

Universidad Autónoma de Bucaramanga

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa de Psicología

ESTRATEGIAS DE APRONTAMIENTO EN LA RUPTURA DE LA
RELACIÓN DE PAREJA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA

Edna Lorena Quintana Rodríguez

U00034562

Bucaramanga, Noviembre de 2011

Universidad Autónoma de Bucaramanga

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa de Psicología

ESTRATEGIAS DE APRONTAMIENTO EN LA RUPTURA DE LA
RELACIÓN DE PAREJA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA

Trabajo de Grado como requisito para obtener el título de
psicólogo

Edna Lorena Quintana Rodríguez

U00034562

Dirigido por: Ps. Martha Eugenia Ortega

Bucaramanga, Noviembre de 2011

J4 E)íos y a Ca vidaporpermitirme ser Co que soy, darme (o que tengo y estar donde estoy.

J4 Mis padres Jaime 'Eduardo Quintana y ACcira 'Rodríguez, porque con sus esfuerzos, amor incondicionaCy búsqueda de mi bienestar Cograron Co impensaóCe, a eCCos son y serán cada uno de mis Cogros, eCCos que son Ca razón de mí existencia y eCmotivo de mis esfuerzos.

J4. mis hermanos Ana IsabeC, Javier Eduardo, CarCos Alberto, por ser aquedas personas que con sus consejos, regaños, amor y cariño, hacen que mí vida sea compCeta y feCíz.

A CarCos Eduardo, Juan Jetipe, Ana Sofía y CataCina, porque edos son y serán eCmotor de mí vida, todo es por eCCos y para eCCos.

A Sergio López Arteaga, por ser Ca persona que tomada de Ca mano, camina junto a mí, porque con su amor, apoyo y comprensión, CCena de feCicidadmis días, cada día.

A mis amigos de Ca vida y mis amigos de psicoCogía, por permitirme compartir con todos ustedes, aCegrías, tristezas, cariño, consejos, gracias a ustedes existen memorias, dejando una hueda. en mí corazón.

A Ron y a Mico, por su aCegría, CeaCtady fideCidad, hace de mis días espacios agradabCes y CCenos defeCicidad.

'Edna Eorena Quintana Rodríguez

Agradecimientos

A la profesora Martha Eugenia Ortega, por su orientación, sus consejos y su apoyo en mi proceso académico.

Al profesor Germán Solís, por su colaboración, solidaridad, disposición y ayuda en esta investigación.

A los compañeros universitarios, que con su colaboración y entrega, permitieron la realización del proyecto.

A mi familia, a mis amigos y compañeros, por permitirme compartir momentos para recordar con ustedes, por brindarme lo mejor de cada uno, por ser parte de mi vida.

Al programa de psicología, por darme las herramientas que necesito para formarme un profesional de la salud íntegro, con lealtad y amor a la profesión.

A todos muchas gracias.

Tabla de Contenido

	P.
ESTRATEGIAS DE APRONTAMIENTO EN LA RUPTURA DE LA RELACION DE PAREJA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMANGA	11
Planteamiento del problema	13
Planteamiento de la hipótesis	14
Justificación de la investigación	16
Objetivos de la investigación	17
Objetivo General	17
Objetivos Específicos	17
Antecedentes investigativos	18
Marco teórico	24
Relaciones Sociales	24
Desarrollo de una relación	25
Tipos de relaciones Sociales	25
Relaciones sentimentales	26
Características de una relación de pareja	27
Intimidad	27
Compromiso	27
Tipos de relaciones sentimentales	27
Tipos de vinculación de la pareja	28
Vinculadas firmemente	28
Vinculación evasiva	28
Vinculación ansiosa	28
Tipos de amor según Robert Stenberg	28
Etapas de una relación de pareja	30
Simbiosis	30
De tipo fusionada	31
De tipo hostil- dependiente	31

Diferenciación	31
Práctica	32
Acercamiento	32
Interdependencia mutua	32
Conflictos en una relación sentimental	33
Como son los conflictos de pareja	33
Componentes conductuales	33
Componentes cognitivos	34
Atención selectiva	34
Atribuciones	35
Creencias irracionales	35
Componentes fisiológicos	35
Ruptura de la relaciones de pareja	36
Efectos del rompimiento de la relación	36
Tipos de violencia presentes en la pareja	37
Violencia física	37
Violencia psicológica	37
Violencia verbal	38
Afrontamiento	38
Estrategias de afrontamiento	38
Ocho factores de Afrontamiento del CSI	40
Metodología	41
Tipo de investigación	41
Diseño de la investigación	42
Muestra	42
Instrumentos	42
Confiabilidad CSI	43
Validez CSI	44
Procedimiento	45
Fase Preparatoria	45
Fase Analítica	46

Fase Informativa	46
Resultados	47
Discusión	57
Conclusión	61
Referencias	64
Apéndice	69

CONFIDENTIAL

Lista de Tablas

	P.
Tabla #1. Factores de medición del CS1	43
Tabla #2. Frecuencia Total de la muestra	48
Tabla #3. Frecuencia en las estrategias (Hombres)	48
Tabla #4. Frecuencia en las estrategias (Mujeres)	49
Tabla #5. Estadísticos de las puntuaciones de la muestra	50
Tabla #6. Estadísticos de las puntuaciones de hombres y mujeres	52

Lista de Figuras

	P.
Figura #1. Teoría triangular del amor	29
Figura #2 Género de la muestra	47
Figura #3, Estrategias de Afrontamiento de la muestra	51
Figura #4. Estrategias de Afrontamiento en Hombres	53
Figura #5. Estrategias de Afrontamiento en Mujeres	54
Figura #6. Frecuencia de las estrategias de afrontamiento (89 Sujetos)	55
Figura #7. Frecuencia de las estrategias de afrontamiento (Mujeres: 45)	56
Figura #8. Frecuencia de las estrategias de afrontamiento (Hombres: 44)	56

Resumen

El presente proyecto de investigación es de tipo descriptivo, dado que su principal objetivo es visualizar y describir las estrategias de afrontamiento utilizadas ante la ruptura de pareja de la población elegida, en este caso, estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. Con base en lo anterior, se aplicó la prueba: "Inventario de Estrategias de Afrontamiento" a una muestra de 355 jóvenes entre 18 y 25 años, gracias a esto y al análisis correspondiente de los resultados arrojados por el inventario se pudo concluir que los jóvenes universitarios de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, utilizan con mayor frecuencia el factor llamado *pensamiento desiderativo* (PSD), definiéndose como una estrategia netamente cognitiva, caracterizando al individuo con poseer un tipo de pensamiento mediado por el deseo de eliminar o cambiar la realidad estresante, en este caso, la ruptura de la relación de pareja. Finalmente, es importante reconocer que entre hombres y mujeres existe una diferencia significativa de la forma como utilizan las estrategias de afrontamiento ante la pérdida de una relación sentimental.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LA RUPTURA DE LA RELACION DE
PAREJA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE
BUCARAMANGA

La psicología tuvo la necesidad de crear un área que estudiara y profundizara al sujeto y su medio social, recibiendo el nombre de: "psicología social", Allport (1935), manifiesta que las personas y sus procesos psicológicos como el pensar, el sentir y el comportarse se encuentran influenciados por su entorno. A partir de este concepto muchos investigadores y académicos buscan respuestas sobre la conformación de las relaciones sociales que el individuo adquiere a través del tiempo, considerándolo como un proceso inevitable en la vida.

El tema de las relaciones sociales es un ámbito muy extenso y complicado, pues se trata de una parte muy sensible, subjetiva e íntima del individuo.

Dentro de este contexto se encuentra las relaciones interpersonales dirigidas a la consolidación de la pareja, suscitando una diversidad de significados, donde se puede asumir como la creación de un vínculo afectivo con otra persona, experimentando ciertos sentimientos como el amor y consolidando en la unión, la búsqueda del bienestar y la seguridad emocional. No obstante, también se puede vislumbrar una incesante lucha por los deseos individuales, donde puede entrar a jugar el sacrificio y la devoción, la pertenencia por el otro o la libertad, el placer erótico o el compromiso.

Sea cual fuere la situación, es importante señalar que las relaciones sentimentales son susceptibles a padecer diversos tipos de problemas, donde se puede encontrar: falta de

confianza, pérdida del respeto y de la comunicación, individualismo, engaños e infidelidad, entre otros conflictos.

Ante esta problemática, el individuo toma para si mismo una serie de comportamientos, conductas y decisiones para hacerle frente a su nueva realidad. Lazarus y Folkamn (1986) lo sustentaron con el nombre de "*estrategias de afrontamiento*", explicando por qué el individuo los utiliza como una ayuda para sobrepasar y minimizar el impacto de la situación estresante, en este caso, el rompimiento de la relación sentimental vivida por el sujeto.

Dentro de este contexto es importante señalar que esta investigación pretende conocer y describir qué tipo de estrategias de afrontamiento tienen los jóvenes universitarios de la Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB) entre 18 y 25 años ante la ruptura sentimental con su pareja.

Planteamiento del Problema

A través del tiempo se ha hablado, discutido e investigado, la influencia que tienen las demás personas en un individuo, sobre la creación de ciertos tipos de relaciones personales, entre los cuales están: la familia, los amigos y la pareja.

Sin embargo, existen pocas evidencias referente a lo que puede llegar a originar una ruptura en la relación de pareja, en el contexto de una población tan vulnerable como los jóvenes, dado que se ubican en una etapa evolutiva conflictiva y decisiva para su vida, no sólo se encuentran las presiones de la sociedad, sino también los sueños interpersonales y aquellos sentimientos o frustraciones que se puede generar, a través de una pérdida de una relación sentimental.

Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2005), en Santander se encontró que el 5,8% de la población (1.913.444 Hab.), presentó ruptura de la relación de pareja, separación o divorcio, alterando de forma significativa la vida cotidiana, sus proyectos y deseos en las personas.

Por dichas razones, es importante analizar de qué manera la población juvenil en la Universidad Autónoma de Bucaramanga se está enfrentando a esta situación, cómo los jóvenes perciben su relación y cuál es la solución que buscan, para contrarrestar a esta problemática que puede llegar a afectar varias áreas en la vida de una persona.

De acuerdo con lo anterior, esta investigación pretende dar respuesta al interrogante que se generó ante la problemática

expuesta, con el fin de tener un mejor panorama y entender la población juvenil de la Universidad Autónoma de Bucaramanga respecto las estrategias de afrontamiento ante la ruptura de pareja.

Por tal motivo se plantea el siguiente interrogante:

Ante la ruptura de una relación sentimental, ¿Qué tipo de estrategias de afrontamiento recurren los jóvenes universitarios de la Universidad Autónoma de Bucaramanga?

Planteamiento de hipótesis

Los seres humanos utilizan estrategias y formas de enfrentar la realidad, basándose en la percepción de sus experiencias y en la emotividad con que envuelven algunos aspectos de su vida, por esta razón, las personas se caracterizan por poseer diferencias individuales, capaces de sentir y pensar de forma única.

Dado lo anterior, los jóvenes se encuentran en una etapa evolutiva crítica para su desarrollo personal y social, enfrentándose a diversas presiones del medio externo e interno. Esto es lo que Erikson (1950), demostró en la formulación de su teoría del desarrollo psicosocial, explicando que el individuo atraviesa por ocho etapas a lo largo de su vida, las cuales se caracterizan por el comportamiento y por la búsqueda de la solución para hacerle frente a aquellas problemática particular de cada fase y así lograr adaptarse a su entorno.

