios, en los lóbulos frontales los cuales son encargados de la autorregulación de la conducta y las emociones, el desarrollo de planes de acción, la capacidad de razonamiento y la flexibilidad de pensamiento (Feldman, 2007), además de que existe un mayor grado de dependencia hacia padres y por ende la limitación para tomar determinadas decisiones. Y en etapas posteriores a la seleccionada hay una mejoría significativa en las habilidades de afrontamiento de las situaciones problemáticas con las que se ha de enfrentar el individuo en su vida cotidiana como consecuencia de su experiencia vital y su trayectoria (Krause, 2006). Es decir, la persona toma las riendas de su propia vida y asume el riesgo de su libertad y las consecuencias de sus actos.

Finalmente se corroboró que ninguno de los participantes se encontrara recibiendo atención psicológica y/o psiquiátrica por motivos relacionados al evento de la ruptura amorosa, esto se hizo debido a que la investigación se clasificó con riesgo mínimo, ya que si bien se informó a los sujetos que la obtención de información por medio del grupo focal y las entrevistas semiestructuradas podría evocar en ellos recuerdos y sentimientos poco agradables, podría llegar a complicarse si se llevaba el mismo proceso con personas que no hayan atravesado un mecanismo de duelo normal sino patologizado desencadenando mayores instancias.

En segundo lugar se develan los resultados encontrados por cada uno de los objetivos específicos planteados, realizando un análisis entre el marco teórico conceptual y la información proveniente del campo, para ello se hizo uso de las categorías inductivas resultantes del proceso interpretativo, las cuales se entrecruzaron con la información procedente del marco teórico – conceptual y el marco de antecedentes dando como resultado una construcción argumentativa de los resultados obtenidos de la investigación.

Ahora bien, para dar respuesta al primer objetivo específico que fue describir las estrategias de afrontamiento centradas en el problema de los jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG es necesario empezar por

mencionar que según Recalde (2015), las estrategias basadas en el problema son más efectivas pues generan mayor grado de ajuste y adaptación en la persona y dan lugar a sentimientos de logro y eficacia.

En esta línea, los resultados en la presente investigación arrojaron que algunos participantes al terminar con su pareja no hicieron nada para retomar su relación, sino por el contrario intentaron continuar sus vidas con normalidad, tratando de evitar mezclar dicho evento personal con los demás contextos, esto como mecanismo para sobreponerse a la situación adversa, dicha información fue denominada por el equipo como Adaptación al cambio y se puede visualizar en los siguientes discursos:

Yo, por lo general, no suelo mezclar mis situaciones con diferentes contextos. Lo que sucede con esa persona es con esa persona, siento que no se vio afectado el medio en el me muevo por cuestiones de la ruptura. Además, no hice nada como por retomar la relación nuevamente solo lo acepté y ya (Sujeto M1, 25 años).

Yo me enfoqué en meterle más ganas al trabajo, me enfoqué en otras cosas para distraerme y pensar que a pesar de que uno pueda estar triste o puedan pasarle muchas cosas como la ruptura, la vida sigue, el trabajo siempre va a ser igual y uno no puede descuidar una cosa por otra persona a quien posiblemente le está yendo mejor o está haciendo otras cosas. Además, no hice nada para retomar la relación nuevamente (Sujeto M3, 23 años).

Coincidente con dichos hallazgos en el relato de tres de los participantes en la investigación de Pulido y Lubo (2018), se manifiesta que ven la ruptura como un medio que permite trascender y a pesar de que las circunstancias causaron mucho dolor, con el paso del tiempo evidenciaron cambios positivos tanto en su estado anímico como en su ámbito social, ya que sentían la libertad de poder interactuar de nuevo con viejas amistades o hacer nuevas relaciones, así mismo, uno de sus participantes argumentó que después de haber terminado su relación no tuvo mucho impacto en su vida, ya que para estas prioridades se centraban en sus estudios y planes a futuro.

Por otra parte, los resultados mostraron que los participantes emplearon la subcategoría denominada confrontación por Lazarus y Folkman (como se citaron en Peña y Castaño, 2017), la cual consiste en llevar acciones impulsivas o potencialmente arriesgadas sin mediar las consecuencias de las mismas. Esta información se puede constatar en la siguiente proposición

agrupada que el equipo de investigación tituló aislamiento: algunos participantes expresan que al terminar con su pareja empezaron a pasar más tiempo encerrados, aislándose de las personas y descuidando su alimentación y sueño. En la misma sintonía y de manera más específica se puede corroborar el uso de la ya mencionada estrategia en las siguientes narraciones de los participantes: el sujeto M5 de 23 años expresa que: *“sentí que yo era el culpable y eso hace que uno se comience a destruir mentalmente y físicamente y decidí optar por encerrarme en mi habitación por tres días sin comer solo tomar agua”*, de manera similar el sujeto F8 de 25 años menciona que: *“No dormir, no comer, aislarme, quería estar sola, alejarme obviamente de esa persona, llorar, tal vez preguntarme ¿por qué el prefirió alguien más antes que a mí?”* y finalmente el sujeto M7 de 25 años manifiesta que: *“A través de relacionarme más con mis compañeros, de salir de fiesta, tomar, emborracharme”*

Dichos discursos permiten visualizar que efectivamente algunos de los estudiantes optaron por intentar solucionar el evento estresante mediante la realización de acciones directas y/o arriesgadas en un periodo corto de tiempo pensando que serían útiles para hacerle frente a la situación sin contemplar que lo que generaban era perjudicar su bienestar biopsicosocial.

En cuanto a la subcategoría de planificación, que según Carver (1997) basado en la Teoría Cognitiva Transaccional de Lazarus y Folkman, que consiste en la realización de planes o estrategias de acción, para enfrentarse al estresor. Dicha información se puede corroborar en los siguientes relatos suministrados por los participantes:

“Yo si busqué hacer cambios porque había dejado de lado estudiar, entonces, cuando la relación terminó me planteé retomarlo y así pude ingresar a estudiar y a retomar cosas que deje de lado.” (Sujeto F2, 24 años)

Pues, dentro de lo que corresponde, con la relación fue bastante tedioso porque tuve mucho tiempo en el que abandoné prácticamente la carrera porque me enfoqué en cosas que realmente no eran importantes como la relación que no fue nada sana y al abandonar mis estudios deje que pasaran muchas malas notas, no asistía a clases, faltaba a exámenes, tuve que presentar muchas habilitaciones, lo que pude resolver pues, porque fue durante una etapa de pandemia también fue enfocarme nuevamente en la universidad, retomar los proyectos que había aplazado, retome un técnico que estaba realizando, me enfoqué más en mejorar las notas de la universidad, mejorar la relación con mi familia, volver a retomar amistades que tuve que dejar por la misma relación y volver a entablar

mis relaciones amistosas con diferentes personas de las que me alejé por esa persona. Además, puedo decir que al inicio si realice varios intentos por recuperar mi relación ya que separarnos era una situación que me resultaba demasiado difícil de aceptar por el amor que le tenía a esa persona (**Sujeto F4, 25 años**).

Cuando terminé me di cuenta de que me había alejado de muchas personas, entonces empecé a retomar amistades que había perdido de alguna forma. Otra de las conductas fue no quedarme quieta, yo soy una persona activa, siempre lo he sido, no me gusta quedarme encerrada, pero a partir de eso fue como que siempre buscaba salir de mi casa para hacer cualquier cosa que me mantuviera ocupada como, por ejemplo: comencé a involucrarme más en teatro y modelaje eso me ayudo a no extrañar tanto a esa persona (**Sujeto F6, 22 años**).

“En mi caso comencé a planear más salidas para conocer gente” (**Sujeto M3, 25 años**)

De esta manera a través de las proposiciones agrupadas se identificó que algunos participantes después de terminar con su pareja se plantearon interactuar de nuevo con viejas amistades o entablar nuevas relaciones, así como también decidieron centrarse en sus estudios y planes a futuro que habían dejado de lado como forma de sobreponerse a la situación, siendo la categoría emergente que se denominó: Plan de crecimiento personal.

Lo anterior se encuentra en sintonía con los hallazgos de los autores Pulido y Lubo, (2018) ya que en su investigación titulada “Creencias y Significados Atribuidos a la Ruptura de Pareja y su Afrontamiento en Jóvenes Universitarios”, se identificó que esta forma de afrontamiento se manifiesta cuando la relación amorosa finaliza y los sujetos implicados dedican tiempo a pensar en proyectos de vida y metas pendientes que deberán ejecutar para cumplir con aquello que se han propuesto, esto con el fin de tratar de sobrellevar los sentimientos generados por la pérdida de su lazo afectivo.

Con respecto al objetivo específico número 2, el cual consistió en identificar las Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción de los jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG, los resultados develaron que los participantes hicieron uso de la subcategoría distanciamiento que de acuerdo a Lazarus y Folkman (1984), son los intentos de alejarse para mitigar el impacto del problema. En este sentido, se identificó que todos los participantes refieren que, a fin de poner distancia con su ex pareja, optaron por bloquearlo de redes sociales, eliminar toda aquella información que de alguna

manera le recordara a dicha persona, así como también decidieron evitar frecuentar sitios y personas que asociaran con su antigua relación, con el objetivo de tratar de sobrellevar la situación de la mejor manera, resultando así la categoría inductiva denominada Desapego.

Algunos relatos que corroboran la anterior proposición agrupada son los siguientes:

Principalmente bloquear y eliminar toda aquella información que me recuerde a mi ex pareja, cambiar de rutas, evitar frecuentar algún lugar al que solía ir mucho con ella, de pronto evitar volver a ver películas que miraba con ella, etc. (Sujeto M5, 23 años).

Como decía anteriormente el contacto cero, el no hablar, el no tener que ver con personas que tuviesen contacto con él, que estuvieran en el mismo círculo, pienso que eso fue lo que me ayudó. También, alejarme completamente de cosas que me recordarán a él, borrar fotos, canciones, botar las cosas que me había regalado, también hice como una carta de despedida, cosas que me ayudarán a mí a sobrellevar y sanar eso. (Sujeto F8, 25 años).

En coherencia con lo anterior, los autores Peña y Castaño (2017), en su investigación titulada *Estilos de Afrontamiento y Proceso de Duelo Frente a la Ruptura de Pareja en una Ex Pareja de Adultos Jóvenes* encontraron que sus participantes tienden a emplear este estilo de afrontamiento en los momentos posteriores a la ruptura de pareja con el fin de apartarse de la situación problema o evitar pensar en el otro.

Por otra parte, se identificó que algunos participantes a fin de sobreponerse al evento estresante, optaron por reconocer el impacto que la ruptura amorosa estaba generando en las demás áreas de su vida, así que se enfocaron en priorizar su bienestar, siendo esta una categoría inductiva que el equipo de investigación denominó Búsqueda de bienestar. De la misma manera, se reconoció que algunos de los sujetos afirmaron que los aprendizajes que obtuvieron posterior a su ruptura de pareja fueron valorarse y reducir inseguridades, siendo esta la categoría emergente titulada Fortalecimiento de autoestima, aspecto que les permitió reinterpretar de manera favorable la situación adversa y concluir que se ha obtenido algo positivo de ella. Algunos testimonios que soportan dicha información son los siguientes:

En mi caso sería tratar de entender que uno tiene que ponerse en primer lugar, a no permitir que llegue otra persona a tratar de hacer y deshacer con uno porque pues uno muchas veces deja de pensar en uno y es como si uno no existiera (Sujeto F2, 24 años).

Aprendí a definir bien que valgo como persona, que es lo que aspiro tener en una relación, aprendí que mi manera de amar es complicada pero bonita y finalmente aprendí que lo que busco es tener a alguien que me permita crecer como persona y como pareja **(Sujeto M5, 23 años).**

En relación a lo anterior los autores García & Ilabaca (2013) en su investigación *Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes*, encontraron que la ruptura de la relación afecta la sensación de bienestar de la persona, sobre todo cuando uno de ellos se niega a aceptar el quiebre, no se desvincula totalmente de él/ella y trata de seguir formando parte de su vida, deteniendo el proceso de elaboración de la pérdida. Así mismo, Doménech (1994), manifiesta que rara vez sucede que los dos integrantes estén de acuerdo con terminar la relación ya que por lo general uno de ellos sigue amando mientras el otro no, de esta manera se debe considerar los procesos emocionales que siguen a una ruptura como proceso de duelo.

