
Estrategias de afrontamiento resultantes del proceso de duelo tras una ruptura amorosa en jóvenes universitarios

Coating strategies resulting from the process of elaboration of grievance after a loving rupture in young university

Sangeys Mayte Muñoz Aguirre
Universidad Técnica Particular de Loja
smmunoz8@utpl.edu.ec

María Belén Jaramillo Loaiza
Universidad Técnica Particular de Loja

RECIBIDO: 11/08/2021

APROBADO: 27/08/2021

RESUMEN

Esta investigación analiza el proceso de duelo provocado por una ruptura amorosa para identificar las estrategias de afrontamiento que se emplean tras la misma. Constituyen la muestra 8 estudiantes universitarios con edades entre 18 y 25 años que atravesaron un proceso de ruptura amorosa en el último año. Para determinar estas estrategias, se utilizaron como herramientas de recolección de información, la entrevista semiestructurada y la narrativa personal. Dada la naturaleza de los datos, se utilizó el enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico. Los resultados indican que las principales estrategias de afrontamiento utilizadas fueron las siguientes: el apoyo social, la realización de actividades de crecimiento personal, así como el mecanismo de evitación de recuerdos negativos, que permitieron a los participantes obtener un aprendizaje personal.

Palabras clave: Ruptura amorosa; fases de duelo; narrativa personal; estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

This research analyzes the grieving process provoked by a love breakdown to identify the coping strategies used after it. The sample consisted of 8 university students with ages between 18 and 25 years old, who went through a process of love breakup in the last year. To determine these strategies, semi-structured interviews and personal narratives were used as information gathering tools. Given the nature of the data, the qualitative approach was used with a phenomenological design. The results indicate that the main coping strategies used were the following: social support, carrying out personal growth activities, as well as the avoidance mechanism of negative memories, which allowed the participants to obtain personal learning from this experience.

Keywords: Love breakup; grief phases; personal narrative; coping strategies.



INTRODUCCIÓN

La ruptura amorosa se define como la finalización de una relación íntima por cualquier otro medio que no sea la muerte (Márquez et al., 2017). Esta ruptura implica una sensación de vacío e incertidumbre, lo que la asemeja directamente con el proceso de duelo tras la muerte de un ser querido (Izurieta Sánchez, 2015).

La ruptura amorosa generalmente conlleva efectos negativos en los jóvenes, evidencia de ello son los resultados de un estudio sobre la separación en una relación afectiva realizado a 260 estudiantes de diferentes carreras universitarias, conducido por Espinoza, Salinas & Santillán (2017). Los resultados indicaron que el 59% de los participantes reportó que su motivo de consulta al psicólogo fue el rompimiento de pareja. De este total, el 46% correspondió a mujeres y el 13% a hombres. Con respecto a las mujeres, el 11% mencionó que el motivo de consulta fue duelo, el 8% problemas de pareja, el 1.53% depresión/ideación suicida y el 3% imputó a sentimientos de tristeza y soledad. En cuanto a los hombres, el 8% reportó asistir a intervención por estrés, el 5% ansiedad, el 4% infidelidad. Referente al estudio antes mencionado, se debe recalcar que la diferencia de género en cuanto al manejo de la ruptura podría estar influenciada por patrones de socialización. Por ejemplo, en las mujeres se hace una apertura social hacia la expresión de sentimientos y la comunicación, lo que implicaría que el impacto emocional en un inicio resultará mucho más doloroso; sin embargo, el tiempo de duración del proceso de duelo será menor que el de los hombres, quienes interiorizar sus emociones y comenzarían atravesando las etapas de manera tardía, además de manifestar conductas perjudiciales para su salud mental (Espinoza *et al.*, 2017).

Durante el duelo que conlleva la ruptura amorosa, la persona pasa por una serie de fases similares en intensidad a las etapas vividas tras el fallecimiento de un ser querido. Estas fases no tienen un orden certero; de hecho, varían en cada persona, en parte debido a que existen factores tanto internos como externos que influyen en el proceso de ruptura (Márquez et al., 2017). Frente a esta situación, cada persona posee sus propios recursos de afrontamiento y, para entender mejor cómo estos son utilizados, se debe tener en

cuenta que las estrategias de afrontamiento pueden ser definidas como un tipo o una forma particular de hacer frente a una situación que conlleve estrés de acuerdo con las circunstancias (García & Ilabaca, 2013).