Por tal motivo, los sujetos que la investigación pretende analizar se encuentran en el rango de edad entre 18 y 25 años, ubicados en una etapa denominada: "Estadio, intimidad VS aislamiento", que consiste en la búsqueda de identidad y la posibilidad de ocupar un rol en la sociedad y aquel espacio logrado, se establece con la consolidación de la pareja, pues el otro le permite al sujeto encontrarse a sí mismo, creando en el individuo una serie de sentimientos, deseos y esperanzas, volviendo al otro ser, indispensable. En el momento en que aquella relación culmina, se terminan las ilusiones y los sentimientos puestos en ella, dejando al individuo en una fase de inseguridad y rabia que conlleva a la utilización de diversas conductas para poder hacerle frente a esta nueva situación.

De acuerdo con lo anterior, la hipótesis que la investigación propone, es que los jóvenes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, emplean estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, las cuales Lazarus y Folkamn (1896), determinaron como aquellas medidas para eliminar o modificar el causante de la situaciones estresante, buscando la regulación de la respuesta emocional, Por ejemplo, ante la ruptura de pareja, el individuo prefiere salir más, compartir tiempo con sus amigos, tratar de no pensar en los momentos compartidos con la ex pareja. Esta hipótesis se basa en las características generales de los jóvenes universitarios y de la etapa evolutiva en la que se encuentran.

Justificación de la investigación

Las relaciones sociales son parte fundamental en la vida del individuo, fomentando así la creación de vínculos y afectos que fortalecen varios aspectos de nuestra vida como lo es la autoestima, la confianza, la seguridad, el respeto, que a su vez se retroalimenta y se refleja en el curso que toman estas relaciones.

En todo el entorno de las relaciones sociales existe un vínculo afectivo muy importante y es el generado por una relación sentimental con el otro. De esta manera es aprender a crear y compartir no solo nuevas experiencias, si no sus vidas con aquella persona que se ama plenamente.

Es importante resaltar que no todas las personas reaccionan de la misma manera ante este estímulo como lo sustentan Shaver, Hazan y Bradshaw (1988), en la teoría del apego y el amor, manifestando que este tipo de respuestas depende de las experiencias vividas, de las diferencias individuales y por supuesto de la red social que acompaña a cada individuo, así mismo del grado de apego que tenía con la persona y la forma en cómo culminaron aquella relación, es decir, existe un sinnúmero de factores que intervienen y determinan el proceso de afrontar la pérdida adaptando nuevamente su estructura mental a otras nuevas situaciones.

El propósito de esta investigación es crear en la psicología de la salud, una inquietud sobre el papel fundamental que desempeñan hoy los adolescentes. Es importante tener en cuenta sus conflictos y aquellas situaciones generadoras de estrés.

Pues los jóvenes, ante el afán que les puede generar la búsqueda de una solución para sus problemas y la satisfacción de las necesidades, emplean conductas que en algunas ocasiones no son acertadas y terminan lastimándose ellos mismos, ocasionando un vacío en su entorno y en la sociedad.

Por tal motivo se pretende visualizar de manera confiable las estrategias de afrontamiento que los jóvenes universitarios entre 18 y 25 años de la Universidad Autónoma de Bucaramanga tienen ante la ruptura de la relación con su pareja.

Objetivos

Objetivo General

Conocer y describir las estrategias de afrontamiento que los jóvenes universitarios de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, manejan ante la ruptura de pareja, a través de la prueba Inventario de Estrategias de Afrontamiento, con el fin de identificar qué tipo de afrontamiento utilizan los jóvenes ante esta situación.

Objetivos Específicos

- Categorizar las estrategias de afrontamiento que los jóvenes universitarios entre 18 y 25 años emplean ante el rompimiento de sus relaciones de pareja en la ciudad de Bucaramanga

o Establecer las estrategias de afrontamiento más utilizados por los jóvenes universitarios de la Universidad Autónoma de Bucaramanga al confrontar una disolución de sus relaciones sentimentales.

- Comparar los resultados arrojados entre hombres y mujeres universitarios de la Universidad Autónoma de Bucaramanga.

Antecedentes de investigación

Existen numerosos estudios e investigaciones relacionados con estrategias de afrontamiento. Debido a esto se seleccionó y revisó las diferentes publicaciones referentes a la ruptura de pareja.

Casado, Venegas, Páez, y Fernández. (2001), realizaron una investigación en Venezuela llamado: "los factores psicosocioculturales en la separación de parejas." Este artículo fue un estudio descriptivo de casos de estudiantes universitarios chilenos, vascos y venezolanos (n=225). Su principal objetivo fue buscar la influencia de la ruptura ante el vínculo afectivo con la pareja. Para el desarrollo de la investigación utilizaron instrumentos como: cuestionarios con conceptos del amor y el grado de compromiso; un análisis factorial sobre la escala de amor romántico y la escala de estrategias de afrontamiento. Los resultados y las conclusiones obtenidas por los autores es que la causa de la ruptura con mayor frecuencia fue: la falta de sentimiento amoroso, apatía, aburrimiento, el desinterés por la otra persona y la

infidelidad. A su vez se permitió visualizar que el estilo de afrontamiento más utilizado es la actitud pasiva y optimista frente a la experiencia de ruptura, se acepta y se ve el lado positivo del mismo. Por otro lado, el estilo menos utilizado fue la comunicación abierta sobre la problemática o no hay una búsqueda evidente de ayuda en amigos o expertos.

Fontanil, et. Al. (2002), elaboraron un proyecto llamado: "Mujeres maltratadas por sus parejas masculinas", la investigación radica en un análisis de las características sociodemográficas, agresiones, sus causas y consecuencias, impuestas por sus esposos a 66 mujeres, con el fin de identificar el tipo de estrategias de afrontamiento que emplean las mujeres víctimas de maltrato. Para tal fin se utilizó un cuestionario estructurado, demostrando que las mujeres víctimas utilizan estrategias de afrontamiento dirigidos a la autoinculpación, a la huida, no emplean el apoyo social o recurren a la protección de sus derechos o por ende a la comunicación y denuncia de los maltratos recibidos por su pareja, debido a sentimientos de vergüenza y temor a la toma de represarias por sus esposos.

Fatin, Florentino, Correche, realizaron en el 2005, un estudio llamado: "Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis" Argentina. Donde su principal objetivo fue averiguar la relación entre estilos de personalidad y las estrategias de afrontamiento de los adolescentes, según el género. Aplicando dos instrumentos como la escala de afrontamiento de Frydenberg y Lewis y el inventario de personalidad de Millón, a una muestra de 69 jóvenes, de acuerdo con los resultados obtenidos se logró observar que las mujeres

encuestadas tienden a compartir sus problemas, buscar ayuda para la resolución de las situaciones que las aquejan y a preocuparse en mayor medida que los hombres, por el futuro. A su vez, los hombres utilizan con mayor frecuencia la estrategia de ignorar el problema y centrarse en el ejercicio físico o en actividades deportivas y recreación.

Serrano y Flores en el 2005, elaboraron una investigación denominada: "estrés, respuesta de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes". Teniendo como principal objetivo correlacionar aspectos como afrontamiento, estrés e ideación suicida en 370 adolescentes, se utilizó instrumentos tales como: listas de situaciones cotidianas estresantes, escala de respuestas de afrontamiento y la escala de ideación suicida del centro de estudios epidemiológico, los cuales permitieron observar que a mayor estrés con la pareja, mayor ideación suicida en los hombres, así mismo, en las mujeres existe una asociación mayor hacia el estrés social y los conflictos con la pareja para generar la ideación suicida principalmente.

Bonilla, Garay, Gurrola y Balcázar en el 2006, publicaron un artículo llamado: "Percepción de los jóvenes para afrontar su vida", En este estudio, se aplicó la escala de estilos de afrontamiento (COPE, Carver, Scheir y Weintraub, 1989) a 462 adolescentes cuyos resultados se compararon por género, edad y calificaciones, obteniéndose diferencias significativas de acuerdo con los grupos de comparación, en las mujeres se evidencia el empleo de estrategias dirigidas al apoyo social y moral (simpatía, comprensión), así mismo, los hombres manifiestan la utilización de estrategias de tipo cognitivo, sin recurrir a un soporte social o afectivo, con relación a la comparación realizada por la edad, se observó que los jóvenes de

menor edad, emplean estrategias de apoyo social, acompañamiento constante, mientras que los jóvenes de mayor edad, se centran en el problema y en la solución de este. Por último, al parecer no es necesario tener un buen desempeño académico para solucionar los problemas actuales, dado que las notas altas, no nos garantizan el empleo de afrontamiento eficaz.

López, Apolinaire y Array, en el 2007 realizaron un estudio analítico de casos y controles llamado: "Respuesta de estrés en la mujer maltratada en la relación de pareja. Una aproximación a su estudio", el objetivo de la investigación se centró en analizar las respuestas de estrés emitidas por las mujeres maltratadas en la relación de pareja. A partir de esto, se trabajó con una muestra de 120 mujeres, 40 casos y 80 controles, al cual se le aplicó un formulario que contenía las variables: la valoración cognitiva, el apoyo familiar, el apoyo social. Además, se les aplicó el Inventario de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkamn, y la Escala de Rotter, arrojando que a raíz de la situación en la relación de pareja, se genera un alto nivel de estrés, el cual se relaciona con el empleo de estrategias de afrontamiento dirigidos a la emoción, generándole a las mujeres víctimas, la limitación en la percepción sobre el apoyo social y controles externos, influyendo negativamente a su estado de salud en general.

Vírseda y colaboradores, realizan en el 2008 una investigación cualitativa denominada: "Afrontando la violencia marital. El hilo de Ariadna". Se tomaron herramientas como entrevistas estructuradas que permitían analizar las historias de vidas y la manera de afrontamiento de las participantes en su situación de violencia conyugal. Esta aplicación se realizó a cinco mujeres, permitiendo observar que las técnicas de

afrontamiento difieren de persona a persona, aun así se permite visualizar similitudes, las mujeres con una clara concientización de su proceso y tiempo de maltrato, tienden a emplear estrategias como intentos de comunicación, resolución de conflictos, pero en general se busca finalizar la situación estresante como por ejemplo: prepararse para el cambio, denunciar, marcharse del hogar y/o iniciar el divorcio.

Carmona, et. Al. (2009), realizaron una investigación de tipo cualitativo sobre Estilos vinculares y afrontamiento de la pareja en la transición del nido vacío, aplicada a tres parejas, identificando aspectos como perspectivas del ciclo vital, estilos de apego, sentimientos ante el nido vacío y las estrategias de afrontamiento, para esto se realizó una entrevista estructurada, cuyos resultados fueron los siguientes: se evidencia el afrontamiento hacia el nido vacío, en relación a dos estilos de apego, diferenciándose los hombres con un tipo de apego seguro, el cual les permitió poseer reacciones positivas ante el cambio, reconociéndolo como un proceso normal en la vida para reencontrarse nuevamente con su pareja y realizar aquellas actividades que quedaron relegadas por su rol paterno. Por el contrario, las mujeres presentan un estilo de apego ansioso, demostrando niveles bajo de aceptación al cambio debido a su temor de separación.

Bustos, en el 2011 mediante la investigación denominada "Cuando se acaba el amor: estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios", el cual se centra en la exploración de las estrategias de afrontamiento en el proceso de pérdidas amorosas, generadores de duelos complicados, para tal proyecto se escogió

una muestra de 181 estudiantes universitarios, utilizando herramientas como: inventarios de afrontamiento , de duelo por ruptura amorosa y de crecimiento postraumático, arrojando resultados tales como: las personas que emplearon más estrategias de afrontamiento de forma reactivas, fue motivado por la intensidad del duelo complicado, a su vez las personas que experimentaron en mayor proporción el grado de crecimiento postraumático , mostraron haber empleado estrategias reflexivas, reactivas y de expresión emocional.

