

**Universidad San Francisco de Quito**

**Colegio de Artes Liberales**

Cuando se acaba el amor: Estrategias de Afrontamiento, Duelo por Pérdidas Amorosas  
y Crecimiento Postraumático en estudiantes universitarios

**Alejandra Carolina Bustos Caro**

Tesis de Grado presentada como Requisito para la Obtención del Título de Psicólogo  
Clínico

Quito

Mayo, 2011

© Derechos de Autor

Alejandra Carolina Bustos Caro

2011

Quisiera agradecer a mis padres y hermano por ser mis guías primordiales en el largo y arduo camino de conocer, entender y crear significado en mi universo.

Además, expresar mi gratitud al Dr. Erick Argüello por su tiempo, apoyo y guía durante este proceso.

Finalmente, quisiera expresar mis respetos, admiración y gratitud a Teresa Borja quien ha jugado un papel significativo en mi desarrollo profesional y personal como terapeuta.

## Resumen

El presente estudio se enfoca en explorar la influencia de diferentes estrategias de afrontamiento en el proceso de pérdidas amorosa, asociadas a duelo complicado y crecimiento postraumático. Se recogió información de 181 estudiantes universitarios, quienes llenaron un paquete de cuestionario, calificando la intensidad de duelo complicado, sus estrategias de afrontamiento y el grado de crecimiento postraumático experimentado a partir de su ruptura más reciente. Personas que experimentaron en mayor intensidad un duelo complicado reportaron haber empleado más estrategias reactivas. Las personas que experimentaron un mayor grado de crecimiento postraumático, reportaron haber utilizado más estrategias reflexivas, reactivas y de expresión emocional. Se encontraron diferencias de género significativas en estrategias reflexivas (hombres  $x= 20,05$ ; mujeres  $x= 21,87$ ), reactivas (hombres  $x= 12,18$ ; mujeres  $x= 14,58$ ), procesamiento emocional (hombres  $x= 20,30$ ; mujeres  $x= 22,34$ ) y crecimiento postraumático (hombres  $x= 57,49$ ; mujeres  $x= 68,11$ ). Los hombres reportaron un duelo complicado más intenso al utilizar estrategias reactivas y supresivas, mientras que para las mujeres esto sucedió con estrategias reactivas. Los hombres reportaron un mayor grado de crecimiento postraumático al utilizar estrategias de procesamiento emocional, mientras que para las mujeres esto sucedió con estrategias reflexivas, supresivas y expresión emocional. Los resultados obtenidos, ofrecen información útil acerca de la influencia de estrategias de afrontamiento sobre crecimiento postraumático y duelo complicado, que a su vez puede tener implicaciones terapéuticas al momento de tratar casos de rupturas amorosas.

## **Abstract**

The present study focuses on exploring the influence of different coping strategies in the process of relationship breakup, associated with complicated grief and posttraumatic growth. Information was collected from 181 college students who completed a questionnaire package, evaluating the intensity of complicated grief, coping strategies employed and the degree of posttraumatic growth experienced since their most recent breakup. People who experienced a greater intensity in complicated grief, reported using more reactive strategies. People who reported greater posttraumatic growth also reported using more reflective, reactive and emotional processing strategies. Significant gender differences were found in reflective (men  $x= 20.05$ ; women  $x= 21.87$ ), reactive (men  $x= 12.18$ ; women  $x=14.58$ ), emotional processing strategies (men  $x= 20.30$ ; women  $x= 22.34$ ), and posttraumatic growth (men  $x= 57.49$ ; women  $x= 68.11$ ). Men reported intense complicated grief when using reactive and suppressive strategies, whereas for women using reactive strategies was associated with complicated grief. Men reported greater posttraumatic growth using emotional processing strategies, whereas for women this happened with reflective, suppressive and emotional expression strategies. The results obtained provide useful information about the influence of coping strategies on posttraumatic growth and complicated grief, which in turn may have therapeutic implications when dealing with cases of romantic relationship breakups.