Considerando entonces que la ruptura de pareja es un estresor relevante en la vida de un ser humano, se puede suponer que la persona percibe que dicha situación sobrepasa sus propios recursos y atenta contra su bienestar personal (Lazarus & Folkman, 1986). Justamente por esta razón se asume que los participantes decidieron trabajar en su autoaceptación, en mejorar las relaciones con otros, en sus propósitos en la vida, crecimiento personal y en la expresión emocional ya que son aspectos de suma importancia que efectivamente aportan al bienestar general.

Adicionalmente se identificó que la mayoría de los participantes implementaron la subcategoría de aceptación de responsabilidad de Lazarus y Folkman (1986), que consiste en reconocer y aceptar el papel que se desempeñó en el origen o mantenimiento del problema. Esta información se corroboró en la investigación ya que los sujetos expresaron que no siempre el error recae únicamente en la pareja, sino que se debe analizar la responsabilidad que cada uno tuvo para que la relación llegase a su fin. En este sentido vale la pena señalar que los motivos por los cuales se da una disolución amorosa dependerán de la subjetividad de cada pareja. De esta manera a dicha proposición agrupada se le asignó el nombre de aceptación de culpa y se puede evidenciar de manera más específica en los siguientes relatos:

El error que creo que cometí, fue aguantar. Creo que las mujeres tendemos a aguantar mucho, que nos mientan pues que nos hagan muchas cosas y como por pensar que la otra persona va a cambiar por el supuesto amor que nos tienen se sigue ahí.

Además, creo que para la próxima vez si uno llega a estar con una persona creo que uno ya queda marcado y ya no vuelve a depositar tanta confianza. Sin embargo, uno debe aceptar que uno también tiene errores, porque no podemos echarle toda la culpa a la otra persona cuando uno también puede venir herido desde atrás y eso también se puede ver reflejado (**Sujeto F2, 24 años**).

Tal vez, sí, porque cuando uno se enamora se vuelve egoísta y yo me volví egoísta, en el sentido de que no estaba pensando en lo que quería la otra persona sino en lo que quería yo y sé que en el momento no lo hice, ahora digo que bruta no haberlo hecho (**Sujeto F6, 22 años**).

Referente a lo anterior los autores Peña y Castaño (2017) mencionan que la aceptación de responsabilidad se da de manera diferente en sus participantes ya que se logra reconocer que la personalidad de cada integrante influye de manera directa en las diversas acciones desadaptativas que llevan a desencadenar la ruptura de la relación.

Por otro lado, se identificó que los participantes emplearon la subcategoría de evitación y escape que de acuerdo a Lazarus y Folkman (1984), son aquellos mecanismos que se utilizan para evitar pensar o actuar sobre el problema. De esta manera los participantes mencionan que, posterior al terminó de su relación optaron, por realizar diferentes actividades tales como: leer, ir a la biblioteca, pintar, dibujar, cantar, tocar algún instrumento, así como también ingresar a la universidad, al gimnasio, modelaje, teatro y grupos de apoyo de tal forma que les permita distraerse de la situación. Dicha información fue denominada por las investigadoras como Actividades de distracción y se puede corroborar en los siguientes relatos:

“Me involucré bastante en el modelaje, teatro y conocer gente, en general busqué mantenerme ocupada y fuera de casa para evitar pensamientos rumiantes”, (Sujeto F6, 22 años), “empecé a salir, busqué esos espacios para tener tiempo con mis amigos, con mi familia, mantener el tiempo que utilizaba con ella tratarlo de mantener ocupado con otras actividades” (Sujeto M7, 25 años) y “por ejemplo: yo estaba recién llegada acá a Pasto y no tenía trabajo entonces lo primero que hice fue buscar trabajo y tratar de estar todo el tiempo realizando algún tipo de actividad que me ocupé” (Sujeto F8, 25 años).

En este orden de ideas, en la investigación de Pulido y Lubo (2018), se evidenció que, una de las principales estrategias que se utilizaron sus participantes fue la evitación, argumentando

que es preferible evadir el tema de la ruptura para no revivir los sentimientos negativos que el evento trae consigo.

Finalmente, los resultados arrojaron que algunos participantes optaron por usar la subcategoría llamada búsqueda de apoyo social como forma de afrontamiento a la disolución del vínculo afectivo que según Lazarus y Folkman (como se citaron en Peña & Castaño, 2017) se basa en acudir a otras personas ya sean amigos, compañeros, familiares etc, con el propósito de obtener ayuda, información, comprensión y apoyo emocional. En este orden de ideas, los sujetos afirmaron que cuando terminaron con su pareja, optaron por retomar amistades, socializar con nuevas personas, compartir más tiempo en familia, así como también consideraron necesario buscar ayuda profesional, con el fin de afrontar dicha situación, siendo esta la categoría emergente a la cual se tituló Fortalecimiento de redes de apoyo. Dicha información se puede visualizar en las siguientes narrativas:

En mi caso mi hermano y mi hermana. En casi todas las situaciones de mi vida están como que muy presentes y siento que son las únicas personas que tienen esa disposición como para escuchar y con quienes yo me puedo abrir plenamente en cualquier tema y casi siempre saben que decir y tienen una respuesta o una solución (**Sujeto M1, 25 años**).

En mi caso las redes de apoyo se cerraron y se enfocaron en 2 personas en especial y mi terapeuta quien me ayudo con el hecho de que yo después de esa ruptura, aunque ya manejaba un cuadro de ansiedad y depresión en ese momento se extra paso de todo lo que yo estaba acostumbrada a soportar normalmente, entonces tuve que medicarme para tratar el insomnio y afrontar la situación pues era un tiempo en el que tenía mucho tiempo libre por la pandemia. De manera personal mi mejor amiga me ayudó bastante motivándome a seguir adelante, a continuar mi vida y no estancarme y mi mejor amigo a no dejarme pasar tiempo sola para que yo evite volver a caer y regresar al lugar de donde me había costado mucho salir (Sujeto F4, 25 años).

De manera similar los resultados en la investigación de Pulido & Lubo (2018) titulada *Creencias y significados atribuidos a la Ruptura de Pareja y su Afrontamiento en Jóvenes Universitarios*, se devela que tres de los participantes expresaron que después de haber culminado su relación, encontraron un apoyo fundamental en sus familiares, puesto que son el círculo de personas más cercanas y de más confianza, por su parte dos de los participantes

buscaron apoyo en sus amigos más cercanos, ya que les resultaba más fácil expresar sus sentimientos con sus amistades que con su familia, de este modo al mostrarse que la mayoría de los participantes consideraron importante buscar apoyo ya sea familiar o social, permite visibilizar que las creencias de afrontar las situaciones de dolor en compañía de otro permite que la persona se sienta comprendida, apoyada y facilite el afrontamiento de la ruptura de pareja. De esta manera, la similitud de hallazgos en cuanto a resultados permite comprender que fortalecer las redes de apoyo familiar y social constituyen un elemento de suma importancia para el bienestar del individuo, pues son una fuente de recursos materiales, afectivos, psicológicos y de servicios, que pueden ponerse en movimiento para hacer frente a diversas situaciones de riesgo, en este sentido nos referimos a las redes mediante las cuales las personas crean lazos entre sí para brindarse apoyo, pues es natural que los seres humanos busquen en quien confiar o contar en periodos de dificultad como lo es en este caso la ruptura de pareja.

En cuanto al tercer y último objetivo específico que pretendía analizar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los jóvenes estudiantes de décimo semestre del Programa de Psicología de la universidad CESMAG, se encontró que 7 de 8 participantes al terminar con su pareja, optaron por retomar amistades, socializar con nuevas personas, compartir más tiempo en familia, así como también consideraron necesario buscar ayuda profesional con el fin de afrontar dicha situación, siendo esta la categoría inductiva llamada Fortalecimiento de Redes de Apoyo. Coincidente con dichos hallazgos Mikkelsen (2009), reporta que una de las estrategias más utilizadas por jóvenes peruanos son aquellas dirigidas a la búsqueda de apoyo social ya que incluye la obtención de consuelo y de consejo, y permiten enfrentar y modificar un estado de ánimo negativo. Lo que se corrobora en las siguientes narrativas:

En mi caso fue mi hermana porque creo que ella sabe todo desde como comenzó y todo, entonces ha sido como un apoyo para desahogarme y salir. Además, en la parte profesional tomé tratamiento psicológico, pero no fue exactamente por la ruptura amorosa pero también lo he intentado de hablar, aunque no mucho y eso me ha ayudado para ver de manera más clara las cosas (Sujeto, F2, 24 años).

Acudí a mis abuelos ya que siempre han estado presentes en mi vida y siempre han sido las figuras que tomo para pedir consejos con respecto a una pareja amorosa porque pese a que ellos han tenido sus altas y bajas han permanecido juntos.

Adicionalmente acudí a atención psicológica para afrontar la situación contando con una perspectiva profesional (Sujeto M5, 23 años).

De esta manera, la búsqueda de apoyo social resultó ser una de las formas más empleadas por los sujetos al momento de afrontar la pérdida de la pareja ya que previene el aislamiento y fomenta la interacción social como factor de protección ante las consecuencias emocionales de la ruptura, obteniendo de los demás información, consejo, comprensión y apoyo ante la situación adversa por la cual estaban atravesando.

De igual forma la investigación arrojó que todos los participantes emplearon la categoría inductiva denominada Actividades de Distracción ya que, posterior al término de su relación optaron, por realizar diferentes actividades tales como: leer, ir a la biblioteca, pintar, dibujar, cantar, tocar algún instrumento, así como también ingresar a la universidad, al gimnasio, trabajo, modelaje, teatro y grupos de apoyo, de tal forma que les permitiera distraerse de la situación. De manera similar los hallazgos de Pulido & Lubo (2018), evidencian que una de las principales estrategias que utilizaron sus participantes fue la evitación, argumentando que es preferible evadir el tema de la ruptura tal como se decía anteriormente, para no revivir los sentimientos negativos que esto les trajo consigo. Algunos discursos que corroboran esta información en nuestra unidad de trabajo se muestran a continuación:

En ese tiempo me refugie mucho en hablar con mi familia, con mis primos con quien había perdido comunicación, me pegue mucho a jugar video juegos en los que uno trata de estar conversando con otras personas, en este caso eran mis primos, pasar tiempo con mi perrita, intentar hablar más con mi mamá, que me enseñe a cocinar, tratar de enfocarme en otros intereses en el momento (Sujeto F4, 25 años).

En mi caso fue diferente, porque yo ya había dado por perdida la relación mucho tiempo antes de darle punto final, entonces yo mucho antes ya había hecho cosas para superar el daño que ella me había causado, lo que no pude fue terminar como tal la relación, pero si salía, consumía algún tipo de sustancias que me llevé a olvidar cualquier cosa que estuviera pasando (Sujeto M3, 23 años).

De esta manera, se puede decir que este tipo de estrategias pueden resultar poco favorables, pues la persona experimenta una disminución momentánea del malestar psicológico, pero esto no conlleva a la solución directa del problema ni cambia las circunstancias que lo configuran.

Por otro lado, se encontró que otra de las formas más empleadas por los sujetos de la investigación fue la denominada por el equipo como desapego ya que todos los participantes manifestaron que a fin de poner distancia con su ex pareja, optaron por bloquearlo de redes sociales, eliminar toda aquella información que de alguna manera les recordara a dicha persona, así como también decidieron evitar frecuentar sitios y personas que asociaran con su antigua relación. Esta información puede apreciarse en los siguientes relatos suministrados por los sujetos: “Eso fue bastante feo y con lágrimas en los ojos, así a cabeza caliente y con toda la emoción del mundo, comencé a bloquear, borrar y eliminar todo, redes, fotografías todo” (Sujeto F6, 22 años). De manera similar “Conductas como evitar ciertos lugares, ciertas personas para no tener que volvernos a ver. Nuevamente el contacto cero” (Sujeto M7, 25 años).

En la misma sintonía los hallazgos de Peña y Castaño (2017), develan que uno de los estilos empleados en sus participantes para afrontar la ruptura, fue el distanciamiento, caracterizado por buscar diversas alternativas con el fin de apartarse de la situación problema o evitar pensar en el otro.