Vírseda, Amado, Bonilla y Gurrola en el 2011, elaboraron un artículo identificado por el nombre de: "Afrontamiento e ideación suicida en adolescentes", el cual consistió en determinar qué tipo de estrategias de afrontamiento empleaban los adolescentes con ideación suicida ante una situación estresante, para tal fin se aplicó el cuestionario COPE, la escala de desesperanza y la escala de Suicidalidad, demostrando resultados como las estrategias con mayor empleo fue la búsqueda de apoyo moral (la religión), apoyo social con actividades que permitan la distracción y el crecimiento personal. De igual forma, las dos funciones principales del afrontamiento, utilizados por los adolescentes van dirigidos a la emoción, dado que los procesos cognitivos disminuyen la carga emocional, cambiando la situación estresante por una con mayor nivel de aceptación, generando a su vez decepción. Referente a la ideación suicida se encontró que los adolescentes tienen altos grados de desesperanza.

Marco Teórico

Existe un sinnúmero de autores e investigadores los cuales se enfocan en la formación de las relaciones interpersonales del individuo a través de su vida.

En todas las teorías se destaca el papel que cumplen las personas y la influencia que ejerce el entorno en la creación de aquellas relaciones y el impacto que tienen en el individuo. Por tal razón, la investigación tomó como base los principales autores que hablan sobre esta temática, encontrándose respuesta a preguntas como: en qué consiste una relación, en que se caracterizan, cuáles son sus etapas, y demás factores que intervienen.

En la segunda parte, se expone sobre el concepto afrontamiento, estilos y estrategias de afrontamiento, que tipo de estilos se pueden encontrar y cuál es la prueba indicada para medirlos.

Relaciones Sociales

Según Myers (1995), una relación hace referencia a "una conexión que se establece entre una persona con otra. Por tanto, las relaciones sociales son aquellas interacciones que se encuentran reorganizadas por normas sociales entre las personas, teniendo cada una de ellas una posición y un papel en la sociedad⁷".

"Las relaciones sociales, de alguna manera, establecen las pautas de la cultura de grupo y su transmisión a través del proceso de socialización, fomentando la percepción, la motivación, el aprendizaje y las creencias".

De acuerdo con lo anterior, es posible deducir que las relaciones sociales son una parte esencial en la vida de un ser humano, pues aquellos vínculos ayudan al individuo a explotar su potencial en el ambiente, cumpliendo con sus metas y satisfaciendo sus necesidades.

Desarrollo de una relación

De acuerdo con Hogg y Vaughan (2010), en el texto de Psicología social, para que una relación continúe con su progreso normal, es necesario de ciertos mecanismos de reciprocidad social y se encuentran los siguientes:

Intercambio de recompensa, refiriéndose a la norma de equidad que según S. Adams (1965), citado por Hogg y Vaughan (2010), "es una postura compartida que afirma que las recompensas obtenidas por las partes, en una relación, deberían ser proporcionales a lo que aportan".

Autoapertura, de acuerdo con Morton (1978), citado por Hogg y Vaughan (2010), "es la manifestación de sentimientos, pensamientos y emociones íntimas en algunos hechos de la vida o en una situación, con el fin de aumentar el agrado y crear respuestas de simpatía y apoyo".

Estos factores contribuyen al grado de aprecio entre los sujetos, al apoyo brindado por las personas y el entendimiento que se crea en la relación.

Tipos de relaciones Sociales

Según Barón (1998), dentro de este grupo denominado relaciones sociales se encuentran los siguientes tipos de relaciones:

Relaciones familiares, Son aquellas relaciones generadas por las personas que se encuentran en nuestro entorno familiar, considerados que la creación de estos vínculos son indispensables para la vida en sociedad.

Relaciones de pareja. Se genera en la búsqueda de un compañero amoroso, con el fin generar actitudes y sentimientos gratos, supliendo las necesidades de compartir las experiencias y conformar un grupo social íntimo.

Relaciones de amistad, se refiere al vínculo creado con los pares, aquellas personas que generalmente se encuentran en el mismo estadio de la vida, por ejemplo: la adolescencia, generando un lazo de confianza, ayuda y comprensión.

Relaciones laborales, se crean a partir de un entorno en común, gracias a la actividad que el sujeto desempeña y a la atmósfera de convivencia que se maneja a su alrededor.

Para los fines de esta investigación se tomó como eje principal el tema de las relaciones de pareja

Relaciones Sentimentales

Tomando de Moya (2005), define las relaciones sentimentales "como aquella unión que implica una interdependencia fuerte y frecuente en muchas áreas deferentes de la vida, entendiéndose por interdependencia como aquella situación en la que los pensamientos, emociones y conductas de una persona influyen en la otra".

Características de una relación de pareja

Según las investigación presentadas por Cate y Lloyd (1988) citados por Barón (1998), cuando una relación es un tanto informal, entiéndase como la que se tendría con un amigo, un vecino, entre otros. Las personas intercambian beneficios para preservar la equidad, es decir, dan para recibir. Pero en una relación íntima, como la que se tendría en una relación sentimental, existe una unión comunal, en el que las personas recompensan a sus compañeros con dedicación con el fin de demostrar afecto y cariño.

Es importante resaltar que existen una serie de factores en la relación de pareja que la determinan y son: la intimidad y el compromiso

La intimidad, es la cercanía psicológica en una relación, que implica una amplia autoapertura y sentimientos mutuos de comprensión, afecto y aceptación.

El *compromiso*, se refiere a un conjunto de fuerzas que mantienen a las personas unidas en una relación duradera.

Tipos de relaciones sentimentales

Según Myers (1995), "las personas difieren en los modos en que enfocan las relaciones íntimas. Los individuos vinculados con seguridad, buscan cómodamente el apoyo y la aceptación de la pareja. Los individuos evasivos temen confiar en los otros y los individuos ansiosos tienen la preocupación de que su pareja no estará cercana o receptiva". Así mismo la diferencia en las relaciones surge dependiendo de las combinaciones de la

intimidad, el compromiso y la pasión según se verá en la teoría triangular del amor de R. Stenberg

Tipos de vinculación en las relaciones de pareja

A partir de los estudios realizados sobre los tipos de modelos de vínculos que se generaban en la relación madre-hijo; autores como Hazan y Shaver (1987) sugirieron que las creencias que tenía el adulto sobre el yo y los demás puede influir la forma en que se experimenta el amor y la intimidad en la pareja. Por esa razón, realizaron un estudio que pretendía relacionar aspectos de las relaciones amorosas y los tipos de vínculos que se generan. Encontrando los siguientes estilos

Parejas vinculadas firmemente, generan mayor seguridad contando con su pareja para recibir apoyo y aceptación

La vinculación evasiva, se refiere que los sujetos de este tipo de uniones temen depositar confianza en los demás

La vinculación ansiosa, los sujetos atribuyen que la pareja no se encuentra disponible ni posee actitud abierta para apoyar y comprender sus necesidades y problemas.

Tipos de amor según Robert Stenberg.

Según la teoría triangular del amor de Stenberg (1986), ha definido tres componentes primarios en una relación de pareja y son: intimidad, pasión y compromiso, los cuales se combinan de maneras diferentes dando como resultado las siete clases de amor.

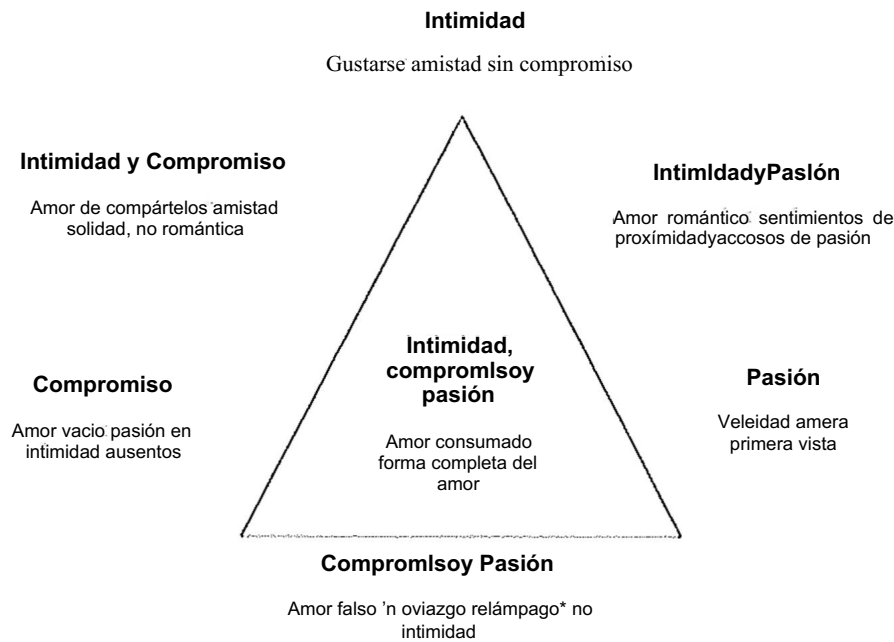


Figura #1. Teoría triangular del amor

Amistad: es una relación donde predomina la intimidad.
(Cariño por un amigo)

Relación romántica: relación en la que predomina la pasión y la intimidad, se generan sentimientos de proximidad y accesos de pasión.

Relación pasional: relación en la que predomina la pasión. (Atracción sexual y encaprichamiento)

Relación amor falsa: relación en la que predominan la pasión y el compromiso. (Noviazgo relámpago)

Relación amor vacío: pasión e intimidad ausentes.

Apego: relación en la que predomina la intimidad y el compromiso. (Amistad sólida no romántica)

Amor pleno: Amor consumado, donde se equilibra el compromiso, la intimidad y la pasión. (Amor ideal)

Etapas de una relación de pareja

Días Moría en su libro, "*prevención de los conflictos de pareja*" (2003), enfoca las etapas de las relaciones de pareja a partir de la teoría de los estadios de Mahler, siendo estos los siguientes:

Simbiosis

Hace referencia a la primera etapa de sentirse plenamente enamorados, donde el otro muestra la parte que se quiere ver, donde se puede comparar con el segundo estadios del desarrollo infantil llamado, *simbiosis de Mahler*, pues en esta etapa de la relación de pareja hay una combinación de personalidades y una intensa vinculación afectiva de dos personas. Por tal motivo el único fin de esta etapa es construir un fuerte lazo, un vínculo que permite la unión, siendo las similitudes maximizadas y las diferencias minimizadas.

En esta etapa de simbiosis de la pareja, se crea una gran pasión sin medida, un continuo dar y recibir. A su vez, se esfuerza por cuidar la relación, por acomodarse y agradar al otro.

Si cada persona recibe cuidados del otro durante esta etapa y existe un acuerdo de consolidar una pareja estable, la relación estará con una base sólida. Esto permite a cada uno trasladarse desde la simbiosis a la siguiente etapa que es llamada: etapa de diferenciación."

Cuando este estadio no se establece con éxito, los compañeros no podrán salir del estadio simbiótico. Por lo general, la pareja se desarrollará dentro de una de las dos formas diferentes de unión simbiótica disfuncional o problemática que serían:

De tipo fusionada, que está caracterizada por la fusión, la evitación de conflictos y la minimización de las diferencias

De tipo hostil-dependiente, que esta dominando por la rabia y el conflicto. Demasiado asustados para acabar la relación y no lo suficientemente maduros para finalizar las pelias, la pareja se queda encerrada en unos interminables asaltos de dolor mutuo que se causan el uno al otro."