## **Tabla de Contenidos**

Resumen.....	V
--------------	---

Abstract.....	vi
Relaciones Románticas.....	1
Desarrollo de relaciones románticas.....	1
Rupturas Amorosas.....	2
El proceso de pérdida en rupturas amorosas.....	4
Duelo.....	5
Proceso de duelo en pérdidas amorosas.....	7
Duelo complicado en rupturas amorosas.....	8
Crecimiento Postraumático.....	10
Afrontamiento.....	13
Afrontamiento enfocado en solución de problemas.....	14
Afrontamiento emocional.....	16
Diferencias de género en afrontamiento.....	17
El presente estudio.....	18
Hipótesis.....	18
Método.....	20
Sujetos.....	20
Materiales.....	21
Inventario de Antecedentes.....	21
Inventario de Afrontamiento de Solución de Problemas.....	21
Escala de Afrontamiento Emocional.....	24
Inventario de Duelo por Ruptura Amorosa.....	25
Inventario de Crecimiento Postraumático.....	26
Procedimiento.....	28
Resultados.....	30
Información descriptiva.....	30
Influencia de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocionales sobre la intensidad de Duelo por Ruptura Amorosa.....	30
Influencia de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocionales sobre Crecimiento Postraumático.....	31

Diferencias de Género sobre Estrategias de Afrontamiento, Duelo y Crecimiento Postraumático.....	32
Influencia de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocionales sobre Duelo Complicado en hombres.....	33
Influencia de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocionales sobre Duelo Complicado en mujeres.....	34
Influencia de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocionales sobre Crecimiento Postraumático en hombres.....	34
Influencia de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocionales sobre Crecimiento Postraumático en mujeres.....	35
Discusión.....	36
Posibles aplicaciones terapéuticas.....	47
Limitaciones.....	51
Recomendaciones.....	52
Referencias.....	54
Anexo i: Paquete de cuestionario.....	61
Anexo ii: Información demográfica.....	75
Anexo iii: Tablas estadísticas.....	77
Anexo iv: Modelos explicativos.....	81

## **Lista de Figuras**

Gráficos Demográficos.....	75
Tablas Estadísticas.....	77
Modelos Explicativos.....	81

## **Relaciones Románticas**

De acuerdo al terapeuta matrimonial Grunebaum (1997), el amor romántico se identifica por medio de tres características: 1) sentimientos de anhelo hacia el otro, incluyendo deseos de intimidad emocional y sexual, 2) una noción de que la otra persona es especial, esencial e ideal y 3) una preocupación y sobrevaloración del otro. Similarmente, Sternberg (1986), genera un modelo del amor que consiste en diferentes tipos o variaciones de amor y se distinguen con la combinación de 3 componentes: intimidad, pasión y compromiso. La intimidad, según Sternberg (1986), es un grupo de emociones, tales como el respeto, el apoyo, el afecto, entre otras que acerca a la pareja. La pasión, según Sternberg (1986), es un sentimiento relacionado con el deseo sexual que crece rápida e intensamente pero puede desvanecerse en poco tiempo. Por último, según el autor, el compromiso implica tomar decisiones tanto a corto como a largo plazo, es decir decidir emprender una relación más formal y seria o cultivar y mantener una relación amorosa.

### **Desarrollo de relaciones románticas**

De acuerdo a Lefrançois (2001), una de las principales formas en que los adolescentes y adultos jóvenes logran alcanzar un sentido de identidad y autovaloración, es a través de sentimientos de intimidad con otros, y para la mayoría de adultos una fuente principal de intimidad son las relaciones románticas. El desarrollo de un periodo en la vida, se construye a partir del desarrollo de un periodo anterior, por lo que la formación de relaciones cercanas (por ejemplo relaciones de padre e hijo, relaciones de amigos y relaciones románticas), es continuo (Collins y van Dulman, 2006; citado en Fincham y Cui, 2011). Por esta razón, Fincham y Cui (2011), sostienen que el establecimiento de relaciones románticas en la adolescencia y adultez inicial, son importantes para el desarrollo de relaciones románticas posteriores incluyendo el matrimonio. Los autores sostienen que las relaciones románticas en adultos jóvenes son

importantes debido a que permiten una formación, desarrollo y mantenimiento de relaciones románticas que a su vez permiten que las personas atraviesen por una serie de tareas críticas para su desarrollo. Dentro de este desarrollo continuo, se encuentran ciertos momentos difíciles por lo que las personas deben atravesar, como son las rupturas amorosas.