Es así como en el caso de una disolución amorosa, el distanciamiento puede entenderse como una estrategia que protege a la persona de mantener contacto con su expareja, cuando la presencia de esta o de otras personas y lugares vinculados a la relación generan reacciones emocionales negativas y si bien es cierto, al principio puede considerarse útil, el uso reiterado de dicha estrategia, puede tornarse contraproducente en el caso de combinarse con estrategias de evitación e impida la aceptación de la realidad.

Finalmente se encontró que una de las estrategias más utilizadas por los participantes fue la categoría emergente denominada Aceptación de culpa, ya que los sujetos M1, F2, M3, F4, F6 y M7 expresaron que no siempre el error recae únicamente en la pareja, sino que se debe analizar la responsabilidad que cada uno tuvo para que la relación llegase a su fin, además vale la pena señalar que los motivos por los cuales se dieron las disoluciones amorosas dependieron de la subjetividad de cada pareja. Algunos discursos que corroboran esta información son los siguientes: “*Confiar mucho en una persona que no lo merecía y, después, considero que mi error fue que en vez de hablar las cosas tomé una actitud vengativa, muy desinteresada e indiferente, hice muchas cosas que no iban a servir*” (Sujeto M3, 23 años).

Dar demasiado fue mi gran error porque estuve con un niño de mamá, tome el papel de mamá de esa persona y me apropié, me vinculé con cosas que como un día él me

dijo no eran de mi competencia, entonces mi error fue ubicarme en un lugar en el que di demasiado cuando no estaba recibiendo lo mismo y los errores que se derivaron de una relación toxica fueron los celos, la intensidad en querer que siempre te expliquen las cosas, me deje llevar de las emociones y dar de más. Y sinceramente siento que mi responsabilidad en que se haya terminado todo fue el estar todo el tiempo encima de él y no darle su espacio. Sin embargo, yo tengo un pensamiento muy romántico por decir porque yo busco estabilidad en una relación, me gustan los planes a futuro y en la relación dentro de lo que estuvo en mis capacidades para hacer todo de la mejor manera lo hice (Sujeto F4, 25 años).

En coherencia con lo anterior, los hallazgos de Peña y Castaño (2017), develan que la ex pareja que fue objeto de su estudio aceptó su responsabilidad en la ruptura reconociendo conductas negativas de sí mismos como situaciones que afectaron la relación.

De ahí que, utilizar esta forma de afrontamiento pudo haber sido de gran utilidad para los participantes de esta investigación debido a que al no atribuir los errores exclusivamente a su ex pareja y en su lugar tener la capacidad de asumir los propios aspectos negativos que conllevaron a la ruptura amorosa hace más fácil sobrellevar la situación y además contribuyó al crecimiento personal.

Ahora bien, contemplando todo lo mencionado con anterioridad fue posible visualizar que los participantes utilizaron en mayor medida las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, dicha situación puede deberse a que pese a no resultar ser lo más adecuado, puesto que lo que hace es negar, evitar o distanciarse del problema en lugar de darle resolución, si genera un sentimiento de alivio momentáneo. Además, el la inclinación o el mayor empleo de este tipo de estrategia puede deberse a que cuando la situación problemática no se puede corregir, este afrontamiento refleja la capacidad para tolerar lo que no se puede cambiar (Pulido & Lubo, 2018).

Coincidente con dichos hallazgos, en la investigación de Peña y Castaño (2017), se pudo evidenciar que las estrategias de afrontamiento que más utilizaron sus participantes fueron las que se centran en las emociones, como las evitativas, con las cuales estos pretendían aminorar el impacto que esto tuvo en sus vidas, y a nivel emocional, como lo es la presencia de niveles ansiógenos, niveles de estrés y depresión. De manera similar Robayo y Castro (2020), en su investigación titulada Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Subjetivo en Ruptura Amorosa

de Pareja presentaron los resultados correspondientes al cuestionario COPE-28, en donde se logró identificar que la mayoría sus participantes usaron estrategias afrontadas por la evitación (39%) al momento de pasar por una ruptura de pareja.

Conclusiones

En este apartado se plasmaron las ideas que se encontraron al finalizar la investigación como forma de dar respuesta a los objetivos y la pregunta problema planteados al comienzo del documento. Cabe resaltar que estas conclusiones son el resultado de las comprensiones realizadas por las investigadoras en torno a los discursos de los participantes y de la teoría.

En primera instancia se puede decir que la etapa de la juventud se ve impactada de forma diferente a otros subgrupos puesto que en esta fase los jóvenes se ven constantemente enfrentados a situaciones complejas como la búsqueda de la identidad y la reafirmación de la misma a través de sus relaciones romántico afectivas, la elección del compañero de vivencias, el estudio, el trabajo, etc, Todo esto conlleva a que se encuentren propensos a presentar altos niveles de estrés, por ende se debe considerar que los jóvenes aún están terminando de adaptarse a su medio y a los diferentes cambios por tanto los recursos que posean y los estilos de afrontamiento que empleen durante una ruptura de pareja pueden influir de manera significativa en su bienestar en general.

Ahora bien, con respecto al primer objetivo, se pudo concluir que las estrategias centradas en el problema se presentaron cuando los sujetos intentaron resolver o sobrellevar la situación con el propósito de buscar alternativas de solución, disminuir la amenaza y obtener un mayor grado de bienestar. Es así como se identificó que algunos participantes emplearon la estrategia de Adaptación al cambio (subcategoría emergente), tratando de evitar mezclar dicho evento personal con los demás contextos, es decir, tomaron la ruptura como un medio que les permitió trascender ya que, a pesar del dolor que estaban sintiendo, con el paso del tiempo evidenciaron cambios positivos en relación a su estado emocional, personal y social. Por otra parte, los sujetos emplearon la estrategia de aislamiento que desde la perspectiva de los teóricos Lazarus y Folkman hace alusión a la subcategoría de confrontación debido a que empezaron a pasar más tiempo encerrados, aislándose de las personas y descuidando su alimentación y sueño; esto como intento precipitado de solución al evento estresante sin mediar los potenciales riesgos a los cuales se encontraban expuestos. Por otro lado, los participantes utilizaron el Plan de crecimiento personal que según la teoría transaccional de Lazarus y Folkman haría referencia a la subcategoría planificación como forma de afrontamiento frente a la disolución amorosa, pues dedicaron tiempo a pensar en proyectos de vida y metas pendientes a desarrollar con el fin de tratar de sobrellevar los sentimientos generados por la pérdida de su lazo afectivo.

En relación al segundo objetivo, se concluyó que las estrategias centradas en la emoción se presentaron cuando los sujetos se esforzaron por regular las emociones derivadas de la situación, considerando que no fue posible modificarla. En este sentido, todos los sujetos utilizaron la estrategia de desapego con el fin de apartarse de la situación problema o evitar pensar en su ex pareja. Además, los participantes emplearon las estrategias de Búsqueda de bienestar al reconocer el impacto que la ruptura amorosa generó en las demás áreas de su vida y en su lugar se enfocaron en priorizar su bienestar. De manera similar utilizaron la estrategia de Fortalecimiento de autoestima al trabajar en su autoaceptación, en mejorar las relaciones con otros, en sus propósitos en la vida, crecimiento personal y en la expresión emocional aportando de esta manera a su bienestar general. Por otro lado, los jóvenes hicieron uso de la estrategia aceptación de culpa pues lograron reconocer que ambos integrantes aportaron para que la relación llegase a su fin. Adicionalmente, los sujetos usaron la estrategia de Actividades de distracción para mantener su atención focalizada en cosas que les resultaron satisfactorias y así evitar pensar o actuar sobre el problema subyacente. Finalmente, se concluyó que los participantes emplearon la búsqueda de apoyo social como forma de afrontamiento a la disolución del vínculo afectivo debido a que es natural que los seres humanos busquen en quién confiar o contar en periodos de dificultad, pues de esta manera se obtienen recursos materiales, afectivos, psicológicos y de servicios para hacer más llevadero el evento estresor.

Con respecto al tercer objetivo, los resultados de este estudio develaron que predominó el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción por parte de los participantes, en otras palabras, se puede decir que este tipo de estrategias fueron más utilizadas por los estudiantes y dicha preferencia se debe a que les permitió aislar el dolor momentáneamente, disminuir el grado de alteración emocional, pero no solucionó el problema de base. Así bien, se pudo evidenciar que existe una inclinación por el uso de la estrategia denominada fortalecimiento de redes de apoyo ya que 7 de 8 participantes identificaron que no solo el apoyo a nivel familiar, sino también por parte de personas cercanas y la búsqueda de ayuda profesional, hicieron parte de las formas más pertinentes y con más éxito para ayudar a transitar esta situación de pérdida. Así mismo, todos los participantes optaron por la realización de Actividades de Distracción ya que buscaron evitar hacerle frente a la situación y refugiarse en un algo diferente que tuviera su mente

ocupada. Igualmente, se presentó una inclinación por parte de todos los sujetos hacia el uso de la estrategia de desapego ya que tomaron distancia y/o evitaron toda información que asociaran con su antigua relación con el fin de proteger a la persona en cuestión de generar reacciones emocionales negativas. Finalmente, otra de las estrategias centradas en la emoción mayormente utilizadas fue la Aceptación de culpa ya que 6 de 8 sujetos fueron capaces de tomar conciencia del papel que desempeñaron para que la relación llegara a su fin, tomándola como una experiencia que les permitió trascender e identificar falencias en sí mismos y otros aspectos a mejorar a la hora de conformar una nueva relación.

Recomendaciones

En primer lugar a manera de recomendación se puede decir que ante situaciones de pérdida de un vínculo amoroso, las estrategias de afrontamiento que deberían ponerse en marcha son aquellas que contribuyen en el bienestar biopsicosocial del individuo, permiten reducir, manejar el malestar de forma inmediata y mantener los beneficios a largo plazo para de esta manera favorecer el estado de salud mental y fisiológico y a su vez evitar el descontrol del individuo y el desarrollo de cuadros psicopatológicos. En este sentido manteniendo los postulados de la teoría transaccional de Lazarus y Folkman, las formas de afrontamiento centradas en el problema serían las más efectivas para sobrellevar estos eventos, pues permiten definir el problema, buscar soluciones para este y además generan mayor grado de ajuste y adaptación en la persona dando lugar a sentimientos de logro y eficacia para asumir nuevos retos mientras que aquellas que se centran en la emoción buscan aminorar el sentimiento de malestar de manera momentánea evitando o ignorando la situación pero no busca resolver el problema de raíz.

Por otra parte, a partir de la respectiva revisión teórica y el marco de antecedentes para esta investigación, se pudo evidenciar que a nivel regional el tema de estilos de afrontamiento se encuentra asociado a otras variables que difieren significativamente al proceso de duelo en la ruptura de pareja en la etapa de la juventud, dando como resultado que los estudios realizados con jóvenes universitarios sean escasos, en este sentido resulta de suma importancia abordar el manejo de las emociones y las diferentes formas de afrontamiento durante este ciclo y realizar más investigaciones de enfoque cuantitativo ya que estas permiten estudiar estas variables en una población mucho más amplia y por ende obtener mayor información ya que consideramos que el no darle la relevancia que amerita a esta temática puede conllevar a que muchos sujetos generen conductas desadaptativas que afectan su bienestar.

Adicionalmente a partir de los resultados obtenidos en esta investigación se recomienda realizar intervenciones con los jóvenes universitarios que estén atravesando por una ruptura amorosa, de tal manera que se brinde apoyo psicológico y una guía que les permita comprender las diferentes estrategias de afrontamiento existentes, de esta manera podrán obtener mayor información y percatarse de que las estrategias centradas en la emoción si bien generan un sentimiento de bienestar momentáneo, no permiten transitar adecuadamente las etapas del duelo ya que solo evaden la problemática mas no la solucionan.

Para finalizar consideramos adecuado que los hallazgos de esta investigación se tomen en cuenta para la implementación de programas de prevención o la conformación de grupos de apoyo para los estudiantes de la universidad CESMAG, con el objetivo de proporcionar información y herramientas necesarias a los jóvenes sobre el manejo adecuado de las emociones y las formas de afrontar de manera favorable una ruptura amorosa. Lo anterior como medidas de prevención de instancias mayores como la depresión y la ansiedad que frecuentemente desencadenan el suicidio.