Diferenciación

En esta etapa las diferencias son notables y emergen haciendo que surgir sentimientos de incomodidad y pensamientos tales como: "se me bajo del pedestal", lo cual quiere decir, que el otro es visto objetivamente, y en ocasiones se encuentra como una persona desconocido. Es una situación compleja. Al pasar el tiempo, la pareja comienza a notar básicamente las diferencias y existe un distanciamiento, generando cambios y limites en el comportamiento.

Por tal motivo, en algunas ocasiones la relación termina de manera brusca e imprevista motivada por tales cambios. Para otros sujetos, este estadio es un proceso más lento y gradual, en el que se observa las diferencias pero no se deja de lado las similitudes presentes en la relación.

Práctica

En este estadio, la pareja entra un periodo normal de práctica, en la cual se basa en la realización de situaciones o actividades fuera de la vida del otro, es decir, cada persona se enfoca en el mundo fuera de la relación, pues la base fundamental, es el redescubrimiento individual y personal.

Acercamiento

Después de que cada sujeto ha desarrollado una definida y competente identidad se genera una relación basa en la estabilidad, la confianza y la seguridad de conocer al otro plenamente, lo cual conlleva a redirigir la atención a la relación, a la intimidad y al sustento emocional, es así que los compañeros buscan comodidad y apoyo uno en el otro.

Como resultado de haber desarrollado un sentido de identidad, existe un equilibrio entre el "yo" y el "nosotros", siendo más firmemente y flexiblemente capaz de facilitar la solución de los conflictos que interfieren en la relación de pareja.

Interdependencia mutua

En este estadio, se encuentran dos individuos integrados que han encontrado satisfacción plena para sus propias vidas, ha surgido un vínculo que es profundo y han construido una relación basa en el crecimiento mutuo más que en la necesidad.

1990

Conflictos en una relación sentimental

La pareja, a medida que el tiempo pasa, atraviesa por una serie de cambios, ajustes y conflictos que buscan el conocimiento del otro permitiendo a su vez la consolidación de una relación más formal.

De acuerdo con Garcia (2002) en su artículo llamado La terapia de pareja, desde una perspectiva cognitivo conductual. La estructura de la pareja. Define de qué forma son los conflictos en una relación de pareja

Como son los conflictos en la pareja

Desde un punto de vista cognitivo conductual se han detectado y analizado que patrones tienen las parejas con diversos conflictos, sobre todo en la comunicación asertiva y en las habilidades de resolución de problemas. Se ha estudiado empíricamente el tipo de interacción que ocurre asociada a la existencia de problemas y que contribuye a perpetuarlos y se han identificado sus componentes conductuales, cognitivos y fisiológicos.

Componentes conductuales

Se han determinado patrones conductuales que se instalan en las parejas con conflictos Finchman y Beach, 1999 citado por García (2002).

El más problemático es cuando a una comunicación negativa se responde generalmente con otra comunicación negativa por parte del otro estableciéndose una reciprocidad centrándose en aspectos perjudiciales que puede acabar en una manifestación de

violencia. A la manifestación verbal suele contribuir en mayor medida la mujer.

Otro modelo problemático aparece cuando una persona, por lo general las mujeres, dan respuestas negativas u hostiles a diferencia de los hombres, que prefieren retirarse o no responden a aquellas conductas, generando a su vez el incremento de la hostilidad de las mujeres.

Como pautas de comunicación problemáticos Gottman (1998) citado por Garcia (2002) enumera la presencia de los "cuatro jinetes del Apocalipsis" que pueden conllevar a la ruptura de la pareja y son: la crítica, la actitud defensiva, el desprecio y hablar mucho para que el otro no pueda dar su opinión.

Todos estos tipos de conductas buscan resolver el conflicto la mayoría de las veces, pero no solamente no lo resuelven, sino que lo conservan y la propia interacción de los individuos, se convierte en el problema que lleva a la ruptura. Aunque no siempre los conflictos llevan a la disolución de la relación.

Componentes cognitivos

Se han estudiado también los elementos cognitivos que preceden, están asociados al conflicto y a veces pueden desencadenarlo. Epstein (1993) citado por García (2002) identificaron los siguientes:

La atención selectiva. "Los miembros de la pareja tienden a valorar de forma muy diferente la frecuencia con la que ocurren determinadas conductas, fijándose en aquello que les duele y dándole subjetivamente mayor frecuencia, para lo que acuden a buscar en la historia de la pareja hechos similares con los que

intentan confirmar su percepción actual, o simplemente justificando su miedo a que ocurra algo aversivo,"

Atribuciones. "Un tipo de atribuciones que incrementan los problemas, son aquellas en las que se atribuye al otro la responsabilidad de los problemas comunes. Lo mismo ocurre con aquellas en las que se atribuye la conducta negativa del otro a malas intenciones, siendo casi imposible probar su falsedad. Este tipo de atribuciones intensifica el conflicto al incrementar los ataques verbales que intentan culpabilizar y avergonzar al otro."

Las creencias irracionales, "pueden ser una de las fuentes de conflicto en las parejas. Eidelson y Epstein (1982) citado por García (2002) describen algunas de ellas: Estar en desacuerdo es destructivo de la relación, los miembros de la pareja deben ser capaces de averiguar los deseos, pensamientos y emociones del otro, los miembros de la pareja no pueden cambiarse a sí mismos o a la naturaleza de la relación, uno debe ser un compañero sexual perfecto del otro, los conflictos entre hombre y mujeres se deben a diferencias innatas asociadas al sexo que se muestran en las necesidades y en la personalidad."

Componentes fisiológicos

"Gottman y Levenson (1986) nombrado por García (2002) explican como las diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres pueden influir en los conflictos de la pareja. Para estos autores el hombre muestra incrementos más amplios de actividad autonómica ante el estrés, cambios que se disparan más fácilmente y tardan más en recuperarse que en la mujer. Por eso se ven inclinados a evitar todas aquellas situaciones asociadas con un alto nivel de activación. En consecuencia intentan un

clima racional dentro de las relaciones, para lo que adoptan patrones más conciliadores y menos generadores de conflicto, por tal motivo tienden a retirarse antes que la mujer ante una problemática. Cuando el enfado y la hostilidad de ella generan enfado y hostilidad en él, esta genera miedo en ella, el cual genera más hostilidad y enfado en él produciéndose el aumento del conflicto."

Ruptura de la relaciones de pareja

Según Myers (1995), "si una relación se interrumpe, cada parte culpa al otro por la disminución general de la satisfacción. Los individuos, sin embargo, pueden afrontar la situación más eficazmente si sienten que controlan la separación final. Después del final de una relación íntima, son frecuentes a soledad y otros sentimientos negativos, aun cuando la relación pusiera en juego más conflictos que interacciones satisfactorias. Pero la soledad, una emoción que aparece cuando la necesidad de intimidad y conexión no se satisface, puede ser vencida al encontrar amistades cercanas, y no solamente con las relaciones de pareja."

Efectos del rompimiento de la relación de pareja

Las consecuencias de la ruptura de una relación sentimental varían de un individuo a otro, las actitudes tomadas después de la disolución de la pareja, depende de cierta forma del porque se generó el fin de la relación.

De acuerdo con Hogg (2010) , ante la ruptura de la relación de pareja, se genera sentimientos de soledad, independientemente de la causa del rompimiento. En general, las

personas que se sienten solas, vienen cargadas de ciertos sentimientos negativos como la angustia, la desesperación, el aburrimiento y la depresión. Llegando al punto de verse a sí mismas como no atractivas ni dignas de ser amadas.

Las respuestas más eficaces a la soledad consiste en tratar de encontrar nuevos modos de conocer personas y hacer algo importante a partir de la nueva situación.

Tipos de violencia presentes en la relación de pareja

De acuerdo con un artículo publicado por Márquez, Negrete, Rodríguez y Verduzco, llamado "Violencia física, psicológica y verbal en el noviazgo" encontraron diversos tipos de violencia presentes en una relación de pareja y son:

Violencia Física

Se refiere a aquellos actos agresivos de manera intencional, utilizando cualquier parte del cuerpo (piernas, manos, cabeza etc.), objeto, arma o sustancia, con el objetivo de sujetar, inmovilizar, amenazar o causar daño a la integridad física de otra persona, generalmente más débil, conllevando a la sumisión y control total. Incluye los empujones, bofetadas, puñetazos, puntapiés, entre otros.

Violencia Psicológica

Es un tipo de violencia. A diferencia del maltrato físico, este es sutil debido a la no utilización de armas u otros elementos para infringir dolor o miedo pero este tipo de violencia es más difícil de percibir o detectar. Se manifiesta a

través de palabras hirientes, descalificaciones, humillaciones, gritos e insultos, y su fin es de desvalorizar a la pareja.

Como resultado de este tipo de violencia se ve afectada la autoestima de la persona y por ende su desarrollo emocional.

Violencia Verbal

Hace referencia a aquellas acciones en las que una persona lastima de forma moral a otra por medio de agresiones verbales, tales como gritos, desprecios, insultos, mentiras, comentarios sarcásticos y burlas que exponen a la víctima en público.

Afrontamiento

El afrontamiento, surge como un esfuerzo cognitivo y conductual orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas externas e internas que aparecen y generan cierto tipo de estrés. Siendo regulador de la perturbación emocional

Estrategias de afrontamiento

Según Forsythe y Compás, (1987), el uso de unas estrategias de afrontamiento depende también de la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce. Las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en las que lo único que cabe es la aceptación favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones. En general, un afrontamiento óptimo requiere la capacidad de usar,

de forma flexible, múltiples estrategias, Existen tres tipos de estrategias de Afrontamiento y son:

1. Centrado en el problema

Se refiere a buscar un significado a la situación (comprenderlo), para evaluarlo de tal forma que resulte menos doloroso, temeroso y lograr enfrentarlos, así el individuo con este tipo de estrategia tiene a esforzarse, concentrarse en resolver el problema, invertir en amigos, buscar pertenencia en un grupo social, pensar de forma positiva, buscar diversión y la distracciones recreativas o físicas.

2. Centrado en la Emoción

Su principal objetivo es focalizarse en mantener el equilibrio afectivo o controlar el impacto que se genera a nivel emocional de la situación. En este apartado hace referencia a los demás, es así como se utiliza la búsqueda de apoyo social, espiritual o ayuda profesional

3. Evitación

Se refiere a no utilizar una estrategia específica, que permita agilizar el resultado, es así como no se genera ningún tipo de acción, este tipo de estrategias son utilizados por personas que se preocupan, se hacen ilusiones, falta de afrontamiento, ignoran los problema, tratan de reducir la tensión, reservan sus emociones o pensamientos para sí y en ocasiones se autoinculpan.

Ocho factores de afrontamiento del CSI.

De acuerdo con Cano, Rodríguez y García (2006), existen 8 factores que miden las estrategias de afrontamiento empleadas por un individuo ante una situación estresante y son:

Resolución de Problemas (REP), Esta estrategia va encaminada principalmente a la búsqueda de una solución a la problemática analizando diversos puntos de vista.

Autocrítica (AUT), es cuando el individuo se culpa a sí mismo como el motivo o fuente de la problemática, haciéndose responsable de todo lo generado a su alrededor, evitando así el análisis general y la búsqueda de una solución racional a las situaciones.