Partiendo de este punto, y teniendo en cuenta que la mayor parte de las investigaciones se centran en una aproximación cuantitativa del afrontamiento frente al duelo tras una ruptura amorosa, abordando únicamente las formas más generales de enfrentar la pérdida y cuantificando el tiempo de recuperación tras la misma mediante la utilización de instrumentos tipo test que no permiten indagar más allá en lo que refiere a la experiencia propia de cada sujeto, surge la necesidad de identificar las diversas estrategias de afrontamiento que emplean los jóvenes universitarios para encarar una ruptura amorosa, en vista de que la manera en cómo asuman y enfrenten esta situación determinará en gran medida su calidad de vida en varios ámbitos, ya sea académico, personal o familiar (Martínez y Gómez, 2017). También podrán evidenciarse las consecuencias tanto positivas como negativas de la utilización de las mismas.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Sustentan la presente investigación, la familiarización previa con los conceptos y el origen de variables como la ruptura amorosa y las estrategias de afrontamiento (Izurieta Sánchez, 2015), teniendo en cuenta procesos básicos de desarrollo referentes al apego emocional que se deriva de una ruptura. Dentro de este contexto, resulta pertinente describir de manera concreta las fases de duelo atravesadas durante este proceso, lo que permitirá identificar las principales problemáticas psicológicas que genera una ruptura y entender las estrategias de afrontamiento utilizadas durante la misma (Espinoza, et al., 2017).

Desarrollo psico-afectivo

El desarrollo psicoafectivo está relacionado con los aspectos esenciales del ser humano; los procesos sociales, afectivos, cognitivos y sexuales que lo marcan durante toda su vida (Espinoza, et al., 2017). Este desenvolvimiento engloba los procesos que cada persona experimenta a través de su vida. En esta variable se pue-

den observar los cambios conductuales que el individuo va teniendo en cada una de las etapas de crecimiento. Por lo tanto, si se desarrolla el vínculo, este es clave dentro de una ruptura de pareja, pues el tipo de afecto que la persona tenga hacia el ser querido determinará su evolución durante el proceso de separación. Si se desarrolla un vínculo o apego inseguro, lo más probable es que se adopte una dependencia que contribuya a que la persona caiga en un estancamiento emocional, muchas veces en este caso se observa lo que se conoce como idealización del ser querido y los defectos de la pareja se ven obnubilados por la clase de apego que se desarrolla (Izurieta Sánchez, 2015).

Ruptura amorosa

Una ruptura amorosa se define como la finalización de una relación íntima por cualquier otro medio o circunstancia que no sea la muerte (Márquez et al., 2017). Es una experiencia de separación en la que se pierde al ser amado y es, por ello, que se considera un proceso parecido al duelo, hay semejanzas en sus etapas: choque inicial, negación del hecho, sentimiento de culpa, liberación del dolor y aprender a vivir de nuevo (Izurieta Sánchez, 2015).

Fases del duelo durante la ruptura amorosa

Tal y como sucede al momento de experimentar la pérdida por el fallecimiento de un familiar cercano, el sujeto que ha terminado una relación con una persona con quien ha construido un vínculo de pareja, sufre una serie de repercusiones caracterizadas en cinco fases. Kubler-Ross (1969) las describen adaptadas a la situación de pareja sobre la base de los siguientes criterios:

Negación: no se concibe como real el hecho de la pérdida, de manera simbólica, la persona siente que aún va a volver a ver al ser amado.

Ira: caracterizada por sentimientos de rabia y resentimiento por haber sido abandonado, lo que puede ocasionar tristeza e incluso sentimientos de culpa hacia sí mismo o los demás. Estas vivencias pretenden explicar el porqué de la separación.

Pacto/negociación: la persona se alía con aquellas personas en las que la fase anterior consideraba culpables y las mira como agentes que facilitan su recuperación, con la cual muestra un gran compromiso.

Depresión: se siente un profundo dolor y vacío, caracterizado por estado de ánimo deprimido y anhedonia al percatarse de que la persona con la que compartía su vida ya no está presente.

Aceptación: la persona reconoce como realidad que la pareja ya no está, emprende actividades que favorecen su recuperación y se concentra en sí misma.

Si la persona queda estancada en una de las fases, se pueden identificar algunos síntomas. Muchas personas se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, suelen llorar sin razón aparente y, en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente (García & Ilabaca, 2013).

Factores que influyen en la ruptura de pareja

Autores como Márquez *et al.* (2017) han postulado diferentes situaciones que desencadenan rupturas amorosas. Como factores externos, registran la falta de comunicación o amor, infidelidad o maltratos, disminución en el grado de intimidad percibida dentro de la relación, la convivencia monótona basada en la rutina, expectativas no cumplidas, ofensas e incluso problemas económicos. Por otro lado, dentro de los factores personales se destaca la inmadurez, diferencias en costumbres, ideales y valores o la creencia de no ser amado de forma recíproca.

Muchos de los problemas antes mencionados son comunes dentro de cualquier relación; no obstante, cuando predominan sobre los factores protectores incrementan las probabilidades de fisurar el vínculo de la misma.