Referencias

- Alcaldía de Pasto. (2017). Sistema de vigilancia lesiones de causa externa fatal cuarto trimestre. Pasto: Alcaldía de Pasto. <https://www.pasto.gov.co/index.php/servicios-de-informacion/observatorio-del-delito/111-nuestra-entidad/secretarias/secretaria-de-gobierno/observatorio-del-delito/312-estadisticas>
- Alcaldía de Pasto. (2018). Sistema de vigilancia lesiones de causa externa fatal cuarto trimestre. Pasto: Alcaldía de Pasto. <https://www.pasto.gov.co/index.php/servicios-de-informacion/observatorio-del-delito/111-nuestra-entidad/secretarias/secretaria-de-gobierno/observatorio-del-delito/312-estadisticas>
- Alcaldía de Pasto. (2019). Sistema de vigilancia lesiones de causa externa fatal primer trimestre. Pasto: Alcaldía de Pasto. <https://www.pasto.gov.co/index.php/servicios-de-informacion/observatorio-del-delito/111-nuestra-entidad/secretarias/secretaria-de-gobierno/observatorio-del-delito/312-estadisticas>
- Bonilla-Castro, E., & Sehk, P. R. (2005). Más allá del dilema de los métodos: la investigación en ciencias sociales. Editorial Norma.
- Bustos, A (2011). Cuando se acaba el amor: Estrategias de Afrontamiento, Duelo por Pérdidas Amorosas y Crecimiento Postraumático en estudiantes universitarios. (Tesis de Pregrado). Universidad San Francisco de Quito Colegio de Artes Liberales. Recuperado de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/604>
- Cabrera, F. C. (2005). Categorización y triangulación como procesos de validación del conocimiento en investigación cualitativa. *theoria*, 14(1), 61-71.
- Cánchig Angúlo, S. R. (2012). Influencia de las estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad que presentan las mujeres expuestas a la violencia psicológica.
- Cano, F, J., Rodríguez, L. y García, J. (2007), Adaptación española del inventario de estrategias de afrontamiento. *Actas Esp Psiquiatr*; 35(1):29-39.
- Caruso, I. (2003). La separación de los amantes. México: Siglo XXI.
- Carver, C. (1997). Desea medir el afrontamiento, pero su protocolo es demasiado largo: considere el breve COPE. *Revista Internacional de Medicina del Comportamiento*, 4 (1), 92- 100 recuperado de <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/02743f8f-7261-4e2a-a016-9c90f804db71/content>

- Carver, C. (1997). Desea medir el afrontamiento, pero su protocolo es demasiado largo: considere el breve COPE. *Revista Internacional de Me* 4 (1), 92100.
- Casado, F. (2001). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Equipo de Salud Mental Acalá*, 1-10. Recuperado de: http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20_3_5.pdf
- Casique, I. (2010). Factores asociados a la violencia en el noviazgo en México. In Ponencia para presentarse en el Congreso.
- Chaves, C. R. (2005). La categorización un aspecto crucial en la investigación cualitativa. *Revista de investigaciones Cesmag*, 11(11), 113-118.
- Chicchon, M & Tirado, M (2020). Caracterización de la Ruptura en Parejas de Adultos Jóvenes (tesis de Pregrado). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello, Cajamarca, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1493>
- Cifuentes, R. (2011). *Diseño de proyectos de investigación cualitativa*. 1º ed. Buenos Aires-Argentina: Noveduc.
- Colegio Colombiano de Psicólogos (COLPSIC) (2022). Campos. Campos disciplinares y profesionales. Recuperado de <https://www.colpsic.org.co/campos/campos-disciplinares-y-profesionales/>
- Congreso de Colombia. (s.f.). Ley 375 de Julio 4 de 1997 por la cual se crea la ley de la juventud y se dictan otras disposiciones. http://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85935_archivo_pdf.pdf
- Congreso de la Republica (2006). Ley 1090 de septiembre de 2006. Bogotá Recuperado de: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
- Cruz del Castillo, C., & Barajas, M.W. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3),342-352.[fecha de Consulta 14 de Abril de 2022]. ISSN: 0185-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29255775008>
- Díaz-Bravo, Laura, & Torruco-García, Uri, & Martínez-Hernández, Mildred, & Varela-Ruiz, Margarita (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación*.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. México: Porrúa
- Doménech, A. (1994). *Mujer y divorcio: de la crisis a la independencia*. Valencia: Promolibro.

- Espinoza, V., Salinas, J., & Santillán, C. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 27-35.
- Frazier, P., & Hurliman, L. (2001). Post-traumatic stress disorder following low and high magnitude events. Unpublished manuscript, University of Minnesota, Minneapolis, MN.
- Feldman, RS (2007). *Desarrollo psicológico a través de la vida*. Pearson Educación. Recuperado de:
<http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=UCC.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=090282>
- Gadalla, T. (2008). Impact of marital dissolution on men's and women's incomes: A longitudinal study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 50(1), 55-65. doi: 10.1080/10502550802365714
- Garabito, S., García, F. E., Neira, M., & Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 14(1), 47-59.
- García, F. E., & Ilabaca Martínez, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 11(2), 42-60. Recuperado de <http://scielo.org.bo/pdf/rap/v11n2/a03.pdf>
- García, F. E., & Ilabaca Martínez, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 11(2), 42-60.
- Gonzales, E. (2013). Acerca del estado de la cuestión o sobre un pasado reciente en la investigación cualitativa con enfoque hermenéutico. *Unipluriversidad*, 13(1), 60- 63.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --). México D.F.: McGraw-Hill.
- Hernández, S., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación. Metodología de la investigación*. México D.F: McGraw-Hill.
- Higuera, J. A. G. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. *Clínica y salud*, 13(1), 89-125.
- Krause, M., De La Parra, G., Arístegui, R., Dagnino, P., Tomicic, A., Valdés, N., ... y Altimir, C. (2006). Indicadores genéricos de cambio en el proceso psicoterapéutico. *Revista*

- latinoamericana de psicología, 38 (2), 299-325. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/pdf/805/80538206.pdf>
- Lazarus R, Folkman S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing: New York.
- López, M. (2009). Aceptación de las diferencias en la relación de pareja como camino para el crecimiento personal desde una perspectiva psicológica (Tesis de pregrado). Universidad de Sotavento, México
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- Martínez, M. La investigación cualitativa etnográfica en educación. México: Trillas; 1999.
- Medina, C (2022). Dependencia Emocional y su Relación con las Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes Universitarios de Latacunga. (Pregrado). Pontifica Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3457>
- Mendoza, C & Gaytán, E (2020). Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de lima metropolitana. (Pregrado). Universidad San Ignacio de Loyola. Recuperado de:
http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10015/1/2020_De%20La%20Barra%20Mendoza.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social (2023). Ciclo de Vida. Recuperado de
<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx#>
- Munyi, M. A. (2021). causes of close relationship breakups and coping strategies among secondary school students in mombasa county, kenya (doctoral dissertation, kenyatta university).
- Navarro, J., Ospino, K & Polo, N (2014). Estrategias de Afrontamiento y la Ruptura Amorosa en adolescentes de una universidad privada de Cartagena. (Tesis de Pregrado). Universidad de San Buenaventura de Cartagena. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.usb.edu.co>
- Nowlan, J. S., Wuthrich, V. M. y Rapee, R. M. (2015). Positive reappraisal in older adults: A systematic literature review. *Aging & Mental Health*, 19, 475–484.
<http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2014.954528>
- Organización Panamericana de la Salud. (2010). Estrategia y plan de acción regional sobre los adolescente y jovenes 2010 - 2018. Washington D.C.: OPS.

<http://new.paho.org/hq/dmdocuments/2011/Estrategiay-Plan-de-Accion-Regional-sobre-los-Adolescentes-y-Jovenes.pdf>

Peña, C & Castaño, M (2017). Estilos de afrontamiento y proceso de duelo frente a la ruptura de pareja en una ex pareja de adultos jóvenes (Pregrado). Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12237/942>

Pérez, H; Peña, D & Silva, S (2018). Procesos Resilientes En Hombres y Mujeres Que Pertenecen a La Etapa Del Ciclo Vital De La Juventud Que Atravesaron Una Ruptura Amorosa. (Pregrado). Universidad Santo Tomas, Bogotá, Colombia. Recuperado de: <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/13574/2018danielapena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Programa de psicología (2018). Líneas de investigación Universidad Cesmag. Documento institucional.

Pulido, E & Lubo, M (2018). Creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento en jóvenes universitarios. (Tesis de Pregrado). Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium. Recuperado de: https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1325/CREENCIAS_SIGNIFICADOS_ATRIBUIDOS_RUPTURA_PAREJA_AFRONTAMIENTO_JOVENES_UNIVERSITARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Recalde, C. (2015). Estrategias de afrontamiento frente al estrés en madres de niños y niñas de 0 a 2 años que son pacientes del área de Fisioterapia Pediátrica del Servicio de Fisiatría y Rehabilitación del Hospital Carlos Andrade Marín de Quito en el período mayo-septiembre 92 del 2014. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7064/1/T-UCE0007-129c.pdf>

Reeder, Harry. (2011). La praxis fenomenológica de Husserl. Bogotá: San Pablo.

Robayo, B (2020). Estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo en ruptura amorosa de pareja (Pregrado). Universidad Central del Ecuador, Quito. Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/22252>

Salinas, J., Santillán, C., & Espinosa, S. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(2), 27-35. [fecha de Consulta 14 de Abril de 2022]. ISSN: 2007-0780. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282255144001>Médica, 2(7),162-167.[fecha de Consulta 28 de Noviembre de 2021]. ISSN: 2007-865X. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>

Sanz Ortiz J. El duelo al perder a la pareja. En: Duelo en Oncología, Del gen al sentido de la vida. Jaime Sanz Ortiz (ed). Recuperado de:

<https://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo10.pdf>

Souto Kustrín, S. (2007). Juventud, teoría e historia: la formación de un sujeto social y de un objeto de análisis.

Taguenca Belmonte, J. A. (2009). El concepto de juventud. *Revista mexicana de sociología*, 71(1), 159-190.

Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128. doi: 10.1111/1475-6811.00039 [[Links](#)]

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (Vol. 1). Barcelona: Paidós.

Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (Vol. 1). Barcelona: Paidós.

Universidad CESMAG (2022). Recuperado de <https://www.unicesmag.edu.co/mi-universidad/>

Urbano, P. (2016). Análisis de datos cualitativos. *Revista Fedumar Pedagogía y Educación*, 3(1), 113-126.

Villegas, M. & Gonzales, F. (2011). La investigación cualitativa de la vida cotidiana. Medio para la construcción de conocimiento sobre lo social a partir de lo individual.

Psicoperspectivas Individuo y Sociedad, 10(2), 35- 59.

Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

LINEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD

**INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
FRENTA A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD CESMAG."**

**Informe de consentimiento informado para participar en
una investigación científica.**

Yo, _____, identificado(a) con la C.C.
_____ de _____ manifiesto que he sido invitado(a) a participar de la
investigación anteriormente mencionada y que se me ha proporcionado la siguiente información:

Propósito de este documento:

Se entrega este documento con el fin de ayudarle a comprender las características de la investigación, de tal forma que usted pueda decidir si desea participar o no. Si después de leer este documento tiene alguna duda, puede solicitar al personal de la investigación que le aclare cualquier tipo de inquietud. Ellos le proporcionarán toda la información que necesite para que usted tenga una adecuada comprensión del respectivo proyecto.

Importancia de la investigación:

La investigación denominada “Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad CESMAG” resulta de suma importancia, pues pretende indagar una problemática a la que frecuentemente se enfrentan los individuos en la etapa de la juventud y al no poder sobrellevarla de manera adecuada puede llegar a comprometer las diferentes esferas de la salud (física, mental y social). Además, explorar y comprender dichas estrategias de afrontamiento, brinda la oportunidad de pensar en procesos terapéuticos y herramientas preventivas ante las consecuencias que puede traer consigo el hecho de no saber sobreponerse asertivamente a esta adversidad, pues puede llevar a instancias mucho más complejas tales como la depresión, la ansiedad e incluso el suicidio, siendo aspectos que se están presentando en gran medida en la actualidad.

Objetivo y descripción de la investigación:

Esta investigación pretende comprender las estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG, específicamente identificará aquellas estrategias centradas en la emoción y aquellas centradas en el problema, para finalmente develar cuales son los mecanismos más utilizados por la población seleccionada al momento de ponerle frente al evento estresante de la separación de pareja. En la investigación se incluirán universitarios de la carrera de psicología, de décimo semestre de la Universidad Cesmag de la ciudad de Pasto, que oscilen entre los 18 a 26 años de edad y que hayan experimentado una ruptura amorosa. A las personas que decidan participar de la investigación de forma libre y voluntaria, se les realizará una entrevista semiestructurada y un grupo focal para que puedan compartir sus vivencias a través de la manifestación verbal, lo que a su vez permitirá a los investigadores comprender e interpretar la experiencia subjetiva en torno a la temática de interés.