Expresión Emocional (EEM), hace referencia a la capacidad que puede tener la persona en realizar un descargue emocional tal como la expresión del sinnúmero de sentimientos evidenciados en una situación estresante, en este caso la ruptura de pareja. Existen diversas herramientas que el sujeto puede utilizar para este propósito y son: el arte, la música, el teatro, la escritura entre otras.

Pensamiento Desiderativo (PSD), este apartado hace referencia del empleo de una estrategia cognitiva del individuo la cual se basa en el deseo persistente de que la realidad no se tornara estresante, abrumadora o dolorosa.

Apoyo Social (APS), esta estrategia va dirigida a la búsqueda total de un apoyo emocional en su entorno social (familia, amigos, compañeros) o la búsqueda de una relación con

la intención de crear nuevos vínculos filiales, a su vez pretende compartir la problemática estresante con el fin de buscar una solución conjunta.

Reestructuración Cognitiva (REC), este tipo de estrategia es netamente cognitiva, la cual pretende cambiar o modificar el significado de la situación generadora de estrés, buscando la protección del individuo y su equilibrio psicológico.

Evitación de problemas (EVP), el individuo con el empleo de esta estrategia niega y evita los pensamientos o comportamientos que puedan estar relacionados con la situación generadora de estrés, aquí el individuo se esfuerza por tratar de enfocar su atención a otra circunstancia específica.

Retirada Social (RES), este tipo de estrategia es utilizada como una forma de evasión y huida del entorno social (familiares, amigos, compañeros y demás personas significativas) con el fin de evitar el conocimiento de su situación sentimental

Metodología

Tipo de investigación

El diseño que se pretendió desarrollar en la investigación es de tipo Descriptivo, según Shaughnessy (2007), este modelo consiste en detallar las observaciones y mediciones realizadas para caracterizar el fenómeno estudiado y la manera en que se manifiesta, en este caso, las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja.

Diseño de la investigación

Esta investigación es de tipo cuantitativo, la cual se basó en la recolección de datos, seguido del análisis sistematizado de los mismos, tomando como eje principal las dos variables del estudio, siendo estas: ruptura de pareja y estrategias de afrontamiento,

Muestra

Los sujetos que hicieron parte del estudio fueron jóvenes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga. Contando con una muestra probabilística de 355 Sujetos, en los cuales 204 eran mujeres y 151 hombres, de acuerdo a las normas de técnicas de muestreo, cuyo criterio de inclusión fue la ruptura reciente de una relación de pareja y la edad comprendida entre 18 y 25 años.

Instrumentos

En esta investigación se le aplicó a los sujetos, el inventario de estrategias de afrontamiento desarrollado por Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, (1989) y adaptado por Cano, Rodríguez y García, (2006) . Los cuales se basaron en la teoría de Lazarus y Folkamn (1986), quienes manifestaron que el individuo ante una situación estresante utiliza diversos métodos para enfrentarse a la problemática, tratando de resolverlo.

Dicho inventario consta de una hoja en blanco, donde el experimentador pretende obtener detalles de la situación estresante, para este estudio sería la ruptura de la relación sentimental y una segunda hoja que consta de 40 afirmaciones con su respectiva escala con puntuaciones que oscilan entre 0 a 4

donde: 0 en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente

Los ítems del inventario están clasificados en 8 factores

Y son:

Factores de medición del Inventarios Estrategias de Afrontamiento.	
REP	Resolución de Problemas
AUT	Autocrítica
EEM	Expresión Emocional
PSD	Pensamiento Desiderativo
APS	Apoyo Social
REC	Reestructuración Cognitiva
EVP	Evitación de problemas
RES	Retirada Social

Tabla #1 Factores de medición del CSI

Cada factor posee una serie de claves, que corresponde a cada pregunta realizada en el inventario, con el fin de sumar los puntajes y posteriormente buscar el resultado en la tabla de haremos y proceder al análisis de los datos.

Confiabilidad CSI

Cano García (2007), realizó un estudio en el cual demostró las propiedades psicométricas del CSI adaptado al español, para esto realizo diversos análisis. El primer análisis factorial se desarrolló en los 72 ítems originales del CSI, lo cual obtuvieron el 48% de varianza con los ocho factores, para refinar el estudio eliminaron aquellos ítems que tuvieron correlaciones menores a 0.30.

Se aplicó por segunda vez el análisis factorial a los 61 ítems restantes, dando como resultado nuevamente los 8 factores

con un 53% en su varianza, debido a esto hallaron los coeficientes de fiabilidad de alfa de Conbach en los factores, comprobando que a partir de la disminución de los ítems incrementa gradualmente los coeficientes.

Debido a esto, se empleó por tercera vez el análisis factorial solo a 55 ítems aumentando su varianza al 59%, en este apartado, limitando los factores a 5 ítems cuyas correlaciones eran superiores a 0.45, de esta forma adquirirían menor número de ítems con una mayor representatividad del factor, logrando una mejor homogeneidad en los factores.

Finalmente se resultaron 40 ítems divididos en ocho factores, logrando una varianza del 61%.

Validez CSI

Para identificar la validez del CSI adaptado al español, se hizo necesario el empleo de intercorrelaciones entre las estrategias de afrontamiento, comparándolas con la validez del estudio original, a partir de esto, se identificó las relaciones esperadas, con un valor de 70% de los casos, subrayando dos correlaciones más sobresaliente y son: Resolución de problemas con reestructuración cognitiva y Expresión emocional con Apoyo social, así mismo se pudo observar que se desarrollaron dos correlaciones que no surgieron en el estudio original, y fueron Pensamiento desiderativo con Apoyo Social y Pensamiento desiderativo con reestructuración cognitiva. Las correlaciones en el estudio original fueron la resolución de problemas con retirada social, evitación de problemas con pensamiento desiderativo y autocrítica con apoyo social. Aun así, cabe resaltar que la diferencia presentada en la adaptación española con el original, no altera la función de las estrategias, un ejemplo de esto es: en el CSI original el factor autocriticarse

(AUT)_r aumenta la posibilidad de resolver los problemas, sin embargo en la adaptación ocurrió lo contrario. A pesar de esto, los dos resultados pueden ser aceptados y esta situación depende en función de las circunstancias, los individuos y el tiempo en el que son utilizadas las estrategias.

(Ver apéndice B. Inventario de Estrategias de Afrontamiento)

Procedimiento

Fase Preparatoria

Etapa reflexiva. En este periodo se pretendió buscar y consolidar un tema de interés relacionado con la psicología de la salud, describiendo las razones por las cuales se eligió el tópico, así mismo se comienza a buscar información en libros, artículos e informes con el fin de desarrollar el marco teórico-conceptual. Como resultado de la etapa, se finalizó con la construcción del marco teórico, los objetivos de la investigación y la justificación del proyecto.

Etapa de diseño. Pues bien, en esta etapa se pretendió planificar las actividades a realizar, la forma en que se desarrollara el proyecto, el diseño que se basara la investigación por tal motivo fue necesario responder preguntas tales como: ¿Qué tipo de diseño de investigación será apropiado?, ¿Quién será estudiado?, ¿Qué tipo de técnicas se utilizaran para la recolección de datos?

Trabajo de Campo. Dado que la investigación fue basada por una muestra de diversos jóvenes universitarios de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, fue necesario recorrer los diferentes campus universitarios con el fin de lograr la aplicación adecuada del inventario, esta aplicación se realizó a

los integrantes de la muestra (n=355) donde 204 eran mujeres y 151 fueron hombres, de forma individual, por razones de disponibilidad. El cuestionario fue suministrado, no sin antes la debida explicación del estudio realizado y la descripción de la prueba, acompañado de un formato llamado consentimiento informado, en el cual se informa los derechos que poseen los participantes al presentar la prueba. A su vez, se manifestó la confidencialidad y respeto con los datos proporcionados.

Fase Analítica

De acuerdo al trabajo de campo realizado, se inició con la depuración de los datos de forma manual, encontrando aquellos casos que por diversas razones no cumplían con los requisitos para participar en el proyecto, como fueron, respuestas incompletas, temáticas fuera de las relaciones de pareja, entre otros. A partir de esto, se procede al desarrollo la corrección de la prueba de forma manual, continuando con la sistematización de los datos para el posterior análisis de resultados y la construcción de las conclusiones correspondientes para el estudio.

Fase Informativa

El desarrollo de la investigación finaliza con la comunicación de los resultados y conclusiones obtenidas a lo largo del proceso, de forma escrita con la construcción de informe final o tesis y la respectiva sustentación del trabajo de investigación.

Resultados

Para el análisis de los objetivos planteados, se llevó a cabo la aplicación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI, desarrollado por Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989 y adaptado por Cano, Rodríguez y García, 2006 y la corrección de los mismos de forma manual.

A continuación, se presentan los resultados que se obtuvieron en la corrección y análisis estadísticos del Inventarios de Estrategias de Afrontamiento en la muestra de 355 jóvenes universitarios de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, los cuales 204 fueron mujeres y 151 eran hombres entre las edades comprendidas en 18 y 25 años. (Ver figura #2)

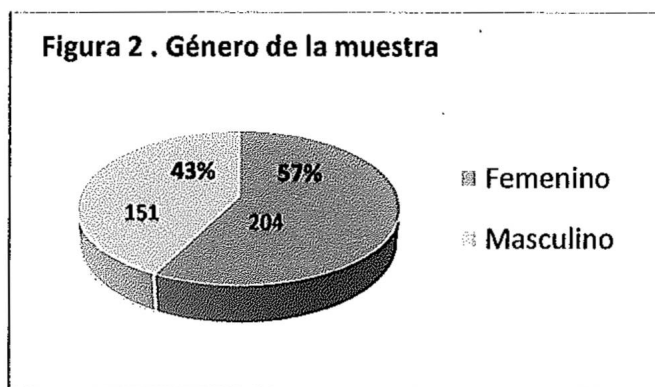


Figura #2 Género de la muestra

En la figura #2, se observa la distribución de la muestra, la cual se realizó de forma probabilista a partir de una población de 4513 estudiantes de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, los cuales eran 1899 hombres y 2614 fueron mujeres, a partir de las técnicas de muestreo la investigación contó con la participación de 355 jóvenes universitarios los cuales se

dividieron: 204 mujeres (57%) y 151 hombres (43%) en edades comprendidas entre 18 y 25 años.

De acuerdo con la sistematización de la corrección y las puntuaciones obtenidas en el Inventario de Estrategias de Afrontamiento por los sujetos de la muestra, se observa en la tabla 2. Que la mayor estrategia utilizada es: Pensamiento Desiderativo (PSD), con una frecuencia de 74 sujetos de los encuestados.

Factor	F
REP	34
AUT	14
EEM	29
PSD	74
APS	65
REC	26
EVP	19
RES	9
Total	266
Total de la muestra	355

Tabla #2. Frecuencia Total de la muestra

La tabla 3. Representa la frecuencia en la implementación de la estrategia utilizada por los hombres encuestados en el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. En la cual se evidencia, que el factor y la estrategia más utilizada es el "Apoyo Social" (APS), con un puntaje de 26 de los encuestados.

Factor	F
REP	14
AUT	5
EEM	12

PSD	22
APS	26
REC	16
EVP	8
RES	4
Total	107
Total de la muestra	151

Tabla #3. Frecuencia en las estrategias (Hombres)

De acuerdo con las puntuaciones obtenidas por el grupo de mujeres en la muestra, En la tabla 4. Se observa que la estrategia más utilizada es el Pensamiento Desiderativo (PSD),_f con un total de 52 mujeres encuestadas.