Cabe mencionar que existen varios modelos que pretenden integrar todos estos factores, como el modelo psicosocial integral de la ruptura amorosa en adolescentes desarrollado por Barajas y Castillo (2017). García & Ilabaca (2013) enriquecen y unifican el conocimiento con el modelo igualitario de las relaciones. Finalmente, destaca el planteado por Duck (2014), quien creó el Modelo Topográfico de Disolución de Relaciones, que menciona aspectos como las similitudes entre los individuos, las formas de comunicación, el tiempo de duración de la relación y catástrofes como la pérdida por muerte. Estos puntos también son considerados influyentes durante el proceso de ruptura.



Estrategias de afrontamiento frente a la ruptura amorosa

Para todas estas consecuencias negativas que conlleva una ruptura se debe contar con herramientas que contribuyan a hacerles frente. Se tiene que tener claro el concepto que engloba el término afrontamiento. Por ejemplo, Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como “aquellos procesos cognitivos y conductuales continuamente cambiantes que realiza el sujeto para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos personales” (p.36).

Las estrategias de afrontamiento pueden ser clasificadas de la siguiente forma: centradas en el problema y centradas en la emoción. La primera refiere que la persona intenta modificar el medio o el problema para así disminuir la amenaza, modificando o eliminando sus factores. La segunda que la persona realiza esfuerzos por regular sus emociones que derivan de la situación, considerando que no es posible modificarla (García & Ilabaca, 2013).

Dadas las repercusiones psicológicas consecuentes de una ruptura amorosa, los mecanismos de afrontamiento son parte de un proceso sano de superación; por lo tanto, el objetivo de este estudio es identificar cuáles resultan más efectivas entre las clasificaciones propuestas, tomando en cuenta el contexto y personalidad del individuo.

METODOLOGÍA

Considerando la naturaleza de la información que se puede obtener de una temática poco profundizada como es la manera de afrontar una ruptura en jóvenes universitarios, en el presente trabajo se escogió un enfoque cualitativo dado que permite la obtención de información que va mucho más allá de datos estadísticos, pues se centra en profundizar acerca de la información, en obtener datos que toman en cuenta no solo las variables de estudio, sino todo el contexto que en ellas influye, además de la perspectiva personal de cada individuo, tomando en cuenta que cada persona afronta las situaciones estresantes de distinta forma, con base en varios aspectos que se detallan dentro de este estudio. En este sentido, el diseño cualitativo, está unido a la teoría y explica e integra los datos para su interpretación (Castaño Garrido & Quecedo Lecanda, 2002).

Diseño de la investigación

Se eligió un diseño fenomenológico debido a que este busca comprender los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del actor, en un nivel personal, los motivos y creencias que están detrás de las acciones. Es decir, indaga mucho más allá de la conducta, pues involucra el mundo interno de la persona que la lleva a afrontar y adaptarse a las situaciones de determinada manera (Castaño Garrido & Quecedo Lecanda, 2002). Esto permite indagar la perspectiva interna de la persona y su descripción completa acerca del proceso de afrontamiento, información que posteriormente fue clasificada y analizada en un contexto general.

Participantes

Teniendo en cuenta la profundidad y variedad del contenido a analizar, el acceso a jóvenes que hayan atravesado una ruptura y la disposición de los mismos a participar dentro del estudio, se planteó una muestra intencional, la cual “permite seleccionar casos característicos de una población limitando la muestra sólo a esos casos. Se utiliza en escenarios en los que la población es muy variable y consiguientemente la muestra es muy pequeña” (Otzen y Materola, 2017, p.230). En primer lugar, a través de una técnica de selección denominada Bola de nieve, descrita por Corral (2015) se seleccionó una muestra conformada por estudiantes universitarios, quienes cumplieran con los criterios de inclusión, necesarios para el propósito de la investigación. Estos fueron: tener una edad comprendida entre 18 y 25 años, haber mantenido una relación amorosa de al menos 6 meses y haber atravesado por una ruptura en el último año. Los criterios de exclusión fueron aquellos contrarios a los mencionados anteriormente. Posterior a este proceso se escogieron 8 participantes, 4 mujeres y 4 varones de una universidad privada de Loja, Ecuador; que cumplieran todos los criterios especificados. En un inicio, los participantes fueron entrevistados telefónicamente, se les explicó el rol que cumplirían dentro del proyecto, así como sus derechos y la confidencialidad de sus datos. Una vez aceptada la implicación, se procedió con la recolección de datos.