Responsables de la investigación:

El estudio es dirigido y desarrollado por las estudiantes de psicología de décimo semestre de la Universidad CESMAG: Ruth Silvana Paz Enríquez y Luisa Fernanda Morillo Coral.

Riesgos y Beneficios:

El presente proyecto se clasificó como una investigación con riesgo mínimo, debido a que la obtención de información por medio del grupo focal y las entrevistas semiestructuradas pueden evocar recuerdos y sentimientos poco agradables relacionados con el evento estresante que resulta ser dicha ruptura amorosa. Por su parte el beneficio más importante para usted radica en que los hallazgos, que se obtengan a partir de la indagación, podrán ampliar su perspectiva frente a la temática, y promover la capacidad de reconocer a la luz de la teoría las posibles estrategias que existen y que pueden emplearse cuando deba asumir y sobreponerse de manera favorable a una disolución amorosa, así como también dará la oportunidad de percatarse de los efectos perjudiciales que puede generar un manejo inadecuado de emociones y conductas en esas circunstancias.

Confidencialidad:

Su identidad estará protegida, pues durante todo el estudio, solo se utilizará un código numérico que lo diferenciará de los demás participantes en la investigación. La información obtenida será almacenada en una base de datos que se mantendrá por cinco años más después de terminada la

presente investigación. Los datos individuales sólo serán conocidos por los investigadores mientras dura el estudio, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Finalmente, los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

Derechos y deberes:

Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse de esta investigación en cualquier momento, si así lo desea y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni tampoco deberá informar las razones que lo llevan a tomar la decisión de abstenerse de participar. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de la investigación.

De esta manera, declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar en esta investigación.

Nombre y firma del participante
C.C No.
Fecha:

Ruth Silvana Paz Enríquez

Nombre y firma del investigador
C.C No. 1085346612
Fecha:

Nombre y firma del Asesor
C.C No.
Fecha:

Luisa Fernanda Morillo Coral

Nombre y firma del investigador
C.C No. 1233189290
Fecha:

*Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag*¹

CONSENTIMIENTO INFORMADO
LINEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD
INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD CESMAG."

**Informe de consentimiento informado para participar en
una investigación científica.**

Yo, Kaidy Tatiano Ramirez, identificado(a) con la C.C. 1085342378 de Pasto manifiesto que he sido invitado(a) a participar de la investigación anteriormente mencionada y que se me ha proporcionado la siguiente información:

Propósito de este documento:

Se entrega este documento con el fin de ayudarle a comprender las características de la investigación, de tal forma que usted pueda decidir si desea participar o no. Si después de leer este documento tiene alguna duda, puede solicitar al personal de la investigación que le aclare cualquier tipo de inquietud. Ellos le proporcionarán toda la información que necesite para que usted tenga una adecuada comprensión del respectivo proyecto.

Importancia de la investigación:

La investigación denominada "Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad CESMAG" resulta de suma importancia, pues pretende indagar una problemática a la que frecuentemente se enfrentan los individuos en la etapa de la juventud y al no poder sobrellevarla de manera adecuada puede llegar a comprometer las diferentes esferas de la salud (física, mental y social). Además, explorar y comprender dichas estrategias de afrontamiento, brinda la oportunidad de pensar en procesos terapéuticos y herramientas preventivas ante las consecuencias que puede traer consigo el hecho de no saber sobreponerse asertivamente a esta adversidad, pues puede llevar a instancias mucho más complejas tales como la depresión, la ansiedad e incluso el suicidio, siendo aspectos que se están presentando en gran medida en la actualidad.

Objetivo y descripción de la investigación:

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag²

Esta investigación pretende comprender las estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG, específicamente identificará aquellas estrategias centradas en la emoción y aquellas centradas en el problema, para finalmente develar cuales son los mecanismos más utilizados por la población seleccionada al momento de ponerle frente al evento estresante de la separación de pareja. En la investigación se incluirán universitarios de la carrera de psicología, de décimo semestre de la Universidad Cesmag de la ciudad de Pasto, que oscilen entre los 18 a 26 años de edad y que hayan experimentado una ruptura amorosa. A las personas que decidan participar de la investigación de forma libre y voluntaria, se les realizará una entrevista semiestructurada y un grupo focal para que puedan compartir sus vivencias a través de la manifestación verbal, lo que a su vez permitirá a los investigadores comprender e interpretar la experiencia subjetiva en torno a la temática de interés.

Responsables de la investigación:

El estudio es dirigido y desarrollado por las estudiantes de psicología de décimo semestre de la Universidad CESMAG: Ruth Silvana Paz Enríquez y Luisa Fernanda Morillo Coral.

Riesgos y Beneficios:

El presente proyecto se clasificó como una investigación con riesgo mínimo, debido a que la obtención de información por medio del grupo focal y las entrevistas semiestructuradas pueden evocar recuerdos y sentimientos poco agradables relacionados con el evento estresante que resulta ser dicha ruptura amorosa. Por su parte el beneficio más importante para usted radica en que los hallazgos, que se obtengan a partir de la indagación, podrán ampliar su perspectiva frente a la temática, y promover la capacidad de reconocer a la luz de la teoría las posibles estrategias que existen y que pueden emplearse cuando deba asumir y sobreponerse de manera favorable a una disolución amorosa, así como también dará la oportunidad de percatarse de los efectos perjudiciales que puede generar un manejo inadecuado de emociones y conductas en esas circunstancias.

Confidencialidad:

Su identidad estará protegida, pues durante todo el estudio, solo se utilizará un código numérico que lo diferenciará de los demás participantes en la investigación. La información obtenida será almacenada en una base de datos que se mantendrá por cinco años más después de terminada la

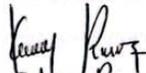
*Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag*³

presente investigación. Los datos individuales sólo serán conocidos por los investigadores mientras dura el estudio, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Finalmente, los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

Derechos y deberes:

Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse de esta investigación en cualquier momento, si así lo desea y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni tampoco deberá informar las razones que lo llevan a tomar la decisión de abstenerse de participar. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de la investigación.

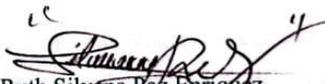
De esta manera, declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar en esta investigación.


Karolay Fabiano Ramirez Ortiz

Nombre y firma del participante

C.C No. 1 085 342 378

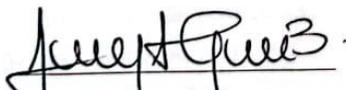
Fecha: 24 agosto 2023


Ruth Silvana Paz Enriquez

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1085346612

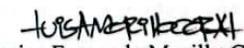
Fecha:


Luisa Fernanda Morillo Coral

Nombre y firma del Asesor

C.C No. 27.091.766

Fecha:


Luisa Fernanda Morillo Coral

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1233189290

Fecha:

CONSENTIMIENTO INFORMADO
LÍNEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD
INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD CESMAG."

**Informe de consentimiento informado para participar en
una investigación científica.**

Yo, Karen Daniela López, identificado(a) con la C.C. 1010089520 de Pasto. manifiesto que he sido invitado(a) a participar de la investigación anteriormente mencionada y que se me ha proporcionado la siguiente información:

Propósito de este documento:

Se entrega este documento con el fin de ayudarle a comprender las características de la investigación, de tal forma que usted pueda decidir si desea participar o no. Si después de leer este documento tiene alguna duda, puede solicitar al personal de la investigación que le aclare cualquier tipo de inquietud. Ellos le proporcionarán toda la información que necesite para que usted tenga una adecuada comprensión del respectivo proyecto.

Importancia de la investigación:

La investigación denominada "Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad CESMAG" resulta de suma importancia, pues pretende indagar una problemática a la que frecuentemente se enfrentan los individuos en la etapa de la juventud y al no poder sobrellevarla de manera adecuada puede llegar a comprometer las diferentes esferas de la salud (física, mental y social). Además, explorar y comprender dichas estrategias de afrontamiento, brinda la oportunidad de pensar en procesos terapéuticos y herramientas preventivas ante las consecuencias que puede traer consigo el hecho de no saber sobreponerse asertivamente a esta adversidad, pues puede llevar a instancias mucho más complejas tales como la depresión, la ansiedad e incluso el suicidio, siendo aspectos que se están presentando en gran medida en la actualidad.

Objetivo y descripción de la investigación:

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag²

Esta investigación pretende comprender las estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG, específicamente identificará aquellas estrategias centradas en la emoción y aquellas centradas en el problema, para finalmente develar cuales son los mecanismos más utilizados por la población seleccionada al momento de ponerle frente al evento estresante de la separación de pareja. En la investigación se incluirán universitarios de la carrera de psicología, de décimo semestre de la Universidad Cesmag de la ciudad de Pasto, que oscilen entre los 18 a 26 años de edad y que hayan experimentado una ruptura amorosa. A las personas que decidan participar de la investigación de forma libre y voluntaria, se les realizará una entrevista semiestructurada y un grupo focal para que puedan compartir sus vivencias a través de la manifestación verbal, lo que a su vez permitirá a los investigadores comprender e interpretar la experiencia subjetiva en torno a la temática de interés.

Responsables de la investigación:

El estudio es dirigido y desarrollado por las estudiantes de psicología de décimo semestre de la Universidad CESMAG: Ruth Silvana Paz Enríquez y Luisa Fernanda Morillo Coral.

Riesgos y Beneficios:

El presente proyecto se clasificó como una investigación con riesgo mínimo, debido a que la obtención de información por medio del grupo focal y las entrevistas semiestructuradas pueden evocar recuerdos y sentimientos poco agradables relacionados con el evento estresante que resulta ser dicha ruptura amorosa. Por su parte el beneficio más importante para usted radica en que los hallazgos, que se obtengan a partir de la indagación, podrán ampliar su perspectiva frente a la temática, y promover la capacidad de reconocer a la luz de la teoría las posibles estrategias que existen y que pueden emplearse cuando deba asumir y sobreponerse de manera favorable a una disolución amorosa, así como también dará la oportunidad de percatarse de los efectos perjudiciales que puede generar un manejo inadecuado de emociones y conductas en esas circunstancias.

Confidencialidad:

Su identidad estará protegida, pues durante todo el estudio, solo se utilizará un código numérico que lo diferenciará de los demás participantes en la investigación. La información obtenida será almacenada en una base de datos que se mantendrá por cinco años más después de terminada la

*Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag*³

presente investigación. Los datos individuales sólo serán conocidos por los investigadores mientras dura el estudio, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Finalmente, los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

Derechos y deberes:

Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse de esta investigación en cualquier momento, si así lo desea y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni tampoco deberá informar las razones que lo llevan a tomar la decisión de abstenerse de participar. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de la investigación.

De esta manera, declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar en esta investigación.

Karen L.
Nombre y firma del participante
C.C No. 1010089520.
Fecha: 2A/08/23.

Ruth Silvana Paz Enriquez
Nombre y firma del investigador
C.C No. 1085346612
Fecha:

Luisa Fernanda Morillo Coral
Nombre y firma del Asesor
C.C No. 27.091.766
Fecha:

Luisa Fernanda Morillo Coral
Nombre y firma del investigador
C.C No. 1233189290
Fecha:

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag1

CONSENTIMIENTO INFORMADO
LINEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD
INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD CESMAG."

Informe de consentimiento informado para participar en
una investigación científica.

Yo, Angulo Quiñones Oscar Alejandro, identificado(a) con la C.C. 1064638366 de Tumaco manifiesto que he sido invitado(a) a participar de la investigación anteriormente mencionada y que se me ha proporcionado la siguiente información:

Propósito de este documento:

Se entrega este documento con el fin de ayudarle a comprender las características de la investigación, de tal forma que usted pueda decidir si desea participar o no. Si después de leer este documento tiene alguna duda, puede solicitar al personal de la investigación que le aclare cualquier tipo de inquietud. Ellos le proporcionarán toda la información que necesite para que usted tenga una adecuada comprensión del respectivo proyecto.