Tabla 4. Frecuencia en la estrategias por los Mujeres	
Estrategia	F
REP	20
AUT	5
EEM	17
PSD	52
APS	39
REC	10
EVP	11
RES	5
Total	159
Total de la muestra	204

Tabla #4. Frecuencia en las estrategias (Mujeres)

Uno de los objetivos planteados en la investigación fue la de categorizar la estrategia de acuerdo al nivel de implementación ante la ruptura de pareja descrita en el inventario. Por tal motivo, En la tabla 5 . se sacaron los estadísticos principales como media, desviación estándar, frecuencia de cada uno de los ocho (8) factores de medición del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, encontrando que en

la comparación de las puntuaciones de las medias aritméticas, se observa que la estrategia con mayor puntuación es Apoyo Social (APS) con un valor de 12,890, seguido de Pensamiento Desiderativo (PSD), con un puntaje de 12,732, Así mismo, las puntuaciones más bajas corresponden a los factores de Autocrítica (AUT) 7,470 Y Retirada social (RES) con un valor de 8,146. Por otro lado, se puede observar que el factor que presentó mayor homogeneidad fue Retirada Social (RES), con un valor de 4,400 en su desviación tiplea.

Tabla 5. Estadísticos de las puntuaciones totales de los factores				
Factor		Total de la muestra		
		Sujetos	Media	Desv. Tip
REP	Resolución de problemas	34	12,174	4,596
AUC	Autocrítica	10	7,470	5,319
EEM	Expresión Emocional	29	11,459	4,672
PSD	Pensamiento Desiderativo	74	12,732	5,411
APS	Apoyo social	65	12,890	5,139
REC	Reestructuración Cognitiva	26	11,492	4,639
EVP	Evitación de problemas	19	9,805	4,478
RES	Retirada Social	9	8,146	4,400

Tabla #5. Estadísticos de las puntuaciones de la muestra

A continuación, se presenta la Figura 3. En la que se evidencia la estrategia con mayor empleo de la muestra, la cual corresponde a Pensamiento Desiderativo con un puntaje de 74 encuestados, continuando con el Apoyo Social (APS) con un estimado de 65 y siendo la Retirada Social (RES) el menor puntaje y la estrategia menos utilizada en la muestra con un valor de 9.

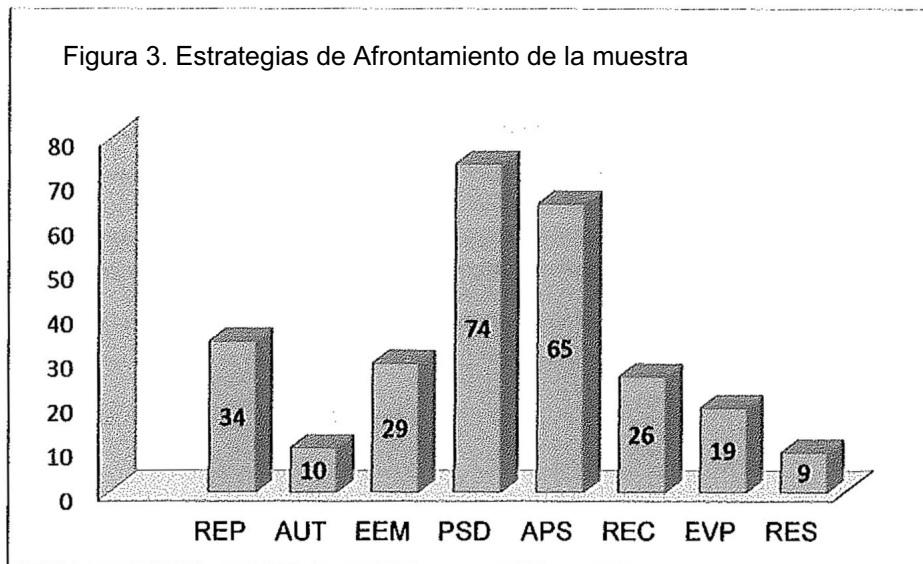


Figura #3, Estrategias de Afrontamiento de la muestra

Según la Tabla 6. Se evidencia los estadísticos descriptivos correspondientes a los 8 factores evaluados en el Inventario de Estrategias de Afrontamiento, utilizando la Media aritmética y la Desviación Estándar como principales herramientas para definir el comportamiento del factor en hombres y mujeres.

A partir de los resultados antes mencionados, se compara los resultados arrojados de las mujeres y las puntuaciones obtenidas por las medias encontrándose que las estrategias con mayores valores son 14,073 que corresponde al factor Pensamiento Desiderativo (PSD) y 13,259 perteneciente al factor Apoyo Social (APS); A su vez las puntuaciones más bajas obtenidas por el grupo de mujeres corresponde a 7,078, Autocrítica (AUT) y 7,897 Retirada Social (RES). Por otro lado, se puede observar que el factor con mayor dispersión de los datos es Autocrítica (AUT) con un valor de 5,429, y el factor con menor dispersión es Evitación de problemas (EVP) con un puntaje de 4,475.

De igual modo, en el grupo de hombres encontramos que las estrategias con mayores valores corresponden a Apoyo Social (APS) con un puntaje de 12,390 y al factor Resolución de problemas (REP) con un valor de 11,781. Así mismo, en cuanto al puntaje obtenido en la desviación estándar se encontró que el factor con mayor dispersión de los datos corresponde a Pensamiento Desiderativo (PSD) con un puntaje de 5,313 y la estrategia con menor dispersión es Retirada Social (RES) con un valor de 4,209.

Tabla 6. Estadísticos de las puntuaciones totales de los factores entre hombres y mujeres							
Factores		Mujeres			Hombres		
		N	Media	Desv. Tip	N	Media	Desv. Tip
REP	Resolución de problemas	20	12,465	4,662	14	11,781	4,491
AUC	Autocrítica	5	7,078	5,429	5	8	5,136
EEM	Expresión Emocional	17	12,039	4,565	12	10,675	4,716
PSD	Pensamiento Desiderativo	52	14,073	5,094	22	10,920	5,313
APS	Apoyo social	39	13,259	5,282	26	12,390	4,912
REC	Reestructuración Cognitiva	10	11,397	4,785	16	11,622	4,447
EVP	Evitación de problemas	11	9,990	4,475	8	9,556	4,484
RES	Retirada Social	5	7,897	4,531	4	8,483	4,209

Tabla #6. Estadísticos de las puntuaciones de hombres y mujeres

En la figura 4. Se describe las estrategias utilizadas por el grupo de hombres encuestados, el cual se observa que el factor utilizado con mayor frecuencia es Apoyo Social (APS) con una puntuación de 26. Continuando con Pensamiento Desiderativo (PSD) con un valor de 22, y siendo la Retirada Social (RES) como el factor menos utilizado con un puntaje de 4 para hacerle frente a la ruptura de pareja.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

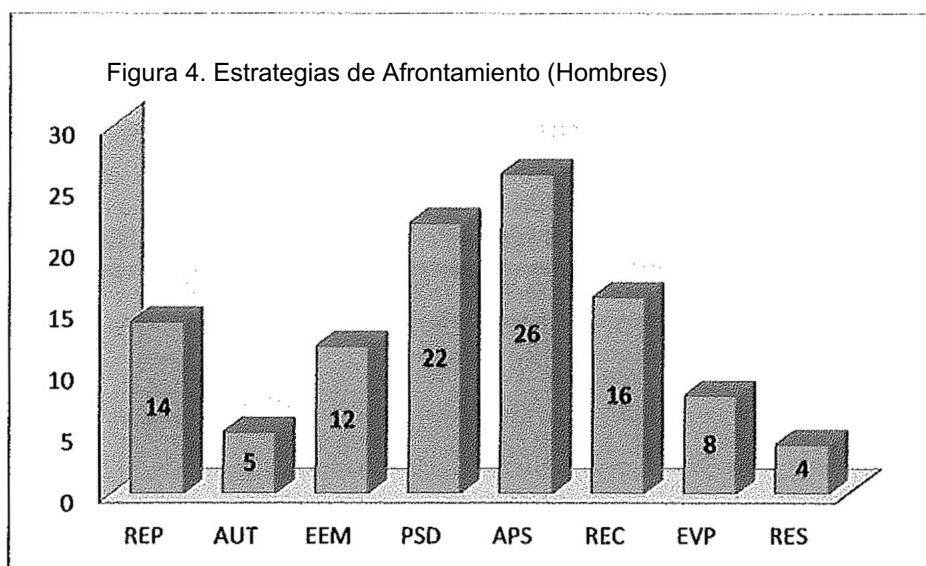


Figura #4. Estrategias de Afrontamiento en Hombres

En la figura 5. Se encuentra la frecuencia de la utilización de la estrategia de afrontamiento en el grupo de mujeres para resolver la problemática planteada referida a la ruptura de pareja. Dado esto, se observó que el factor con mayor frecuencia de empleo es Pensamiento Desiderativo (PSD) con un puntaje de 52. Sucesivo del factor llamado Apoyo Social (APS) con un valor de 39. Finalmente, los factores menos utilizados por las mujeres para enfrentar su problemática de pareja, son: la Autocrítica (AUT) y la Retirada Social (RES) con un valor de 5.

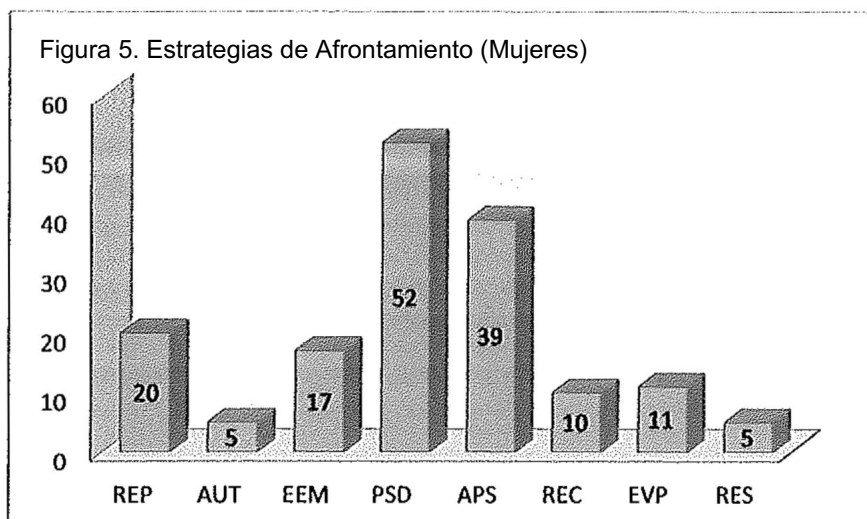


Figura #5. Estrategias de Afrontamiento en Mujeres

Cabe resaltar que la muestra se basa en una investigación de 355 jóvenes universitarios, donde se divide en 204 mujeres y 151 hombres, los cuales 266 se identificó claramente la estrategia utilizada, de igual manera el análisis de los resultados evidencia que existe un grupo de 89 personas donde existen 45 mujeres y 44 hombres, los cuales utilizaron más de dos estrategias para resolver la problemática propuesta que es "Ruptura de Pareja".

En la figura 6. Se visualiza las estrategias utilizadas con mayor frecuencia por 89 personas evaluadas ante la ruptura de pareja, siendo como principal factor el Pensamiento Desiderativo (PSD) con un puntaje de 45. Seguido del factor llamado Apoyo Social (APS), con un valor de 36, siendo el factor menos utilizado la Retirada Social (RES) con un estimado de 11 puntos.