### **Rupturas Amorosas**

Las rupturas amorosas son eventos de la vida bastante comunes y muy pocas personas se eximen de esta experiencia (Buck, 2010). De acuerdo con Lewandowski (2009), la mayoría de la población adulta y adolescente experimenta por lo menos una ruptura amorosa en su vida. Los autores, Benton, Robertson, Tseng, Newton y Benton (2003) y McCarthy, Lambert y Brack (1997), sugieren que asuntos y problemáticas acerca de relaciones románticas son entre las preocupaciones más comunes traídas a los centros de consejería en universidad. Por esta razón, Herbert (2006), considera que profesionales en psicología deben dedicarle tiempo y mayor exploración a temas asociados con relaciones románticas como una ruptura amorosa.

Las rupturas amorosas se presentan como un riesgo ante la formación de relaciones románticas. Según Jones y Burdette (1994), los seres humanos como seres sociales estamos en constante búsqueda de intimidad, sin embargo, esta búsqueda presenta dos riesgos importantes: rechazo y traición. De acuerdo a los autores, el rechazo ocurre cuando las expectativas de relación nunca se desarrollan, o la relación se termina cuando la pareja expresa insatisfacción. Por otra parte, Jones y Burdette (1994), sostienen que la traición se presenta como una amenaza ante una intimidad previamente ya formada. Por lo que la única manera de evitar estos los riesgos de un rechazo o una traición implicaría evitar totalmente buscar una intimidad (Jones y Burdette, 1994). Weber (1998) agrega que evitar la intimidad puede ser una estrategia exitosa en el

sentido que previene posibles riesgos de rechazo y traición, sin embargo impide la necesidad humana de intimidad.

Algunos autores como Hill, Rubin y Peplau (1976), se han dedicado a identificar ciertos factores que pueden estar relacionados al pronóstico de una ruptura. En su estudio de 103 parejas que posteriormente terminaron su relación, se encontró ciertos factores como disimilitudes en edad, en nivel de educación y en atractivo físico, tienen un efecto predictivo en la disolución de relaciones románticas. Hill et al. (1976), también encontraron que los sentimientos hacia la pareja tenían un efecto predictivo, por ejemplo las parejas que afirmaron que se sentían enamorados de su pareja eran más propensas a permanecer juntas que parejas que afirmaron solo gustarse.

Por otra parte, Duck (1982), propone un modelo de disolución de relaciones que consiste de cuatro tipos de disolución: 1) preexistencia de fatalidad, 2) fracaso involuntario, 3) pérdida por proceso y 4) muerte repentina. Para Duck (1982), la preexistencia de fatalidad, se refiere a parejas que desde el principio están destinadas a terminar por su alta incompatibilidad. El fracaso involuntario consiste en que la pareja termina debido a que la comunicación o la interacción no son adecuadas. La pérdida por proceso, se refiere a una “muerte lenta”, en la que la relación se va deteriorando o debilitando gradualmente. Finalmente, la muerte repentina, implica que una relación termina abruptamente a partir de factores como una discusión fuera de control, un engaño, que hacen que una de las personas quiera abandonar la relación y la posibilidad de arreglar la relación sea imposible.

Para Weber (1998), una ruptura amorosa implica una pérdida de una relación íntima y la mayoría de veces esto implica un proceso largo y difícil de afrontamiento. El resultado principal de este proceso de afrontamiento es una transformación en identidad con respecto a autorrealizaciones, adquisición de nuevas habilidades, metas

redefinidas y un cambio en el contexto social (Weber, Harvey y Orbuch, 1990, citado en Weber, 1998).