Importancia de la investigación:

La investigación denominada "Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad CESMAG" resulta de suma importancia, pues pretende indagar una problemática a la que frecuentemente se enfrentan los individuos en la etapa de la juventud y al no poder sobrellevarla de manera adecuada puede llegar a comprometer las diferentes esferas de la salud (física, mental y social). Además, explorar y comprender dichas estrategias de afrontamiento, brinda la oportunidad de pensar en procesos terapéuticos y herramientas preventivas ante las consecuencias que puede traer consigo el hecho de no saber sobreponerse asertivamente a esta adversidad, pues puede llevar a instancias mucho más complejas tales como la depresión, la ansiedad e incluso el suicidio, siendo aspectos que se están presentando en gran medida en la actualidad.

Objetivo y descripción de la investigación:

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag2

Esta investigación pretende comprender las estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG, específicamente identificará aquellas estrategias centradas en la emoción y aquellas centradas en el problema, para finalmente develar cuales son los mecanismos más utilizados por la población seleccionada al momento de ponerle frente al evento estresante de la separación de pareja. En la investigación se incluirán universitarios de la carrera de psicología, de décimo semestre de la Universidad Cesmag de la ciudad de Pasto, que oscilen entre los 18 a 26 años de edad y que hayan experimentado una ruptura amorosa. A las personas que decidan participar de la investigación de forma libre y voluntaria, se les realizará una entrevista semiestructurada y un grupo focal para que puedan compartir sus vivencias a través de la manifestación verbal, lo que a su vez permitirá a los investigadores comprender e interpretar la experiencia subjetiva en torno a la temática de interés.

Responsables de la investigación:

El estudio es dirigido y desarrollado por las estudiantes de psicología de décimo semestre de la Universidad CESMAG: Ruth Silvana Paz Enríquez y Luisa Fernanda Morillo Coral.

Riesgos y Beneficios:

El presente proyecto se clasificó como una investigación con riesgo mínimo, debido a que la obtención de información por medio del grupo focal y las entrevistas semiestructuradas pueden evocar recuerdos y sentimientos poco agradables relacionados con el evento estresante que resulta ser dicha ruptura amorosa. Por su parte el beneficio más importante para usted radica en que los hallazgos, que se obtengan a partir de la indagación, podrán ampliar su perspectiva frente a la temática, y promover la capacidad de reconocer a la luz de la teoría las posibles estrategias que existen y que pueden emplearse cuando deba asumir y sobreponerse de manera favorable a una disolución amorosa, así como también dará la oportunidad de percatarse de los efectos perjudiciales que puede generar un manejo inadecuado de emociones y conductas en esas circunstancias.

Confidencialidad:

Su identidad estará protegida, pues durante todo el estudio, solo se utilizará un código numérico que lo diferenciará de los demás participantes en la investigación. La información obtenida será almacenada en una base de datos que se mantendrá por cinco años más después de terminada la

*Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag*³

presente investigación. Los datos individuales sólo serán conocidos por los investigadores mientras dura el estudio, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Finalmente, los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

Derechos y deberes:

Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse de esta investigación en cualquier momento, si así lo desea y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni tampoco deberá informar las razones que lo llevan a tomar la decisión de abstenerse de participar. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de la investigación.

De esta manera, declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar en esta investigación.

Angulo O. Oscar A

Nombre y firma del participante

C.C No. 1004638366

Fecha: 24/08/23

Ruth Silvana Paz Enriquez

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1085346612

Fecha:

Josep Torres

Nombre y firma del Asesor

C.C No. 27.091.766

Fecha:

Luisa Fernanda Morillo Coral

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1233189290

Fecha:

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag1

CONSENTIMIENTO INFORMADO
LINEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD
INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD CESMAG."

**Informe de consentimiento informado para participar en
una investigación científica.**

Yo, Jhan Alexander Belalcazar, identificado(a) con la C.C. 1005830450 de Paeto manifiesto que he sido invitado(a) a participar de la investigación anteriormente mencionada y que se me ha proporcionado la siguiente información:

Propósito de este documento:

Se entrega este documento con el fin de ayudarle a comprender las características de la investigación, de tal forma que usted pueda decidir si desea participar o no. Si después de leer este documento tiene alguna duda, puede solicitar al personal de la investigación que le aclare cualquier tipo de inquietud. Ellos le proporcionarán toda la información que necesite para que usted tenga una adecuada comprensión del respectivo proyecto.

Importancia de la investigación:

La investigación denominada "Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad CESMAG" resulta de suma importancia, pues pretende indagar una problemática a la que frecuentemente se enfrentan los individuos en la etapa de la juventud y al no poder sobrellevarla de manera adecuada puede llegar a comprometer las diferentes esferas de la salud (física, mental y social). Además, explorar y comprender dichas estrategias de afrontamiento, brinda la oportunidad de pensar en procesos terapéuticos y herramientas preventivas ante las consecuencias que puede traer consigo el hecho de no saber sobreponerse asertivamente a esta adversidad, pues puede llevar a instancias mucho más complejas tales como la depresión, la ansiedad e incluso el suicidio, siendo aspectos que se están presentando en gran medida en la actualidad.

Objetivo y descripción de la investigación:

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag²

Esta investigación pretende comprender las estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG, específicamente identificará aquellas estrategias centradas en la emoción y aquellas centradas en el problema, para finalmente develar cuales son los mecanismos más utilizados por la población seleccionada al momento de ponerle frente al evento estresante de la separación de pareja. En la investigación se incluirán universitarios de la carrera de psicología, de décimo semestre de la Universidad Cesmag de la ciudad de Pasto, que oscilen entre los 18 a 26 años de edad y que hayan experimentado una ruptura amorosa. A las personas que decidan participar de la investigación de forma libre y voluntaria, se les realizará una entrevista semiestructurada y un grupo focal para que puedan compartir sus vivencias a través de la manifestación verbal, lo que a su vez permitirá a los investigadores comprender e interpretar la experiencia subjetiva en torno a la temática de interés.

Responsables de la investigación:

El estudio es dirigido y desarrollado por las estudiantes de psicología de décimo semestre de la Universidad CESMAG: Ruth Silvana Paz Enríquez y Luisa Fernanda Morillo Coral.

Riesgos y Beneficios:

El presente proyecto se clasificó como una investigación con riesgo mínimo, debido a que la obtención de información por medio del grupo focal y las entrevistas semiestructuradas pueden evocar recuerdos y sentimientos poco agradables relacionados con el evento estresante que resulta ser dicha ruptura amorosa. Por su parte el beneficio más importante para usted radica en que los hallazgos, que se obtengan a partir de la indagación, podrán ampliar su perspectiva frente a la temática, y promover la capacidad de reconocer a la luz de la teoría las posibles estrategias que existen y que pueden emplearse cuando deba asumir y sobreponerse de manera favorable a una disolución amorosa, así como también dará la oportunidad de percatarse de los efectos perjudiciales que puede generar un manejo inadecuado de emociones y conductas en esas circunstancias.

Confidencialidad:

Su identidad estará protegida, pues durante todo el estudio, solo se utilizará un código numérico que lo diferenciará de los demás participantes en la investigación. La información obtenida será almacenada en una base de datos que se mantendrá por cinco años más después de terminada la

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag³

presente investigación. Los datos individuales sólo serán conocidos por los investigadores mientras dura el estudio, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Finalmente, los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

Derechos y deberes:

Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse de esta investigación en cualquier momento, si así lo desea y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni tampoco deberá informar las razones que lo llevan a tomar la decisión de abstenerse de participar. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de la investigación.

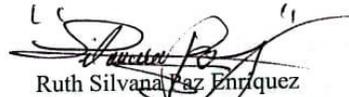
De esta manera, declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar en esta investigación.



Nombre y firma del participante

C.C No. 1.005830.450

Fecha: 24/08/23

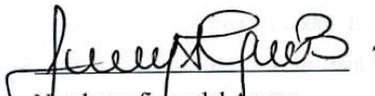


Ruth Silvana Paz Enriquez

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1085346612

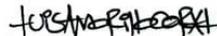
Fecha:



Nombre y firma del Asesor

C.C No. 27091.766

Fecha:



Luisa Fernanda Morillo Coral

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1233189290

Fecha:

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag¹

CONSENTIMIENTO INFORMADO
LINEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD
INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD CESMAG."

Informe de consentimiento informado para participar en
una investigación científica.

Yo, Sofía Garzón Muñoz, identificado(a) con la C.C. 11248659100 de Hocca (P) manifiesto que he sido invitado(a) a participar de la investigación anteriormente mencionada y que se me ha proporcionado la siguiente información:

Propósito de este documento:

Se entrega este documento con el fin de ayudarle a comprender las características de la investigación, de tal forma que usted pueda decidir si desea participar o no. Si después de leer este documento tiene alguna duda, puede solicitar al personal de la investigación que le aclare cualquier tipo de inquietud. Ellos le proporcionarán toda la información que necesite para que usted tenga una adecuada comprensión del respectivo proyecto.

Importancia de la investigación:

La investigación denominada "Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad CESMAG" resulta de suma importancia, pues pretende indagar una problemática a la que frecuentemente se enfrentan los individuos en la etapa de la juventud y al no poder sobrellevarla de manera adecuada puede llegar a comprometer las diferentes esferas de la salud (física, mental y social). Además, explorar y comprender dichas estrategias de afrontamiento, brinda la oportunidad de pensar en procesos terapéuticos y herramientas preventivas ante las consecuencias que puede traer consigo el hecho de no saber sobreponerse asertivamente a esta adversidad, pues puede llevar a instancias mucho más complejas tales como la depresión, la ansiedad e incluso el suicidio, siendo aspectos que se están presentando en gran medida en la actualidad.

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag2

Objetivo y descripción de la investigación:

Esta investigación pretende comprender las estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG, específicamente identificará aquellas estrategias centradas en la emoción y aquellas centradas en el problema, para finalmente develar cuales son los mecanismos más utilizados por la población seleccionada al momento de ponerle frente al evento estresante de la separación de pareja. En la investigación se incluirán universitarios de la carrera de psicología, de décimo semestre de la Universidad Cesmag de la ciudad de Pasto, que oscilen entre los 18 a 26 años de edad y que hayan experimentado una ruptura amorosa. A las personas que decidan participar de la investigación de forma libre y voluntaria, se les realizará una entrevista semiestructurada y un grupo focal para que puedan compartir sus vivencias a través de la manifestación verbal, lo que a su vez permitirá a los investigadores comprender e interpretar la experiencia subjetiva en torno a la temática de interés.

Responsables de la investigación:

El estudio es dirigido y desarrollado por las estudiantes de psicología de décimo semestre de la Universidad CESMAG: Ruth Silvana Paz Enríquez y Luisa Fernanda Morillo Coral.

Riesgos y Beneficios:

El presente proyecto se clasificó como una investigación con riesgo mínimo, debido a que la obtención de información por medio del grupo focal y las entrevistas semiestructuradas pueden evocar recuerdos y sentimientos poco agradables relacionados con el evento estresante que resulta ser dicha ruptura amorosa. Por su parte el beneficio más importante para usted radica en que los hallazgos, que se obtengan a partir de la indagación, podrán ampliar su perspectiva frente a la temática, y promover la capacidad de reconocer a la luz de la teoría las posibles estrategias que existen y que pueden emplearse cuando deba asumir y sobreponerse de manera favorable a una disolución amorosa, así como también dará la oportunidad de percatarse de los efectos perjudiciales que puede generar un manejo inadecuado de emociones y conductas en esas circunstancias.

Confidencialidad:

Su identidad estará protegida, pues durante todo el estudio, solo se utilizará un código numérico que lo diferenciará de los demás participantes en la investigación. La información obtenida será almacenada en una base de datos que se mantendrá por cinco años más después de terminada la presente investigación. Los datos individuales sólo serán conocidos por los investigadores mientras

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag3

dura el estudio, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Finalmente, los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

Derechos y deberes:

Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse de esta investigación en cualquier momento, si así lo desea y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni tampoco deberá informar las razones que lo llevan a tomar la decisión de abstenerse de participar. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de la investigación.

De esta manera, declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar en esta investigación.