Proceso de recolección de datos

Para la recolección de los datos, se utilizaron dos instrumentos. Con base en la investigación de Izurieta (2015), se consideraron el uso del método biográfico narrativo y el uso de la entrevista debido a que permitieron realizar un análisis no solo de aspectos generales del proceso de elaboración de la ruptura amorosa, sino que a su vez evidenciaron una perspectiva personal que diferenciaba cada caso acorde con características particulares de la relación y la persona. Estos métodos se detallan a continuación:

En cuanto al método biográfico narrativo, en primer lugar, se tuvo contacto con cada uno de los participantes. Se les dio a conocer los objetivos de la presente investigación y su dinámica de participación en la misma. Además, se ofreció explicación acerca de la confidencialidad de sus datos, obteniendo su consentimiento informado. Una vez que los participantes aceptaron ser parte del proyecto, se les solicitó llenar una encuesta creada en *Google Forms* con una sola pregunta: “¿Podría describir a detalle cómo fue el proceso que atravesó tras la ruptura con su pareja?”. De este modo, los participantes pudieron pormenorizar dentro de la plataforma, con sus propias palabras, su vivencia tras la separación de su pareja, de forma que la descripción obtenida pudo dar un primer acercamiento a la documentación de análisis.

Para la elaboración de la entrevista, se procedió a realizar una lectura analítica de las narraciones brindadas por los participantes y así esbozar un guion de preguntas estructuradas que permitieron recabar estos datos puntuales: el tiempo de duración de la relación, la dinámica de comunicación dentro de la misma, influencia de terceros en cuanto a la ruptura. De este modo se obtuvieron los datos acerca de los factores que influyeron dentro de esta problemática. Una vez hecho esto, se procedió a realizar la entrevista vía zoom a cada uno de los participantes. Se aplicaron las preguntas elaboradas en la fase anterior con la finalidad de obtener información más amplia y precisa sobre lo que los participantes refirieron en la narración, cada entrevista fue transcrita textualmente para su análisis.

En este caso, se considera que los participantes en la entrevista juegan un rol y, por lo tanto, la participación de cada uno de ellos tiene un objetivo. En el caso de la presente investigación, este consistió en concretar detalles de la información sobre las estrategias de afrontamiento

utilizadas por los jóvenes tras la ruptura amorosa. En cuanto a la transcripción de las entrevistas y su contenido, esto se efectuó literalmente. A cada una se le asignó un código numérico, del 1 al 8, acorde al orden en el que fueron entrevistados los participantes.

Para el análisis de los datos se categorizaron las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes tras la ruptura basándose en varias unidades de análisis previamente determinadas, las fases de duelo tras una ruptura, así como los dos tipos de estrategias de afrontamiento, aquellas centradas en el problema y las centradas en la emoción. A esto se le suman los factores influyentes en dichas estrategias obtenidos en la entrevista.

RESULTADOS

El análisis de los datos obtenidos se estructura de acuerdo con una serie de categorías identificadas en el proceso de elaboración de duelo tras una ruptura amorosa, planteado por Kulber-Ross (1969), que incluye las cinco fases de duelo tras una ruptura: negación, ira, depresión, negociación y aceptación. De la misma manera, se recalcan las dos clases de afrontamiento, basadas en la emoción y el problema, según lo señalado por el modelo de García & Ilabaca (2013). Para la presentación del análisis antes mencionado, se utilizaron los extractos obtenidos tanto de la narrativa como de las entrevistas aplicadas, mismos que son indicados en cada caso.

Negación

Dentro de los factores externos que influyen en la percepción de la ruptura que refieren Márquez et al. (2017), está la falta de razones aparentes o también conocida como ruptura abrupta sin causa, la cual genera incertidumbre en el individuo, haciendo que manifieste la negativa de aceptar que la persona amada ha decidido finalizar la relación. Esto es evidente en el extracto obtenido mediante la narrativa del caso 3: “No podía aceptar, no creí que las cosas se acabaron por cómo se dio todo, no me dio ninguna explicación”.

Para ampliar la información previa, algunos extractos obtenidos mediante la entrevista permitieron ejemplificar de mejor manera el modelo topográfico de disolución de relaciones de Duck (2014), el cual



indica que el tiempo de duración de la misma prolonga el estado de negación, y dificulta el nivel de aceptación que se genera una vez finalizado el vínculo. Esto se evidencia en la entrevista del caso 5: “Me costó aceptar un montón, más por el tiempo que duramos y por las cosas que habían pasado”.

De igual forma, se ha podido evidenciar que, durante la fase de negación del duelo, muchos participantes se aferran a su expareja como se evidencia en las entrevistas de los casos 4 y 2: “Al comienzo fue duro, porque no lo aceptaba, estaba muy apegada a esa persona y como que sentía que todo el mundo se me iba a caer” (caso 4); “Ni siquiera quería aceptar que es lo que estaba pasando y no sé, a veces, uno comienza a ver otras cosas y se aferra mucho a la idea que uno tenía de esa persona” (caso 2). Este fenómeno se da como consecuencia de la costumbre y dependencia que se genera dentro de la pareja al ser esta una fuente de cariño, comprensión y apoyo emocional que los seres humanos necesitan dentro de su diario vivir (Barajas et al., 2012). De lo anterior, se desprenden estos indicadores de lo que los jóvenes comentan durante la entrevista: la ansiedad al no saber el paradero de la pareja, la inseguridad de no poder encontrar alguien mejor y el hecho de pensar que ninguna persona podrá entenderlos de igual forma. Estos argumentos evidencian que sus relaciones amorosas se basaron en una idealización del ser querido, lo que dificulta en mayor medida el proceso de aceptación (Izurieta Sánchez, 2015).