### **El proceso de pérdida en rupturas amorosas**

El proceso de pérdida en una ruptura según el sociólogo Robert Weiss (1975), implica tres etapas que surgen en la persona: 1) una revisión obsesiva de lo ocurrido, en la que la persona realiza constantemente una búsqueda mental de atribuciones y explicaciones de lo sucedido. Según el autor, estas explicaciones se presentan en forma de lamentos y en este punto la persona busca respuestas al constante cuestionamiento del porqué de la ruptura. 2) La soledad, que se refiere a dos tipos de soledad: la soledad emocional y la soledad social. Weiss (1975), sostiene que en la soledad emocional, la persona extraña a su pareja y siente una profunda pérdida de los afectos previamente recibidos. Mientras que la soledad social, de acuerdo con Weiss (1975), se refiere a sentimientos de desorientación y confusión con respecto a la posición o rol que la persona tenía en su estatus previo de pareja. Según Weber (1998), la soledad social, puede no ser experimentada en grandes niveles, esto depende del grado en que la red social de la persona está involucrada con la ex pareja. Finalmente, 3) la persistencia de apego con la pareja, se refiere a la noción de que la persona sigue existiendo y que hay una posibilidad de volver a verla y buscar a la persona, por lo que el autor sostiene que las personas que atraviesan una ruptura pueden experimentar una necesidad o anhelo hacia la presencia del otro.

Por otra parte, Baxter (1984), sostiene que en un proceso de ruptura, la mayoría de decisiones relacionadas a retirarse o abandonar una relación son unilaterales, y la mayoría de veces estas decisiones no son comunicadas explícitamente a la pareja. Por otra parte, Weber (1998), sostiene que la falta de comunicación explícita genera una ambigüedad en la persona que es abandonada, y hace que el proceso a afrontar la

ruptura sea aún más difícil, ya que la persona tiene la tarea extremadamente difícil de construir sus propios significados y atribuciones acerca de lo ocurrido. Por esta razón, Weber (1998), sostiene que las personas que atraviesan una ruptura presentan dos necesidades: la necesidad de significado y la necesidad de cierre. En la necesidad de significado, la persona necesita hacer sentido de lo ocurrido y al no tener disponible las razones de su pareja, esto genera más confusión. La necesidad de cierre se refiere a que la persona no solo necesita información acerca de lo sucedido, sino que también necesita construir un significado para salvar su dignidad y reparar su autoestima. Debido a que una ruptura implica un proceso de pérdida, Weber (1998) afirma que este proceso de pérdida puede ser similar a un proceso de duelo por muerte de seres significativos.

### **Duelo**

Según Worden (2009), un duelo, engloba una serie de sentimientos y conductas que son comunes posteriores a una pérdida. De acuerdo con el autor los sentimientos que pueden experimentarse a partir de una pérdida incluyen tristeza, ira, culpa, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo por la persona perdida, emancipación, alivio y un adormilamiento de sentimientos. Las conductas que pueden presentarse en un duelo incluyen problemas al dormir, problemas de apetito, distraimiento, aislamiento social, sueños del fallecido, evitación de recuerdos asociados al fallecido, búsqueda de la persona perdida, suspirar, agitamiento e hiperactividad, llanto, constantes visitas a lugares que le recuerden de la persona perdida, guardar y atesorar objetos que pertenecieron a la persona perdida. Para el autor, estas experiencias cognitivas, emocionales y conductuales pueden plasmarse en un proceso de duelo.

Kübler-Ross y Kessler (2005) proponen cinco etapas de que las personas atraviesan al momento de experimentar un proceso de duelo. Las cinco etapas incluyen: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. De acuerdo a los autores, en la etapa de negación la persona no niega la muerte en sí de su ser querido, más bien la negación sirve como mecanismo de protección para sobrevivir la pérdida, en el sentido que permite a la persona entrar en shock o sentirse entumecido emocionalmente para protegerse de una inmensidad e intensidad de emociones, es decir, la negación permite marcar el ritmo del proceso de duelo de una persona. Por otra parte la etapa de ira, puede manifestarse como ira hacia el fallecido por abandonar a la persona o ira hacia sí mismo por sentir que no se hizo nada para prevenir la muerte del fallecido o hacia otros incluso hacia Dios. Los autores sostienen sentir la ira es necesario ya que permite procesar y manejar emociones que se encuentran detrás de la ira, al igual que le brinda al individuo fuerza para sostenerse en medio del doloroso proceso de duelo.