Sofía Carabón Muñoz

Nombre y firma del participante

C.C No. 1124865900

Fecha:

Ruth Silvana Paz Enriquez

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1085346612

Fecha:

Luis Fernando Morillo Coral

Nombre y firma del Asesor

C.C No. 27.091.766

Fecha:

Luis Fernando Morillo Coral

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1233189290

Fecha:

*Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag*¹

CONSENTIMIENTO INFORMADO

LINEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD

**INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD CESMAG."**

**Informe de consentimiento informado para participar en
una investigación científica.**

Yo, Carolina Para, identificado(a) con la C.C.
1193255363 de Pasto manifiesto que he sido invitado(a) a participar de la
investigación anteriormente mencionada y que se me ha proporcionado la siguiente información:

Propósito de este documento:

Se entrega este documento con el fin de ayudarle a comprender las características de la investigación, de tal forma que usted pueda decidir si desea participar o no. Si después de leer este documento tiene alguna duda, puede solicitar al personal de la investigación que le aclare cualquier tipo de inquietud. Ellos le proporcionarán toda la información que necesite para que usted tenga una adecuada comprensión del respectivo proyecto.

Importancia de la investigación:

La investigación denominada "Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad CESMAG" resulta de suma importancia, pues pretende indagar una problemática a la que frecuentemente se enfrentan los individuos en la etapa de la juventud y al no poder sobrellevarla de manera adecuada puede llegar a comprometer las diferentes esferas de la salud (física, mental y social). Además, explorar y comprender dichas estrategias de afrontamiento, brinda la oportunidad de pensar en procesos terapéuticos y herramientas preventivas ante las consecuencias que puede traer consigo el hecho de no saber sobreponerse asertivamente a esta adversidad, pues puede llevar a instancias mucho más complejas tales como la depresión, la ansiedad e incluso el suicidio, siendo aspectos que se están presentando en gran medida en la actualidad.

Objetivo y descripción de la investigación:

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag2

Esta investigación pretende comprender las estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG, específicamente identificará aquellas estrategias centradas en la emoción y aquellas centradas en el problema, para finalmente develar cuales son los mecanismos más utilizados por la población seleccionada al momento de ponerle frente al evento estresante de la separación de pareja. En la investigación se incluirán universitarios de la carrera de psicología, de décimo semestre de la Universidad Cesmag de la ciudad de Pasto, que oscilen entre los 18 a 26 años de edad y que hayan experimentado una ruptura amorosa. A las personas que decidan participar de la investigación de forma libre y voluntaria, se les realizará una entrevista semiestructurada y un grupo focal para que puedan compartir sus vivencias a través de la manifestación verbal, lo que a su vez permitirá a los investigadores comprender e interpretar la experiencia subjetiva en torno a la temática de interés.

Responsables de la investigación:

El estudio es dirigido y desarrollado por las estudiantes de psicología de décimo semestre de la Universidad CESMAG: Ruth Silvana Paz Enríquez y Luisa Fernanda Morillo Coral.

Riesgos y Beneficios:

El presente proyecto se clasificó como una investigación con riesgo mínimo, debido a que la obtención de información por medio del grupo focal y las entrevistas semiestructuradas pueden evocar recuerdos y sentimientos poco agradables relacionados con el evento estresante que resulta ser dicha ruptura amorosa. Por su parte el beneficio más importante para usted radica en que los hallazgos, que se obtengan a partir de la indagación, podrán ampliar su perspectiva frente a la temática, y promover la capacidad de reconocer a la luz de la teoría las posibles estrategias que existen y que pueden emplearse cuando deba asumir y sobreponerse de manera favorable a una disolución amorosa, así como también dará la oportunidad de percatarse de los efectos perjudiciales que puede generar un manejo inadecuado de emociones y conductas en esas circunstancias.

Confidencialidad:

Su identidad estará protegida, pues durante todo el estudio, solo se utilizará un código numérico que lo diferenciará de los demás participantes en la investigación. La información obtenida será almacenada en una base de datos que se mantendrá por cinco años más después de terminada la

*Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag*³

presente investigación. Los datos individuales sólo serán conocidos por los investigadores mientras dura el estudio, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Finalmente, los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

Derechos y deberes:

Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse de esta investigación en cualquier momento, si así lo desea y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni tampoco deberá informar las razones que lo llevan a tomar la decisión de abstenerse de participar. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de la investigación.

De esta manera, declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar en esta investigación.

Candela Parafaniz

Nombre y firma del participante

C.C No. 1193255363

Fecha:

Ruth Silvana Paz Enriquez

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1085346612

Fecha:

Keely Pérez

Nombre y firma del Asesor

C.C No. 27.091.766

Fecha:

Luisa Fernanda Morillo Coral

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1233189290

C.C No. 1233189290

Fecha:

*Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag*¹

CONSENTIMIENTO INFORMADO
LINEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD
INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
FRENTA A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD CESMAG."

Informe de consentimiento informado para participar en
una investigación científica.

Yo, David Felipe Rodríguez Villota, identificado(a) con la C.C. 1193029530 de Pasto manifiesto que he sido invitado(a) a participar de la investigación anteriormente mencionada y que se me ha proporcionado la siguiente información:

Propósito de este documento:

Se entrega este documento con el fin de ayudarle a comprender las características de la investigación, de tal forma que usted pueda decidir si desea participar o no. Si después de leer este documento tiene alguna duda, puede solicitar al personal de la investigación que le aclare cualquier tipo de inquietud. Ellos le proporcionarán toda la información que necesite para que usted tenga una adecuada comprensión del respectivo proyecto.

Importancia de la investigación:

La investigación denominada "Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad CESMAG" resulta de suma importancia, pues pretende indagar una problemática a la que frecuentemente se enfrentan los individuos en la etapa de la juventud y al no poder sobrellevarla de manera adecuada puede llegar a comprometer las diferentes esferas de la salud (física, mental y social). Además, explorar y comprender dichas estrategias de afrontamiento, brinda la oportunidad de pensar en procesos terapéuticos y herramientas preventivas ante las consecuencias que puede traer consigo el hecho de no saber sobreponerse asertivamente a esta adversidad, pues puede llevar a instancias mucho más complejas tales como la depresión, la ansiedad e incluso el suicidio, siendo aspectos que se están presentando en gran medida en la actualidad.

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag2

Objetivo y descripción de la investigación:

Esta investigación pretende comprender las estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG, específicamente identificará aquellas estrategias centradas en la emoción y aquellas centradas en el problema, para finalmente develar cuales son los mecanismos más utilizados por la población seleccionada al momento de ponerle frente al evento estresante de la separación de pareja. En la investigación se incluirán universitarios de la carrera de psicología, de décimo semestre de la Universidad Cesmag de la ciudad de Pasto, que oscilen entre los 18 a 26 años de edad y que hayan experimentado una ruptura amorosa. A las personas que decidan participar de la investigación de forma libre y voluntaria, se les realizará una entrevista semiestructurada y un grupo focal para que puedan compartir sus vivencias a través de la manifestación verbal, lo que a su vez permitirá a los investigadores comprender e interpretar la experiencia subjetiva en torno a la temática de interés.

Responsables de la investigación:

El estudio es dirigido y desarrollado por las estudiantes de psicología de décimo semestre de la Universidad CESMAG: Ruth Silvana Paz Enríquez y Luisa Fernanda Morillo Coral.

Riesgos y Beneficios:

El presente proyecto se clasificó como una investigación con riesgo mínimo, debido a que la obtención de información por medio del grupo focal y las entrevistas semiestructuradas pueden evocar recuerdos y sentimientos poco agradables relacionados con el evento estresante que resulta ser dicha ruptura amorosa. Por su parte el beneficio más importante para usted radica en que los hallazgos, que se obtengan a partir de la indagación, podrán ampliar su perspectiva frente a la temática, y promover la capacidad de reconocer a la luz de la teoría las posibles estrategias que existen y que pueden emplearse cuando deba asumir y sobreponerse de manera favorable a una disolución amorosa, así como también dará la oportunidad de percatarse de los efectos perjudiciales que puede generar un manejo inadecuado de emociones y conductas en esas circunstancias.

Confidencialidad:

Su identidad estará protegida, pues durante todo el estudio, solo se utilizará un código numérico que lo diferenciará de los demás participantes en la investigación. La información obtenida será almacenada en una base de datos que se mantendrá por cinco años más después de terminada la presente investigación. Los datos individuales sólo serán conocidos por los investigadores mientras

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag3

dura el estudio, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Finalmente, los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

Derechos y deberes:

Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse de esta investigación en cualquier momento, si así lo desea y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni tampoco deberá informar las razones que lo llevan a tomar la decisión de abstenerse de participar. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de la investigación.

De esta manera, declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendí su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar en esta investigación.

David Felipe Rodríguez

Nombre y firma del participante

C.C No. 1193029530

Fecha:

Ruth Silvana Paz Enriquez

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1085346612

Fecha:

David Felipe Rodríguez

Nombre y firma del Asesor

C.C No. 1193029530

Fecha:

Luisa Fernanda Morillo Coral

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1233189290

Fecha:

Juan Carlos
27091766

*Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag*¹

CONSENTIMIENTO INFORMADO
LINEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD
INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA
UNIVERSIDAD CESMAG."

Informe de consentimiento informado para participar en
una investigación científica.

Yo, Nicolas Felipe Chavez Narvaes, identificado(a) con la C.C.
1.010.139.227 de Pasto manifiesto que he sido invitado(a) a participar de la
investigación anteriormente mencionada y que se me ha proporcionado la siguiente información:

Propósito de este documento:

Se entrega este documento con el fin de ayudarle a comprender las características de la investigación, de tal forma que usted pueda decidir si desea participar o no. Si después de leer este documento tiene alguna duda, puede solicitar al personal de la investigación que le aclare cualquier tipo de inquietud. Ellos le proporcionarán toda la información que necesite para que usted tenga una adecuada comprensión del respectivo proyecto.

Importancia de la investigación:

La investigación denominada "Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad CESMAG" resulta de suma importancia, pues pretende indagar una problemática a la que frecuentemente se enfrentan los individuos en la etapa de la juventud y al no poder sobrellevarla de manera adecuada puede llegar a comprometer las diferentes esferas de la salud (física, mental y social). Además, explorar y comprender dichas estrategias de afrontamiento, brinda la oportunidad de pensar en procesos terapéuticos y herramientas preventivas ante las consecuencias que puede traer consigo el hecho de no saber sobreponerse asertivamente a esta adversidad, pues puede llevar a instancias mucho más complejas tales como la depresión, la ansiedad e incluso el suicidio, siendo aspectos que se están presentando en gran medida en la actualidad.

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag2

Objetivo y descripción de la investigación:

Esta investigación pretende comprender las estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de décimo semestre del programa de psicología de la universidad CESMAG, específicamente identificará aquellas estrategias centradas en la emoción y aquellas centradas en el problema, para finalmente develar cuales son los mecanismos más utilizados por la población seleccionada al momento de ponerle frente al evento estresante de la separación de pareja. En la investigación se incluirán universitarios de la carrera de psicología, de décimo semestre de la Universidad Cesmag de la ciudad de Pasto, que oscilen entre los 18 a 26 años de edad y que hayan experimentado una ruptura amorosa. A las personas que decidan participar de la investigación de forma libre y voluntaria, se les realizará una entrevista semiestructurada y un grupo focal para que puedan compartir sus vivencias a través de la manifestación verbal, lo que a su vez permitirá a los investigadores comprender e interpretar la experiencia subjetiva en torno a la temática de interés.

Responsables de la investigación:

El estudio es dirigido y desarrollado por las estudiantes de psicología de décimo semestre de la Universidad CESMAG: Ruth Silvana Paz Enríquez y Luisa Fernanda Morillo Coral.

Riesgos y Beneficios:

El presente proyecto se clasificó como una investigación con riesgo mínimo, debido a que la obtención de información por medio del grupo focal y las entrevistas semiestructuradas pueden evocar recuerdos y sentimientos poco agradables relacionados con el evento estresante que resulta ser dicha ruptura amorosa. Por su parte el beneficio más importante para usted radica en que los hallazgos, que se obtengan a partir de la indagación, podrán ampliar su perspectiva frente a la temática, y promover la capacidad de reconocer a la luz de la teoría las posibles estrategias que existen y que pueden emplearse cuando deba asumir y sobreponerse de manera favorable a una disolución amorosa, así como también dará la oportunidad de percatarse de los efectos perjudiciales que puede generar un manejo inadecuado de emociones y conductas en esas circunstancias.