Ira y depresión

Teniendo en cuenta que dentro de la fase de ira existe rabia y sentimientos de culpa que generan, a su vez, tristeza, tal y como menciona Kubler-Ross (1969), no es de extrañar que en el presente trabajo se visualice una tendencia a manifestar la tristeza a través de la ira, como da un primer acercamiento la narrativa del caso 2: “Recuerdo haberlo insultado en un mensaje mientras lloraba y lo bloqueé” (caso 2). Así mismo, en los extractos de las entrevistas de los casos 2 y 7, se evidencia de forma más específica esta clase de sentimientos negativos: “sentía rabia y dolor, muchas de las veces eso lo desquitaba hasta con las personas que estaban a mi alrededor, con mis amigos a veces con mi familia, o hasta era como que dos cosas, cuando me tocaba digamos estar cerca de ellos, a veces desquitaba malas actitudes...” (caso 2); “No los manejo tan bien vieras, no sé, cuando

estoy triste es como que todo me cae mal y no quiero hablar con nadie y así” (caso 7).

En los primeros dos extractos priman las manifestaciones conductuales de ira, que se manifiesta como consecuencia del dolor experimentado por los jóvenes. Por otra parte, en el extracto del caso número 7, se enfatiza un aislamiento derivado de la tristeza, cuya función es evitar conflictos que se puedan derivar del estado irritable del individuo. Estas manifestaciones de ira son una respuesta adaptativa que se desencadena con el fin último de enmascarar el dolor y la tristeza experimentados (Duck, 2014).

Sin embargo, lo antes mencionado no descarta que dentro de la fase de depresión exista una notable anhedonia o pérdida de placer en la realización de actividades cotidianas del individuo, así como llanto excesivo (García & Ilabaca, 2013), tal como se evidencia de manera concreta en los extractos de las narrativas de los casos 2 y 4: “No quería estudiar, faltaba a clases, dormía mucho, me levantaba solo para hacerme cualquier cosa de comer (lo más rápido), me desinteresé por mí misma” (caso 2); “me sentía súper triste, lloraba, me ponía a llorar porque sí, fue duro para mí...” (caso 4). Estas son algunas de las actitudes más comunes que se ponen de manifiesto dentro de la fase depresiva del proceso de elaboración de duelo, si bien los jóvenes intentan continuar con sus actividades cotidianas y académicas estas bajan su rendimiento, y, a su vez, perjudican sus relaciones sociales (Kubler-Ross, 1969).

Se selecciona el primer extracto, ya que engloba algunas de las actividades más comunes en las que pierden interés los jóvenes cuando están experimentando una ruptura amorosa. Como se puede observar, el primer ámbito que se ve afectado es el académico, ya que la capacidad de concentración disminuye y el cuidado personal se relega a un segundo plano (García & Ilabaca, 2013). Por otra parte, el extracto del caso 4 indica una de las manifestaciones conductuales más comunes al atravesar una pérdida, el llanto. Este es un mecanismo de catarsis emocional necesario en todo proceso de superación, aunque cabe recalcar que, si bien la mayor parte de participantes manifestaron llanto tras su ruptura, este no se mantuvo a lo largo del proceso; es decir, se dio inicialmente, pero luego fue sustituido por conductas de evasión que tomaron algunos jóvenes para seguir adelante con su vida, puesto que, si el llanto se



hubiese prolongado más allá del tiempo establecido dentro de un marco cultural aceptable, vendría a convertirse en un proceso de duelo patológico (Espinosa et al., 2017), situación que no se refleja en el presente estudio, ya que, como se explicará más adelante, la totalidad participantes atraviesan las fases de duelo tras la ruptura hasta llegar a un estado de aceptación de la pérdida y reafirmación de su identidad personal.

Negociación

Dentro de la fase de negociación se indican algunas alternativas a las cuales los individuos recurrieron para recuperar la relación como se refiere más detalladamente en las entrevistas de los extractos de los casos 1 y 4: “cuando ya hubo la ruptura yo converse con ella para ver si había una posibilidad no de solucionar, sino de ver que se podría hacer en el sentido de ir tratando algo como darse un tiempo para intentar mejorar y progresar...” (caso 1), “teníamos una amiga en común que nos llevábamos súper bien. Entonces claro yo sí traté de preguntarle bien qué era lo que pasaba y todo.” (caso 4). Cabe mencionar que, en esta fase, la persona se alía con aquellos que en etapas anteriores identifica como culpables y los mira como agentes que facilitan su recuperación, así como también se muestra un compromiso con la misma (García & Ilabaca, 2013), tal y como lo hacen los participantes de los casos mencionados, aunque estas no se manifiesten de una manera predominante a lo largo de la totalidad de entrevistas realizadas.