Según Kübler-Ross y Kessler (2005), la etapa de negociación se refiere a momentos en que la persona reflexiona sobre lo sucedido, intenta hacer algún sentido e incluso reflexiona acerca de su futuro y de su propia vida, esta etapa es acompañada por un sentimiento de culpa normalmente. En la etapa de depresión, la persona se concentra en el presente y su realidad de pérdida lo que genera que experimente sentimientos más profundos de tristeza con respecto a una pérdida. Finalmente, la etapa de aceptación, se refiere a aceptar la realidad de que el fallecido se ha ido físicamente y que esta realidad es permanente, en esta etapa las personas aprenden a vivir con esta realidad.

### **Proceso de duelo en pérdidas amorosas**

Weber (1998) y Field et al. (2009) proponen que las personas que atraviesan una ruptura amorosa también experimentan en cierto grado un proceso de duelo. Similar a las cinco etapas de duelo de Kübler-Ross y Kessler (2005), Leick y Davidsen-Nielsen

(1991), proponen un modelo de tareas que deben ser completadas por personas que atraviesan por una ruptura, divorcio, muerte de un ser querido, jubilación y otros traumas que implican pérdidas. El modelo de Leick y Davidsen-Nielsen (1991), consiste en cuatro tareas que no necesariamente deben completarse en un orden específico. De acuerdo a los autores las cuatro tareas consisten en: 1) reconocer la pérdida como un hecho, 2) expresar y liberar emociones y dolor relacionado a la pérdida, 3) reconstruir una nueva realidad, desarrollando atribuciones y nuevas habilidades para futuros problemas y 4) dejar de crear expectativas de reconciliación con la pareja perdida e invertir en nuevas interacciones y relaciones. Si bien un duelo a partir de una ruptura es considerado un proceso normativo en las personas que experimentan una pérdida, Lewandowski (2009), observa que una ruptura amorosa puede traer consecuencias negativas en el corto y mediano plazo, y en algunos casos al largo plazo, por lo que el proceso de duelo puede transformarse en un duelo complicado.

### **Duelo complicado en rupturas amorosas**

En el estudio de Field et al. (2009), se encontró que algunas personas que pasaron por una ruptura amorosa, no sólo llegaron a experimentar un proceso de duelo, sino que algunas personas experimentaron un duelo intenso y prolongado similar a un duelo complicado. Los autores explican que un duelo complicado puede estar asociado a una ruptura amorosa, ya que en algunos casos, los síntomas experimentados en una ruptura son similares a los síntomas en un duelo complicado. Horowitz Siegel, Holen, Bonnano, Milbrath y Stinson (1999), sostienen que los síntomas presentados en un duelo complicado consisten en pensamientos intensos e intrusivos, una alta e intensa activación emocional, dolorosos anhelos por la persona perdida, sentimientos fuertes de soledad y vacío, y falta de interés por actividades personales. Similarmente,

Kaczmarek, Backlund y Biemer (1990) y Davis, Shaver y Vernon (2003) encontraron que rupturas amorosas experimentadas en estudiantes universitarios estaban asociadas a respuestas de duelo y altos niveles de depresión y ansiedad. Por lo que Herbert (2006), plantea que una ruptura amorosa no solo puede ser una experiencia extremadamente difícil, sino que también puede conllevar a dificultades mayores posterior a la ruptura.

Horowitz et al. (1999), definen duelo complicado como:

Un periodo prolongado de intenso y profundo dolor a partir de una pérdida y que puede incluir síntomas como imágenes intrusivas, punzadas o activaciones demasiado altas emocionales, negaciones acerca de las implicaciones que tiene la pérdida para la persona y descuido de las actividades adaptativas necesarias en el trabajo y en el hogar. (p.904, traducido por autor).