Confidencialidad:

Su identidad estará protegida, pues durante todo el estudio, solo se utilizará un código numérico que lo diferenciará de los demás participantes en la investigación. La información obtenida será almacenada en una base de datos que se mantendrá por cinco años más después de terminada la presente investigación. Los datos individuales sólo serán conocidos por los investigadores mientras

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la universidad Cesmag3

dura el estudio, quienes, en todo caso, se comprometen a no divulgarlos. Finalmente, los resultados que se publicarán corresponden a la información general de todos los participantes.

Derechos y deberes:

Usted tiene derecho a obtener una copia del presente documento y a retirarse de esta investigación en cualquier momento, si así lo desea y no tendrá que firmar ningún documento para hacerlo, ni tampoco deberá informar las razones que lo llevan a tomar la decisión de abstenerse de participar. Usted no tendrá que hacer gasto alguno durante la participación en la investigación y en el momento que lo considere podrá solicitar información sobre sus resultados a los responsables de la investigación.

De esta manera, declaro que he leído o me fue leído este documento en su totalidad y que entendi su contenido e igualmente, que pude formular las preguntas que consideré necesarias y que estas me fueron respondidas satisfactoriamente. Por lo tanto, decido participar en esta investigación.

Nicolas Chavez

Nombre y firma del participante

C.C No. 1.010.130.227

Fecha:

Ruth Silvana Paz Enriquez

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1085346612

Fecha:

Jesus Cece

Nombre y firma del Asesor

C.C No. 27.091.766

Fecha:

Luisa Fernanda Morillo Coral

Nombre y firma del investigador

C.C No. 1233189290

Fecha:

Formato de preguntas

<p align="center">LINEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CESMAG."</p>		
<p align="center">FORMATO DE ENCUESTA</p>		
Fecha:	24 agosto 2023	Página 1
Hora:	2:15 Pm.	

Mediante esta encuesta se identificará si cada uno de los participantes cumplen con los criterios de inclusión y exclusión que se plantearon para fines de la investigación.

Favor diligenciar la siguiente información.

1. Nombre: <u>Karolay Ramirez</u>	2. Edad: <u>25</u>
3. Sexo: Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input checked="" type="checkbox"/>	4. Universidad a la que pertenece: <u>Cesmag</u>
5. Programa al que pertenece: <u>Psicología</u>	6. Semestre al que pertenece: <u>10</u>
7. ¿Hace cuánto tiempo, aproximadamente, terminó su relación amorosa? <u>4 años</u>	8. ¿Cuánto tiempo duró su relación amorosa? <u>4 años 6 meses</u>
9. ¿Actualmente usted recibe atención psicológica y/o psiquiátrica a causa de una ruptura de pareja? Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	

LÍNEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CESMAG."	
FORMATO DE ENCUESTA	
Fecha: <u>24/08/23.</u>	Página 1
Hora: <u>2:15 pm.</u>	

Mediante esta encuesta se identificará si cada uno de los participantes cumplen con los criterios de inclusión y exclusión que se plantearon para fines de la investigación.

Favor diligenciar la siguiente información.

1. Nombre: <u>Karen Daniela Lopez</u>	2. Edad: <u>24</u>
3. Sexo: Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input checked="" type="checkbox"/>	4. Universidad a la que pertenece: <u>CESMAG</u>
5. Programa al que pertenece: <u>Psicología</u>	6. Semestre al que pertenece: <u>10</u>
7. ¿Hace cuánto tiempo, aproximadamente, terminó su relación amorosa? <u>14 Meses</u>	8. ¿Cuánto tiempo duró su relación amorosa? <u>3 Años</u>
9. ¿Actualmente usted recibe atención psicológica y/o psiquiátrica a causa de una ruptura de pareja? Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	

LÍNEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CESMAG."		
FORMATO DE ENCUESTA		
Fecha: 24/08/23	Página 1	
Hora: 2:15 pm.		

Mediante esta encuesta se identificará si cada uno de los participantes cumplen con los criterios de inclusión y exclusión que se plantearon para fines de la investigación.

Favor diligenciar la siguiente información.

1. Nombre: <u>Angulo O. Oscar Alejandro</u>	2. Edad: <u>25</u>
3. Sexo: Hombre <input checked="" type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>	4. Universidad a la que pertenece: <u>Cesmag</u>
5. Programa al que pertenece: <u>Psicología.</u>	6. Semestre al que pertenece: <u>Décimo</u>
7. ¿Hace cuánto tiempo, aproximadamente, terminó su relación amorosa? <u>2 Años</u>	8. ¿Cuánto tiempo duró su relación amorosa? <u>4 Años</u>
9. ¿Actualmente usted recibe atención psicológica y/o psiquiátrica a causa de una ruptura de pareja? Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN CLÍNICA Y DE LA SALUD INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CESMAG."	
FORMATO DE ENCUESTA	
Fecha: 24 AGOSTO 2023	Página 1
Hora: 2:15 PM.	

Mediante esta encuesta se identificará si cada uno de los participantes cumplen con los criterios de inclusión y exclusión que se plantearon para fines de la investigación.

Favor diligenciar la siguiente información.

1. Nombre: <u>Jhan Alexander Belalcázar</u>	2. Edad: <u>23 Años</u>
3. Sexo: Hombre <input checked="" type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>	4. Universidad a la que pertenece: <u>Universidad Cesmag</u>
5. Programa al que pertenece: <u>Psicología</u>	6. Semestre al que pertenece: <u>10</u>
7. ¿Hace cuánto tiempo, aproximadamente, terminó su relación amorosa? <u>9 Meses</u>	8. ¿Cuánto tiempo duró su relación amorosa? <u>1 Año 2 Meses</u>
9. ¿Actualmente usted recibe atención psicológica y/o psiquiátrica a causa de una ruptura de pareja? Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	

<p align="center">LINEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CESMAG."</p>		
<p align="center">FORMATO DE ENCUESTA</p>		
Fecha: <u>25/08/23</u>	Página 1	
Hora: <u>4:00 Pm.</u>		

Mediante esta encuesta se identificará si cada uno de los participantes cumplen con los criterios de inclusión y exclusión que se plantearon para fines de la investigación.

Favor diligenciar la siguiente información.

1. Nombre: <u>Sofía Garzón Muñoz</u>	2. Edad: <u>25 años</u>
3. Sexo: Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input checked="" type="checkbox"/>	4. Universidad a la que pertenece: <u>CESMAG</u>
5. Programa al que pertenece: <u>Psicología</u>	6. Semestre al que pertenece: <u>10</u>
7. ¿Hace cuánto tiempo, aproximadamente, terminó su relación amorosa? <u>Un año y medio</u>	8. ¿Cuánto tiempo duró su relación amorosa? <u>2 años y medio</u>
9. ¿Actualmente usted recibe atención psicológica y/o psiquiátrica a causa de una ruptura de pareja? Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	

LINEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CESMAG."	
FORMATO DE ENCUESTA	
Fecha: <u>24/08/2023</u>	Página 1
Hora: <u>3:00 PM.</u>	

Mediante esta encuesta se identificará si cada uno de los participantes cumplen con los criterios de inclusión y exclusión que se plantearon para fines de la investigación.

Favor diligenciar la siguiente información.

1. Nombre: <u>Nathalia Carolina Pama Gómez</u>	2. Edad: <u>22</u>
3. Sexo: Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input checked="" type="checkbox"/>	4. Universidad a la que pertenece: <u>Cesmag</u>
5. Programa al que pertenece: <u>psicología</u>	6. Semestre al que pertenece: <u>10</u>
7. ¿Hace cuánto tiempo, aproximadamente, terminó su relación amorosa? <u>1 año</u>	8. ¿Cuánto tiempo duró su relación amorosa? <u>2 años y medio</u>
9. ¿Actualmente usted recibe atención psicológica y/o psiquiátrica a causa de una ruptura de pareja? Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	

LÍNEA DE INVESTIGACION CLINICA Y DE LA SALUD INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CESMAG."	
FORMATO DE ENCUESTA	
Fecha: <u>25/08/23</u>	Página 1
Hora: <u>2:00 pm.</u>	

Mediante esta encuesta se identificará si cada uno de los participantes cumplen con los criterios de inclusión y exclusión que se plantearon para fines de la investigación.

Favor diligenciar la siguiente información.

1. Nombre: <u>David Felipe Rodríguez Villota</u>	2. Edad: <u>23</u>
3. Sexo: Hombre <input checked="" type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>	4. Universidad a la que pertenece: <u>Cesmag</u>
5. Programa al que pertenece: <u>Psicología</u>	6. Semestre al que pertenece: <u>Decimo</u>
7. ¿Hace cuánto tiempo, aproximadamente, terminó su relación amorosa? <u>1 año</u>	8. ¿Cuánto tiempo duró su relación amorosa? <u>4 años.</u>
9. ¿Actualmente usted recibe atención psicológica y/o psiquiátrica a causa de una ruptura de pareja? Si <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN CLÍNICA Y DE LA SALUD INVESTIGACIÓN TITULADA: " ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA EN JÓVENES ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CESMAG."	
FORMATO DE ENCUESTA	
Fecha: <u>25/08/23</u>	Página 1
Hora: <u>1:00 Pm.</u>	

Mediante esta encuesta se identificará si cada uno de los participantes cumplen con los criterios de inclusión y exclusión que se plantearon para fines de la investigación.

Favor diligenciar la siguiente información.

1. Nombre: <u>Nicolas Felipe Chavez</u>	2. Edad: <u>25 años</u>
3. Sexo: Hombre <input checked="" type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>	4. Universidad a la que pertenece: <u>Cesmag</u>
5. Programa al que pertenece: <u>Psicología</u>	6. Semestre al que pertenece: <u>Décimo</u>
7. ¿Hace cuánto tiempo, aproximadamente, terminó su relación amorosa? <u>4 años</u>	8. ¿Cuánto tiempo duró su relación amorosa? <u>3 años</u>
9. ¿Actualmente usted recibe atención psicológica y/o psiquiátrica a causa de una ruptura de pareja? Sí <input type="checkbox"/> No <input checked="" type="checkbox"/>	

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad Cesmag.

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad Cesmag.

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad Cesmag.

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad Cesmag.

Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad Cesmag.

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)	CÓDIGO: AAC-BL-FR-032
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

San Juan de Pasto, junio de 2024

Biblioteca
REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.
Universidad CESMAG
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado / Trabajo de Aplicación denominado Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad CESMAG, presentado por el (los) autor(es) Ruth Silvana Paz Enríquez y Luisa Fernanda Morillo Coral del Programa Académico Psicología al correo electrónico trabajosdegrado@unicesmag.edu.co. Manifiesto como asesor(a), que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el paz y salvo respectivo.

Atentamente,



JENNY ALEJANDRA GUERRERO BRAVO
ASESORA
CC. 27.091.766
Programa de Psicología
3146341804
jaguerrero@unicesmag.edu.co

 UNIVERSIDAD CESMAG <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA Mineducación</small>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)	
Nombres y apellidos del autor: Ruth Silvana Paz Enríquez	Documento de identidad: 10885346612
Correo electrónico: Pazsilvama883@gmail.com	Número de contacto: 3160566050
Nombres y apellidos del autor: Luisa Fernanda Morillo Coral	Documento de identidad: 1233189290
Correo electrónico: Luisa.morillo.2697@gmail.com	Número de contacto: 3156302681
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Nombres y apellidos del autor:	Documento de identidad:
Correo electrónico:	Número de contacto:
Título del trabajo de grado: Estrategias de afrontamiento frente a una ruptura amorosa en jóvenes estudiantes de la Universidad CESMAG.	
Facultad y Programa Académico: Psicología	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- a) La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el termino en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve(mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje(mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.
- b) Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- c) Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la

 <p>UNIVERSIDAD CESMAG NIT: 800.109.387-7 VIGILADA Mineducación</p>	AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL	CÓDIGO: AAC-BL-FR-031
		VERSIÓN: 1
		FECHA: 09/JUN/2022

presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.

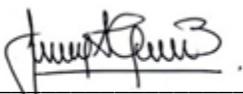
- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndola indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

NOTA: En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los 12 días del mes de 06 del año 2024

Firma del autor 	Firma del autor 
Nombre del autor: Ruth Silvana Paz Enríquez	Nombre del autor: Luisa Fernanda Morillo Coral
Firma del autor Nombre del autor:	Firma del autor Nombre del autor:
 Nombre del asesor: Mg. JENNY ALEJANDRA GUERRERO BRAVO	