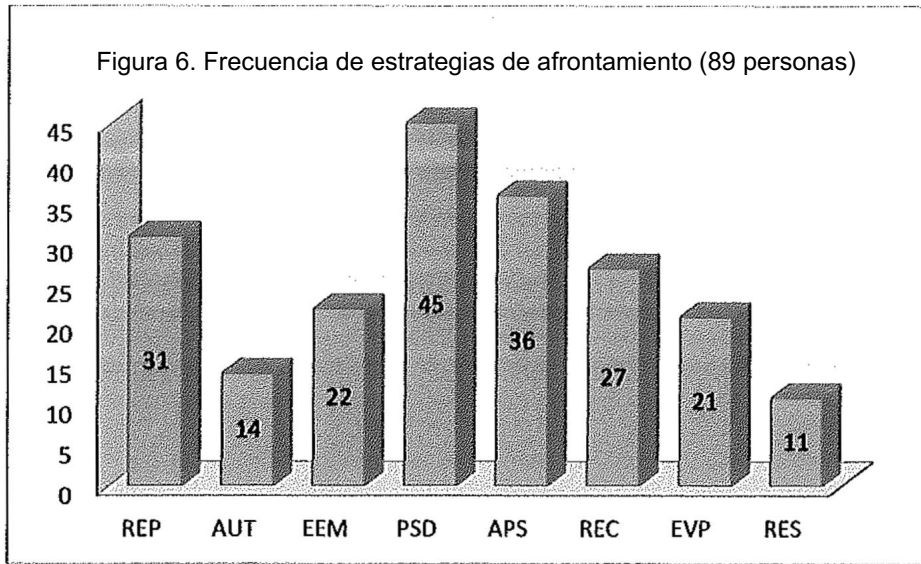


Figura #6. Frecuencia de las estrategias de afrontamiento (89 Sujetos)

Realizando una separación de los sujetos, en la figura 7. se encuentra un grupo de mujeres comprendidas por 45 personas, las cuales poseen características de utilizar más de dos estrategias para enfrentar la ruptura de pareja, el factor más utilizado por estas persona radica en el Pensamiento Desiderativo (PSD), con un valor de 31 puntos. Continuando con dos factores tales como: Resolución de Problemas (REP) y Apoyo Social (APS) con un puntaje de 18. A si mismo, la estrategia menos utilizada por las mujeres en este grupo, el factor llamado Retirada Social (RES) con un valor de 3.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

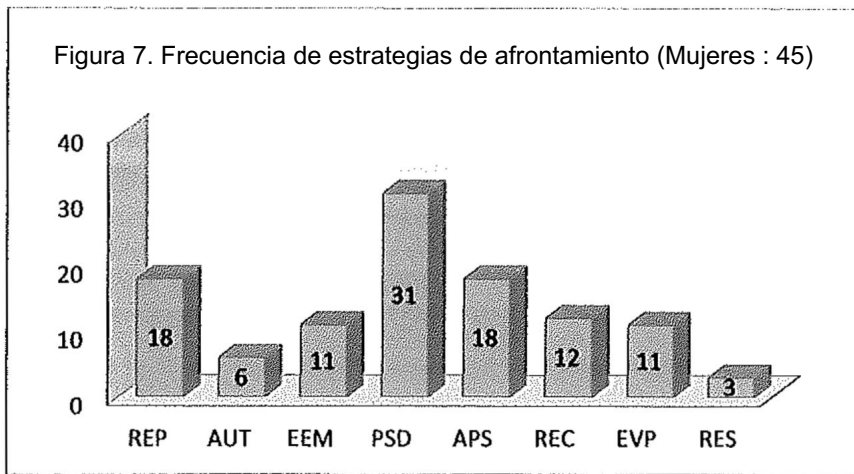


Figura #7. Frecuencia de las estrategias de afrontamiento (Mujeres: 45)

En la Figura 8. Se describe un grupo de personas comprendido por 44 hombres, los cuales tomaron más de dos estrategias para hacerle frente a la problemática propuesta en base a la ruptura de pareja, la cual se evidencia que el factor más utilizado por este grupo es el Apoyo Social (APS) con un valor de 18, seguido de la estrategia llamada: Reestructuración cognitiva con 15 puntos. Es importante mencionar, que los factores menos utilizados hacen referencia a la Autocrítica (AUT) y la Retirada Social (RES) con un puntaje de 8

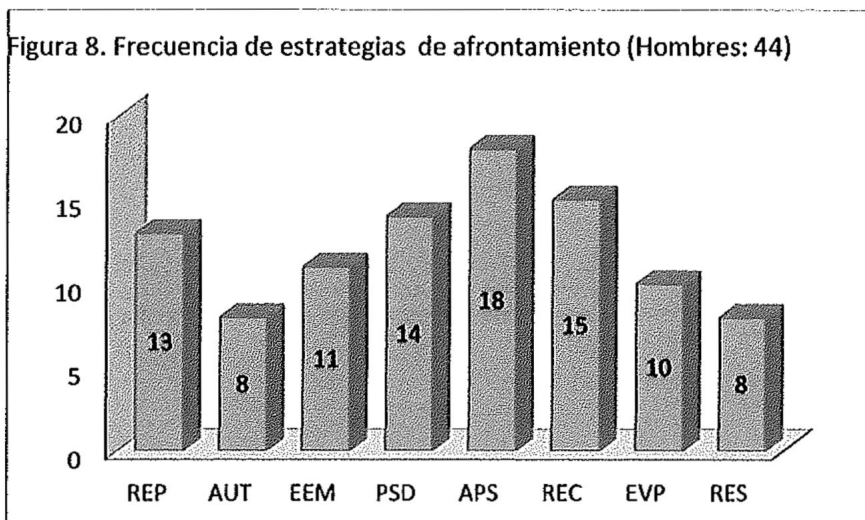


Figura #8. Frecuencia de las estrategias de afrontamiento (Hombres: 44)

Discusión

Es importante resaltar que existe un sinnúmero de aspectos generadores de estrés para un individuo, la variable de investigación en este trabajo, radica en la ruptura de pareja y cuál es la forma como los jóvenes universitarios afrontan esta problemática, cabe mencionar que en muchas investigaciones la culminación de la relación de pareja, es un factor desencadenante para muchas problemáticas, por todo lo que implica para el individuo la pérdida de la estabilidad emocional que en muchos casos se logra. (Rojas, 1994)

De acuerdo con Cano, Rodríguez y García (2006), Se encontró que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los jóvenes universitarios de la Universidad Autónoma de Bucaramanga ante la ruptura de la relación de pareja, es Pensamiento Desiderativo (PSD), siendo este tipo de pensamiento manejado por la emoción y netamente arraigado al deseo y a los sentimientos que posee el individuo en una situación determinada. Un ejemplo de este tipo de pensamiento es: la negación de una situación, decir "esto no está pasando", "deseo que terminara la situación".

A si mismo el Apoyo Social (APS) es la segunda estrategia más utilizada en la muestra estudiada, dado que el entorno social y la red de apoyo (familia, amigos entre otros) son importantes para animar y proteger al individuo frente a la problemática en la relación de pareja, motivándolo a la realización de otras actividades, compartiendo tiempo con otras personas liberando el estrés y manteniendo la atención en otro tipo de ambientes y circunstancias.

Continuando con la categorización, en el tercer puesto se encuentra el factor Resolución de Problemas (REP), lo cual significa que los jóvenes universitarios toman sus esfuerzos para darle solución a la situación observando y analizando los diferentes puntos de vista, opiniones o soluciones para enfrenar la situación de forma adecuada.

En el cuarto lugar, se encontró la estrategia Expresión Emocional (EEM) , como su nombre lo dice es la capacidad de descargarse a nivel emocional, permitir que sus sentimientos y emociones sobresalgan teniendo la capacidad de trasmitirla de forma verbal o no verbal con la ayuda de diversos mecanismos, como comentarle a otras personas lo sucedido, utilizar el arte: como la pintura, la música, la escritura y evidenciar sus propias emociones a fin de ser comprendido.

Ocupando el Quinto puesto, sobresale el factor llamado Reestructuración Cognitiva (REC), donde los jóvenes pretendieron identificar, analizar y reformar los pensamiento para mitigar las posibles emociones que les genero la perdida de la relación.

La sexta estrategia utilizada por los jóvenes universitarios es: la Evitación de Problemas (EVP) , en la cual los individuos encuestados se esfuerzan por negar la problemática y tratar de enfocar su atención en otra situación, para no generar sentimientos negativos ante la ruptura. Por ejemplo: tratan de olvidar, se concentra en cualquier otra actividad: laboral, social, recreativa entre muchas otras.

La Autocrítica (AUT) es el Séptimo factor utilizado, en la cual los jóvenes universitarios de la Unab, se perciben como

responsables o culpables de la ruptura en su relación sentimental, generando a su vez, mayor dificultad de aceptación y solución a la problemática propuesta.

Finalmente se evidenció en el octavo puesto la estrategia llamada Retirada Social (RES), como una forma de enfrentar su ruptura, algunos estudiantes tomaron este mecanismo como una alternativa de solución enfocándose en la negación a pertenecer a un grupo social: familia, amigos. Con el fin de reservar para si mismo la problemática, realizando esfuerzos para que las demás personas no se enteren de su situación actual.

Uno de los principales objetivos de la investigación radicó en la diferenciación del empleo de las estrategias de Afrontamiento en hombres y mujeres de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, Gottman y Levenson (1986), manifestaron que existen componentes fisiológicos que explican las diversas reacciones que hombres y mujeres suscitan ante una problemática. En el caso de los hombres, tienden a evadir la situación, desvalorizando el foco de atención y concentrándose en buscar e implementar otra situación o actividad como prioritaria, a diferencia de las mujeres, que al observar comportamientos de desinterés y de huida en los hombres, emplean comportamientos hostiles y dirigidos por la emoción ocasionando alteraciones y distorsiones cognitivas.

Con base en lo anterior, es importante mencionar que para los hombres la estrategia con mayor utilización fue el Apoyo social (APS), en el cual los individuos, se rodean en mayor proporción con su entorno social, buscando la ayuda de amigos, familiares entre otras personas, con el fin de dirigir la atención a nuevas relaciones, fortaleciendo sus relaciones

sociales, generando conexiones y nuevas experiencias para formar en un futuro nuevos vínculos afectivos.

En cuanto a las mujeres de la población universitaria se logró concluir que la estrategia más utilizada es Pensamiento Desiderativo (PSD) , (Epstein, 1993; García, 2002) para poder afrontar la culminación de la relación sentimental, es así como las mujeres de la muestra tienen un tipo de pensamiento, basados en el deseo de mitigar la realidad, transformándola en otra más aceptable y esperada, este tipo de cambio busca la solución a la problemática permitiendo mitigar los sentimientos de dolor o tristeza, hasta la eliminación e la problemática de forma cognitiva. Por ejemplo en pensamientos tales como: "desearía que esto no hubiera pasado, no me estoy sintiendo bien", "Deseo cambiar lo que sucedió con mi novio, las cosas no debían terminar así".

De acuerdo con Patín, et Al. (2004) Se encontró que las mujeres tienden a focalizar su atención a la preocupación de la situación estresante y la búsqueda constante de la resolución del conflicto. Por otro lado, los hombres, tienden a ignorar la problemática, buscando centralizarse en métodos que permitan distraerse, recrearse como el ejercicio o la búsqueda de apoyo social.