Prigerson, Frank, Kasl y Reynolds (1995), agregan que el término complicado “implica que los síntomas asociados a la pérdida no están resueltos y que además están asociados con impedimentos importantes en el funcionamiento de la persona” (p. 22, traducido por autor). Prigerson et al. (1995) agregan es importante tomar en cuenta el momento en que los síntomas de duelo complicados son evaluados para determinar si esto indica que la persona puede estar en un riesgo alto de desarrollar alguna disfunción. Para los autores, la presencia de estos síntomas después de seis meses (aproximadamente) posterior a una pérdida, posiblemente presente un riesgo para la personas.

Otros efectos negativos que posiblemente están asociados a rupturas amorosas incluyen dolor emocional, ira, problemas de adaptación, resentimiento, sentimientos de soledad, estrés y desesperanza (Simpson, 1987; Weiss, 1976; Sprecher, 1994; y Moller, Fouladi, McCarthy y Hatch, 2003). De forma similar, de acuerdo con Frazier y Cook

(1993), las rupturas amorosas tienen la capacidad de afectar el aspecto social, emocional, psicológico, financiero, sexual, físico y espiritual de las personas.

Si bien se han estudiado los efectos negativos asociados con rupturas, poco se sabe acerca de otras respuestas que puedan brindar resultados positivos en personas que experimentan una ruptura (Buck, 2010). El hecho de contar con una literatura más amplia en aspectos negativos que surgen a partir de experiencias difíciles como una ruptura amorosa, refleja un fenómeno al que Seligman (2002) se refiere como modelo de enfermedad en psicología. Según el autor este modelo aparece a partir de la segunda guerra mundial, ya que a partir 1946, el campo de psicología se dedica casi exclusivamente al estudio, diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales. Sin embargo, Seligman (2002), sostiene que previo a la segunda guerra mundial la psicología compartía 3 misiones: 1) tratar y estudiar enfermedades mentales, 2) hacer que la vida de las personas sea más satisfactoria y productiva e 3) identificar y cultivar talento y cualidades humanas. Según el autor las últimas dos misiones fueron abandonadas por varias décadas. Por lo que para el autor la psicología no debería solo enfocarse en salud o enfermedad, sino que también debería enfocarse en educar, reflexionar, amar, crecer y jugar. El autor urge los profesionales en salud mental así como se ha desarrollado un amplio número de investigaciones en enfermedad mental y diagnóstico, es importante invertir en estudios acerca del desarrollo y adquisición de virtudes y fortalezas humanas.

De forma similar a la idea de una psicología más positiva de Seligman (2002), algunos autores (Tedeschi y Calhaun, 1996; Nolen-Hoeksema y Davis, 2002; Tashiro y Frazier, 2003), sostienen que a partir de situaciones extremadamente difíciles y altamente estresantes es posible encontrar beneficios y generar nuevos significados que permiten a la persona crecer y afrontar nuevos retos con mayor seguridad y de mejor

manera. Esta idea es recogida en un concepto introducido por Tedeschi y Calhaun (1996) llamado Crecimiento postraumático.

### **Crecimiento Postraumático**

Diversos estudios han encontrado que del 70% a 80% de personas reportan algún aspecto positivo dentro de su experiencia de pérdida (Davis, Nolen-Hoeksema y Larson, 1998; Calhaun y Tedeschi, 1990; Edmonds y Hooker, 1992; Tennen y Affleck, 1999; y Yalom y Lieber, 1991). Estos resultados son consistentes con la idea de Nolen-Hoeksema y Davis (2002) y Tedeschi y Calhaun (2004), que a partir de una experiencia de pérdida, puede presentarse una oportunidad de cambio en la forma en que las personas se perciben a sí mismas, al mundo y la dirección de sus vidas, es decir pueden crecer.