Igualmente, es importante diferenciar que en el caso 1 se intenta conversar directamente con la persona para, de alguna forma, solucionar los problemas; en cambio, en el caso 4, la persona trata de saber lo que sucede mediante un intermediario, en este caso su amiga, quien le brinda más información. Por ende, se puede afirmar que a pesar de que intentaron hablar o descubrir qué estaba pasando, ninguno de los participantes se vio estancado en dicha fase durante un tiempo prolongado.

Aceptación

El total de participantes refiere haber llegado a una fase de aceptación tras la ruptura, esto se puede evidenciar tanto en los extractos de la narrativa del caso 3 como en los de las entrevistas de los casos 2, 4 y 8:

“cuando entendí que no podía estar con una persona así, fue que terminé aceptando las cosas” (caso 3). Por otra parte, gracias a la información obtenida mediante la entrevista, la cual permitió la obtención de los extractos de los casos 2, 4 y 8, se pudo especificar las diferentes formas en las que los participantes continuaron con su vida tras el proceso de ruptura, incluyendo razones personales y actividades propias: “Sentía que por fin se estaba acabando de verdad, al siguiente día me levanté, y me sentía muy feliz, estaba con mi familia, empecé a hacer ejercicio, me dediqué a hacer la tesis, hacía de comer con mi familia, y creo que esto ayudó a que yo pudiera superarlo” (caso 2); “yo era la que estaba mal mientras él era feliz, entonces dije no, tampoco me puedo permitir estar todo el tiempo así...tenía que seguir con mi vida” (caso 4); “Lo acepté cuando yo ya no me sentía feliz con eso, es como que sentía que era la persona que daba apoyo más que su novio...Cuando ya me dejó de importar, me di cuenta que ya no daba para más” (caso 8).

Lo citado previamente puede indicar que, en estos casos, el proceso para aceptar la ruptura tomó más tiempo debido a la presencia de estos factores clave: la ausencia de metas comunes, compromiso conjunto, o una red de apoyo emocional (Márquez et al., 2017). Además, los participantes se dieron cuenta de que sus parejas no los hacían felices, lo que permitió que acepten la separación como parte de un proceso saludable para un nuevo comienzo en sus vidas.

Para otros, la aceptación no fue complicada, tuvieron una visión positiva, ya que la ruptura era algo que querían. Esto se manifiesta clara y concretamente en la narrativa del caso 1: “Fue fácil el aceptar el darse cuenta que esa persona ya no estaba” (caso 1). Mientras que, los extractos obtenidos mediante la aplicación de la entrevista en los casos 5, 6 y 7, ejemplificaron de mejor forma el por qué pudieron aceptar la disolución del vínculo con su pareja: “logré aceptar al instante en el que me di cuenta de que no me volvió a buscar, que ya no le importaba y que ya no me quería como hubiera querido yo” (caso 5), “estaba claro que yo ya no quería estar con él y creo que él también lo tenía muy claro, entonces fue fácil aceptarlo” (caso 6), “ya lo tenía aceptado antes, eso era lo que quería en ese punto” (caso 7). Estos casos fueron escogidos como evidencia clara de una falta de interés en la relación, coincidiendo con uno de los factores mencionados dentro del modelo

topográfico de disolución de relaciones planteado por Duck (2014) como causa principal para que los participantes acepten de manera más rápida la ruptura.

Estrategias de afrontamiento

Existe un resultado eficiente para la transición del duelo frente al uso de la evitación y apoyo social para un bienestar en la fase final de aceptación a la que llegaron todos los participantes, algunos incluso con una mayor clarificación acerca de sus prioridades y metas personales, lo que se recalca con mayor detalle sobre todo en los extractos obtenidos en la entrevista de los casos 1 y 4: “Me permitió crecer, ser autocrítico y darme cuenta de los errores que había cometido, para justamente en el futuro mejorar” (caso 1); “comencé a hacer cosas que me ayuden a valorarme a mí misma, a recuperar mi autoestima y conocer nuevas personas, para poder ir superando esto” (caso 4). Ambos extractos son un claro ejemplo de que tanto las experiencias como los sentimientos experimentados durante la fase de duelo de la ruptura, brindaron a las participantes herramientas para manejar la alteración y tratar de aislar respuestas específicas al acontecimiento del contexto vital que experimentaron (Martínez y Gómez, 2017); es decir, les permitió reevaluar sus propias conductas y clarificar sus prioridades, así como la dirección que estos estaban dando a su vida.