Conclusión

Dado los resultados y el análisis de la investigación, se puede concluir que existen diversos mecanismos para afrontar las situaciones cotidianas en la vida de la persona, la ruptura de pareja es a su vez una experiencia vivenciada como dolorosa en la vida de la mayoría de las personas. En los jóvenes, debido a su etapa evolutiva y la presión ejercida en el ambiente y su rol social, puede generarle cambios en su comportamiento que permitan salir de aquella situación estresante. En el estudio se encontró que los jóvenes universitarios emplean un tipo de estrategia llamada Pensamiento Desiderativo (PSD) tomado por Cano García (2006), la cual está basado en la emoción, buscando sobrellevar la situación estresante y en algunos casos, evitando ahondar en mayor proporción a la problemática actual. Permitiendo el juego en la construcción de su pensamiento y a su vez un cambio en su comportamiento.

Cabe mencionar que la hipótesis de investigación es aceptada dado los resultados y análisis obtenidos de la muestra, evidenciado la comparación realizada en el desarrollo psicosexual de Erikson (1950), determinado en la etapa evolutiva llamada estadio "intimidad vs aislamiento" y las características generales en la que se encuentra la muestra estudiada (18 a 25 años) . La cual se ubicó en un tipo de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, es decir, el sujeto toma medidas para eliminar o cambiar la problemática, con ayuda de la regulación de su respuesta emocional. Dado lo anterior, se observa como los jóvenes universitarios de la Universidad Autónoma de Bucaramanga ante la ruptura de una relación

sentimental buscan compartir tiempo con sus amigos y familiares y pretenden controlar los pensamientos dirigidos a su pareja.

En cuanto al análisis realizado entre hombres y mujeres, los hombres son hábiles en la construcción de nuevas relaciones sociales, tomando como base la estrategia de apoyo social en primera medida (APS), buscando a si que su atención se concentre en nuevas experiencias y relaciones. Basado en lo anterior y de acuerdo a las divisiones de las estrategias realizadas por Forsyth y Compás, (1987), los hombres de la muestra poseen características de estrategias centrada en el problema, haciendo referencia a la comprensión de la problemática, esforzándose por solucionar la situación estresante, enfocándose en invertir tiempo con sus amigos, buscar el apoyo de un grupo social, pensar de manera positiva y mantener distracciones recreativas.

A su vez, las mujeres encuestadas tienden a tener un tipo de estrategia centrada en la emoción, dada esta razón el factor con mayor empleo fue el Pensamiento Desiderativo (PSD), este tipo de pensamiento está basado en el deseo de transformar la realidad estresante en una cognitivamente más aceptable, convirtiéndose en su principal herramienta para afrontar la ruptura de las relaciones de pareja.

Es importante mencionar que en la investigación, no se presentan indicadores significativos del empleo de la estrategia de afrontamiento llamada evitación, con base en lo anterior, se concluye que existe una pequeña porción de la población, que tienden a ignorar el problema, buscando reducir la tensión, reservando sus emociones, sentimientos o pensamientos para sí mismos, dificultando el empleo de una estrategia que les permita hacerle frente a la problemática expuesta.

Finalmente, se observó que existe un subgrupo en la población de los estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Bucaramanga, que emplearon más de dos tipos de estrategias para enfrentar la situación estresante, es decir, la ruptura de la relación sentimental.

Referencias

Allport (G) . (1935) "psychologies social" Attitudes. Handbook of Social Psychology (pp. 798-884). Worcester

Barón, (R) . (1998). Psicología Social. Madrid, editorial Prenticen Hall

Bonilla, et. Al. (2006). Percepción de los jóvenes para afrontar su vida. Disponible en: http://www.neurología.tv/bibliopsiquis/bitstream/10401/3865/1/interpsi_quis_2006_24930.pdf

Bustos, (A) ♦ (2011) . Cuando se acaba el amor: estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios. Tesis de Grado. Universidad San Francisco de Quito, Quito, Ecuador.

Cano, et. Al (2006) Adaptación española del Inventario de Estrategias de Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal (1989). Disponible en [http://personal.us.es/fjcano/drupal/files/AEDP%2007%20\(esp\).pdf](http://personal.us.es/fjcano/drupal/files/AEDP%2007%20(esp).pdf)

Cárdenas, et. Al. (1990). Las relaciones de pareja: la importancia de la diferencia. Bogotá, Ediciones Uniandes.

Carmona, et. Al. (2009). Estilos vinculares y afrontamiento de la pareja en la transición del nido vacío. Disponible en http://www.contextos-revista.com.co/Revista%202/Al_Estilos_vinculares.pdf

Casado, et, Al. (2001) los factores psicosocioculturales en la separación de parejas. Disponible en
(<http://www.uned.es/dpto-psicologia-social-y-organizaciones/paginas/profesores/Itziar/SeparacionParejasVenezuela.pdf>)

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2005). Censo general. Disponible en:
http://www.dane.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=307&Itemid=124

Dias, (J) . (2003) Prevención de los conflictos de pareja pag 72-74 primera edición, Olalla ed., Madrid, 1998; re-editado por editorial Desclée de Brouwer. Bilbao, 2003

Drever, (J) . (1967). Diccionario de Psicología. Buenos aires Editorial Escuela.

Doise, (W). (1982). Psicología social y relaciones entre grupos: estudio experimental. México. Editorial: Fondo educativo interamericano.

Engler, (B) . (1996) . Teorías de la personalidad McGraw- Hill México.

Erikson, (E). (1950). Teoría del desarrollo psicosocial.

Disponible en:

<http://www.elqotero.com/Archivos%20zip/Teor%C3%ADa%20Psicosocial%20Las%20cho%20Crisis%20Erik%20H.%20Erikson.pdf>

Fatin, et. Al (2005) Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la

ciudad de san Luis. Disponible en: Red de revistas científicas de América latina y el Caribe Argentina

Fontanil, et. Al. (2002), Mujeres maltratadas por sus parejas masculinas. Disponible en <http://www.psicothema.es/pdf/3483.pdf>

Forsythe, et. Al (1987). La interacción de las evaluaciones cognitivas de situaciones de estrés y afrontamiento: Prueba de la bondad de ajuste hipótesis.

Frydenberg, (E) . (1997) Adolescent Coping: Theroical and research perspectives. Londres

García, (J) . (2002) La terapia de pareja, desde una perspectiva cognitivo conductual. La estructura de la pareja. Disponible en (<http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/pareja.htm>)

Harre, et. Al. (1992). Diccionario de psicología social y de personalidad. Barcelona. Paidós

Hazan, et. Al. (1987). Amor romántico conceptualizado como un proceso de unión. Diario de personalidad y psicología social.

Hogg, et. Al. (2010). Psicología social. Editorial Médica Panamericana. Madrid, España.

Lazarus, et. Al. (1986): Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Lazarus, et. Al. (2000) . Pasión y Razón: La comprensión de nuestras emociones. Barcelona Paidós Iberoamérica.

López, et. Al. (2007). Respuesta de estrés en la mujer maltratada en la relación de pareja. Una aproximación a su estudio. Revista Científica Medisur. Disponible en <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/228/4961>

Martín, et. Al. (2000) Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento (E3A) . Revista Electrónica de Motivación y Emoción. Vol. 3, N° 4.

Márquez, et. Al. (2008) "violencia física, psicológica y verbal en el noviazgo" disponible en (<http://www7.apsique.com/node/1111>)

Myers, (D). (1995) Psicología Social. McGraw- Hill México

Moya, et. Al. (2005) Psicología Social. Capítulo 13 Relaciones interpersonales íntimas.

Rojas, (N) . (1994) La pareja. Como vivir juntos. Editorial presencia Ltda. Bogotá, Colombia

Serrano, et. Al (2005). Estrés, respuesta de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes. Revista psicología y salud.

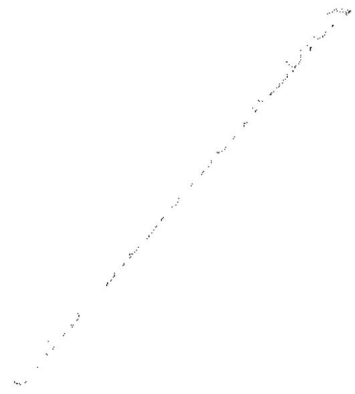
Disponible en : http://intpsiquiatria.inteliglobe-mex.com/inp_piloto/portal/Biblioteca_files/Estres,%20respuestas%20de%20afrontamiento%20e%20ideacio%CC%81n....pdf

Shaughnessy, et. Al. (2007) Métodos de investigación en psicología. McGraw- Hill México

Shaver, et. Al. (1988). Love as attachment.

Apéndice A.

Consentimiento Informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Bucaramanga, agosto 2011

Yo, _____, identificado con C.C _____ de _____, actuando en nombre propio, declaro que he sido invitado a participar voluntariamente y sin ningún ánimo de lucro o beneficio secundario, en la realización de la prueba "Inventario de estrategias de afrontamiento".

También manifiesto que:

- Tengo las suficientes facultades mentales para haber comprendido la información que me ha sido suministrada sobre la investigación para tomar la decisión de aceptar.
- Se me ha dado la oportunidad de expresar cualquier duda o de formular preguntas sobre la información e incluso de manifestar si deseo continuar o no en la investigación propuesta.
- Conozco que esta investigación ha sido previamente aprobada por el programa de Psicología de la Universidad Autónoma de Bucaramanga.
- En todo momento se me ha recordado mi derecho aceptar o rehusar mi participación en esta investigación.
- No he recibido ninguna presión de ninguna clase para tomar la decisión, ni he sido sometido a engaño.
- Manifiesto expresamente a la persona comprometido en esta investigación a manejar la información que yo proporcioné, igualmente faculto para que tomen los datos que consideren pertinentes para que sean consignados y publicados.
- Conozco el derecho que tengo en conocer los resultados si los solicito al finalizar la investigación.
- No me veo sujeto con esta colaboración a ningún tipo de riesgo físico ni mental.

Firma del participante:

N. de Identificación:

Muchas Gracias por su participación y colaboración en este proyecto.

Apéndice B

Inventario Estrategias de Afrontamiento

Inventario de Estrategias de Atontamiento

(Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989. Adaptación por Cano, Rodríguez y García, 2006)

De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda: 0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento

1. Luché para resolver el problema	01234
2. Me culpé a mí mismo	0 1234
3. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	01234
4. Deseé que la situación nunca hubiera empezado	01234
5. Encontré a alguien que escuchó mi problema	01234
6. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma	01234
7. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0 1234
8. Pasé algún tiempo solo	01234
9. Me esforcé para resolver los problemas de la situación	01234
10. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo	01234
11. Expresé mis emociones, lo que sentía	012 3 4
12. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	01234
13. Hablé con una persona de confianza	01234
14. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	01234
15. Traté de olvidar por completo el asunto	01234
16. Evité estar con gente	01234
17. Hice frente al problema	01234
18. Me criticqué por lo ocurrido	01234
19. Analicé mis sentimientos y simplemente los dejé salir	01234
20. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	01234
21. Dejé que mis amigos me echaran una mano	0 1234
22. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0 1234
23. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	01234
24. Oculté lo que pensaba y sentía	01234
25. Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0 1234
26. Me reprimí por permitir que esto ocurriera	01234
27. Dejé desahogar mis emociones	01234
28. Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0 1234
29. Pasé algún tiempo con mis amigos	01234
30. Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	01234
31. Me comporté como si nada hubiera pasado	01234
32. No dejé que nadie supiera como me sentía	012 3 4
33. Mantuve mi postura y luché por lo que	01234
34. Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	01234
35. Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	01234
36. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	01234
37. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeta	01234
38. Me fijé en el lado bueno de las cosas	0 12 3 4
39. Evité pensar o hacer nada	0 12 34
40. Traté de ocultar mis sentimientos	01234
Me consideré capaz de afrontar la situación	01234

FIN DE LA PRUEBA