Tedeschi y Calhaun (2004), admiten que circunstancias extremadamente difíciles pueden producir malestar psicológico, sufrimiento, depresión, ansiedad, ira, culpabilidad, irritabilidad, entre otros. Sin embargo, según los autores, es posible que una persona pueda experimentar dolor y altos niveles de estrés frente a situaciones difíciles y a la vez experimentar crecimiento. De esta manera, Tedeschi y Calhaun (2004), cuestionan la idea tradicional que un evento traumático o altamente estresante es un precursor de problemas o disfunciones físicas y psicológicas, más bien los autores plantean que el dolor y altos niveles de estrés y crecimiento pueden coexistir a la vez en personas que atraviesan eventos traumáticos.

El concepto de crecimiento postraumático propuesto por Tedeschi y Calhaun (2004) se refiere a un “cambio psicológico positivo experimentado como resultado de enfrentar circunstancias de la vida extremadamente difíciles” (p. 1, traducido por autor). Para los autores, es importante distinguir que el término de estrés postraumático sostiene un enfoque en condiciones asociadas a crisis mayores más que a niveles más

bajos de estrés. Tedeschi y Calhaun (2004), también destacan que los cambios en un crecimiento postraumático son experimentados como un resultado o un proceso constante y no como un mecanismo de afrontamiento frente a una crisis. Para los autores, el crecimiento postraumático no sólo implica sobrevivir la crisis o retornar al funcionamiento previo al evento traumático, más bien implica cambios importantes que trascienden el funcionamiento previo a la crisis, es decir que el crecimiento postraumático posee una cualidad de transformación para la experiencia de la persona.

Según Tedeschi y Calhaun (1996), el concepto de crecimiento postraumático posee cinco dominios, estos dominios se refieren a experiencias que generalmente viven las personas que experimentan un crecimiento. Los cinco dominios consisten en 1) una mayor apreciación de la vida y un cambio en prioridades, 2) relaciones más íntimas y cálidas con otros, 3) un mayor sentido de fuerza personal, 4) reconocimiento de nuevas posibilidades o caminos en la vida de uno y 5) un desarrollo espiritual.

El proceso de crecimiento postraumático comienza con la desestabilización o “desarme” de lo que Parkes (1971) llama el “mundo de supuestos” de la persona. Este “mundo de supuestos”, cumple la función de brindar al individuo perspectivas o paradigmas generales acerca de cómo entender el mundo, es decir que este “mundo de supuestos” guía al individuo en sus acciones y ayuda al individuo a entender las causas y razones de los acontecimientos en su vida. Para Tedeschi y Calhaun (2004), cuando estos paradigmas son desafiados por un evento altamente estresante, el crecimiento postraumático surge a partir del enfrentamiento que tiene la persona con una nueva realidad que desafía y desestabiliza significativamente su forma de ver al mundo. A partir de esta desestabilización de esquemas cognitivos profundos, comienza el proceso de reconstrucción de un nuevo y posiblemente mejorado “mundo de supuestos”, lo cual pone en evidencia el proceso transformativo que implica el crecimiento postraumático.

El crecimiento postraumático corresponde a un proceso, es decir que implica una serie de sucesos o fases para obtener un sentido de crecimiento, fortalecimiento y en última instancia una percepción de cambios positivos (Tedeschi y Calhaun, 2004). Algunos autores (Tashiro y Frazier, 2003; Hebert, 2006; Buck, 2010) han realizado investigaciones explorando posibles factores que estén involucrados en el proceso de crecimiento postraumático. Un ejemplo de estos factores es el componente de afrontamiento. Tashiro y Frazier (2003) y Buck (2010), encontraron que ciertas estrategias de afrontamiento estaban asociadas a un crecimiento postraumático a partir de rupturas amorosas en estudiantes universitarios.

### **Afrontamiento**

El afrontamiento puede ser un ejemplo de recursos o fortalezas que pueden ser contruidos o reforzados en personas que atraviesan rupturas amorosas. Heppner y Lee (2002), sostienen que la manera en que las personas responden a los problemas es de suma importancia, sobre todo la manera como utilizan recursos y estrategias sea para alejarse o acercarse a la resolución de sus problemas. Similarmente, Stanton, Parsa y Austenfield (2002), plantean que bajo ciertas circunstancias el afrontamiento emocional puede estar asociado a consecuencias adaptativas para personas que atraviesan circunstancias difíciles.