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción

Los extractos obtenidos en la entrevista de los casos mencionados a continuación son ejemplos claros de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción dado que tanto en el extracto del caso 5 como en el del caso 8 se hace referencia a evitación de recuerdos y represión de emociones para impedir sentir el dolor. Algunas de las estrategias centradas en la emoción más comúnmente utilizadas (García & Ilabaca, 2013) se visualizan a continuación: “Lo que hago es poner música o buscar conversación en algún familiar que esté cerca, o sino, preparar algún plato y comer o buscar algo para que el recuerdo no venga a la mente” (caso 5); Sin embargo, en el caso 8 la represión es sustituida por un manejo de emociones negativas: “no es necesario reprimirlo, sino más bien observarlo, simplemente dejar que fluya, decir, esto fue lo que aprendí” (caso 8).

Gracias a la información obtenida mediante las entrevistas de los casos 7 y 8, se pudo identificar la preocupación por realizar actividades que contribuyen con el bienestar individual, lo que se traduce en indicio de aceptación de la ruptura y deseos de reconstruir una identidad propia: “Empecé a dedicarme a mis cosas, actividades que sean buenas para mí, hacer ejercicio, leer también a veces, eso, dedicarme a mí, selfcare y no sé, también como que me ayuda estar ayudando a alguien más” (caso 7); “Yo creo que lo que pensé fue hacer algo por mí, como que ir al gimnasio y así, algo que me beneficie a mí directamente” (caso 8). Ambos casos reflejan preocupación y compromiso con ellos mismos, características que, según Espinoza et al. (2017), representan un factor elemental para el proceso de maduración y crecimiento de todo ser humano dentro de la teoría del desarrollo psico-afectivo.

■ DISCUSIÓN

La totalidad de participantes del presente estudio atravesaron todas las fases del duelo tras la ruptura amorosa descritas por Kubler-Ross (1969), aunque algunas fueron experimentadas de manera más prolongada. Esto se contrasta con un estudio realizado por Barajas et al. (2012) en una muestra de 90 jóvenes de la Universidad Iberoamericana, 65 mujeres y 25 hombres, cuyo resultado indicó que las etapas experimentadas más próximas al estímulo ruptura de una relación de pareja significativa fueron las siguientes: tristeza, dolor, enojo, engaños e infidelidad.

Es importante mencionar que, dentro del estudio de Izurieta (2015), realizado a una muestra de 17 jóvenes entre 18 a 25 años, estudiantes de una universidad de Quito (Ecuador), se evidenció que la reacción más común frente a la ruptura es el dolor. Sin embargo, otras reacciones presentes de manera más frecuente son la tristeza, el llanto y la nostalgia. De igual forma, se encontró que, dentro de la aceptación, hay mayor frecuencia de cambios en la rutina a nivel social y académico. Estos resultados tienen similitud con los obtenidos dentro de la presente investigación, dado que los participantes de la misma manifestaron haber tenido periodos de llanto, pero también sentimientos de gran tristeza y nostalgia durante el pro-

ceso de aceptación de la ruptura, al venir recuerdos a su mente, sobre pensar los motivos de la ruptura o simplemente por el hecho de ya no tener junto a ellos a la persona que querían. Además, varios participantes manifestaron que, durante la ruptura, se aislaron un tiempo de sus amistades debido a la tristeza y, de igual forma, que no podían concentrarse bien en el ámbito académico como lo es la universidad. También señalaron que su rendimiento en el trabajo disminuía debido al estado de ánimo por el que estaban atravesando.

Por otra parte, el estudio de García & Ilabaca (2013) cuyos resultados evidenciaron una relación positiva entre estrategias de afrontamiento de evitación, búsqueda de apoyo social y expresión emocional con el bienestar psicológico en una muestra equitativa de género 227 personas entre 18 y 35 años residentes de Chile, contrasta con los resultados obtenidos en la presente investigación porque se evidencia que existe una tendencia a una superación sana, equilibrada que conlleva a un bienestar psicológico, relacionado con una predominancia de estrategias como la búsqueda de apoyo social en salidas con amigos o familiares y la evitación de recuerdos mediante mecanismos como borrar números o implicarse en actividades para evitar pensar en la persona perdida.

Así mismo, en un estudio de Moreno y Meza (2014) realizado en una muestra homogénea de veinte jóvenes entre diecinueve y veintiocho años de edad, se encontró que parecen utilizar estrategias de afrontamiento centradas al sentimiento los primeros meses, para después centrarse en sí mismos, puesto que quienes atraviesan el duelo actúan con base en su estado emocional, por lo general de tristeza e ira, ante la crisis por la ruptura. Estos sujetos no restituyen la relación una vez que terminó, es decir, no se permiten llegar a reconocer responsabilidades, comportamientos inadecuados y adecuados, rescatar aprendizajes de estas experiencias, lograr concebir la experiencia de la relación y la ruptura con un contenido positivo y negativo. Esto se contrapone con los resultados actuales, ya que la mayor parte de participantes reconocen que el proceso de duelo por el que atravesaron y las estrategias utilizadas para el mismo les brindaron aprendizajes útiles que contribuyeron a su crecimiento personal.

CONCLUSIONES

Dentro de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los participantes tras la vivencia de la ruptura, sobresalen el apoyo social que recibieron por parte de sus familiares o amigos, por ejemplo, consejos o acompañamiento continuo, realización de actividades que, como muchos mencionaron, eran de su agrado y los distraían de la nostalgia de la ruptura. Por otro lado, la evitación fue una estrategia de afrontamiento utilizada por la mayoría, empleada al evitar saber de la vida de la persona perdida, realizar o recibir llamadas o revisar redes sociales.

En cuanto al proceso de duelo, los participantes atravesaron, en primer lugar, sentimientos de tristeza y nostalgia manifestados a través del llanto. Sin embargo, en la mayoría hubo una coincidencia en que el llanto solo se produjo durante un periodo post-ruptura o cuando venían recuerdos a la mente. En cambio, el sentimiento de nostalgia y tristeza estuvo presente en ellos durante mucho más tiempo. Para muchos de los participantes, la ruptura amorosa influyó de manera negativa en su vida, ya que la ira y aislamiento que repercutía negativamente en sus relaciones sociales, académicas y laborales. La negociación se manifestó como un paso previo a la aceptación de la ruptura, puesto que al momento de que los sujetos se aliaron con amigos a los que antes consideraban culpables, comenzaron a retomar su rutina habitual y a continuar satisfactoriamente con una vida plena, llena de mayor conocimiento y mejor perspectiva.

La aplicación de un enfoque cualitativo permitió no solamente identificar las experiencias y emociones que se atraviesan durante cada una de las fases del proceso de elaboración de duelo tras una ruptura amorosa, sino que también dio un acercamiento mucho más individualizado acerca de los motivos que llevaron a los participantes a tomar determinadas actitudes en cada una de estas fases acorde a las experiencias vividas durante su relación. De igual forma, permitió esclarecer que, a pesar de que hubo una generalización en cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas, estas tuvieron un impacto individual y único en cada uno de los individuos.

A pesar de la profundización y especificidad de los datos obtenidos, existe limitación en cuanto al tamaño de la muestra, puesto que se puede evidenciar que, a pesar de ciertas similitudes, cada persona utiliza variadas estrategias de afrontamiento y atraviesa un proceso de duelo post-ruptura distinto y esto no se puede englobar en una muestra de 8 personas. Por lo tanto, una investigación con una muestra más representativa permitiría recabar información mucho más global acerca del tema.

Los resultados obtenidos pueden ser utilizados como referencia para la aplicación de terapias utilizadas en pacientes que desarrollen trastornos mentales como ansiedad o depresión al verse estancados durante algunas de las fases de la ruptura como consecuencia de estrategias de afrontamiento desadaptativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barajas M. W. y Castillo, C. C. (2017). *Ruptura de la Pareja en Jóvenes: Factores Relacionados con su Impacto*. *Revista de Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352.
- Barajas, M. W., Gonzales, C. F., Cruz del Castillo, C. y Robles. R. (2012). *El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios*. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 26-32.
- Castaño Garrido, C., & Quecedo Lecanda, M. (2002). *Introducción a la metodología de investigación cualitativa*. *Revista de Psicodidáctica*, 14(14), 5-40.
- Duck, S. (1982). *Persona Relationships 4: Dissolving Personal Relationships*. New York: Academic Press.
- Espinoza Sierra, V., Salinas Rodríguez, J. L. y Santillán Torres-Torija, C. (2017). *Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS)*. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(2), 27-35. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001> <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>
- García, F & Ilabaca, D. (2013). *Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes*. *Ajayu*, 11(2), 157-172.
- Izurieta Sánchez, C. (2015). *Proceso de elaboración de duelo en rupturas amorosas en jóvenes de 18 a 25 años*. *Escuela de Psicología UDLA*, 15(1), 10-17. doi: <https://doi.org/10.1145/3132847.3132886>
- Kübler-Ross, E., y Kessler, D. (1969). *Life lessons. Two experts on death and dying teach us about the mysteries of life and living*. Carmichael, CA: Touchstone.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Márquez, B., Miriam, W., & Castillo, C. (2017). *Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto*. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 22(3), 342-352.
- Martínez, M. A. y Gómez, J. L. (2017). *Formalización del concepto de afrontamiento: Una aproximación en el cuidado de la salud*. 11(3), 1-5.
- Moreno, J. I. y Mesa, E. E. (2014). *Estrategias de Afrontamiento en la Ruptura de Pareja*. *Integración Académica en Psicología*, 2(5), 98-110.
- Otzen, R. y Manterola, C. (2017). *Técnicas de Muestreo Sobre una Población a Estudio*. *Revista Morphol*, 35(1), 227-232. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>.