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1984) el afrontamiento se define como “esfuerzos cognitivos y conductuales constantes para manejar demandas internas y externas específicas percibidas como estresantes o que exceden los recursos de la persona” (p. 141, traducido por autor). De esta manera, el afrontamiento guarda una cualidad adaptativa, en el sentido que es una herramienta utilizada para adaptarse a situaciones difíciles y estresantes. Similarmente, estudios de D’Zurilla y Nezu (1982) y Snyder y Ford (1987), han encontrado que el afrontamiento o actividades de solución de

problemas juegan un papel en el bienestar físico y psicológico de las personas, lo que sugiere que el afrontamiento guarda una relación con la capacidad de las personas para adaptarse, sobreponerse y trascender circunstancias difíciles.

Heppner et al. (1995) hacen la observación que hasta el momento, existe poco consenso en la conceptualización y clasificación de este constructo, existen diversas clasificaciones como afrontamiento orientado a la solución de problemas y afrontamiento orientado a la emoción (Folkman & Lazarus, 1980), valoración primaria y secundaria (Lazarus & Folkman, 1984), valoración de solución de problemas (Heppner, 1988), habilidad para solucionar problemas (D'Zurilla & Nezu, 1982), conducta antidepresiva (Rippere, 1976), recursividad aprendida (Meichenbaum, 1977), y coherencia (Antonovsky, 1979). Sin embargo, Endler y Parker (1990), destacan de que “si existe un consenso en la literatura de afrontamiento, es la distinción importante entre afrontamiento emocional y afrontamiento enfocado en solución de problemas (p. 846, traducido por autor).

### **Afrontamiento enfocado en solución de problemas**

De acuerdo a Heppner et al. (1994), el afrontamiento enfocado en solución de problemas se refiere a “una secuencia de operaciones y respuestas cognitivas, afectivas y conductuales con el propósito de adaptarse a demandas o desafíos internos y externos” (p. 280, traducido por autor).

La clasificación de afrontamiento, no sólo se divide en solución de problemas y emocional, sino que también hay una distinción entre afrontamiento evitativo y afrontamiento activo (Madi, 1980; Roth y Cohen, 1986; Suls & Fletcher, 1985, citado en Heppner et al., 1995). En el afrontamiento de aproximación, la persona tiende a movilizarse a resolver sus problemas, mientras que el afrontamiento por evitación, la persona tiende a alejarse de la posibilidad de resolver sus problemas.

Heppner et al. (1995), amplían esta distinción al construir el *Problem Focused Style of Coping Inventory* (Inventario de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas). En este instrumento de medición, los autores categorizan al afrontamiento en tres categorías: 1) Reflexiva, 2) Reactiva y 3) Supresiva. El estilo reflexivo, se refiere a actividades que involucran planificación y reflexión acerca de la situación y de uno mismo. El estilo reactivo consiste en actividades impulsivas y el individuo opera en función de sus propias distorsiones cognitivas. Por último, el estilo supresivo consiste en actividades que refuerzan la evitación y negación con respecto a lo sucedido. Los autores plantean que estrategias reflexivas hacen que la persona se acerque a resolver sus problemas, mientras que estrategias supresivas y reactivas alejan a la persona de poder resolver sus problemas.

Dentro de la conceptualización de afrontamiento enfocado en solución de problemas, Heppner et al. (1995), hacen una distinción entre factores afectivos, cognitivos y conductuales. Los factores afectivos, consisten en respuestas emocionales que tienen el propósito de dar pistas acerca de la existencia de un problema, la valoración del mismo (que tan importante es para la persona), asimismo, dar una retroalimentación acerca del progreso de resolución del problema. Por otra parte, los factores cognitivos se refieren a operaciones internas (mentales), que incluyen, análisis causal, estrategias de solución utilizadas en el pasado, anticipación (de consecuencias), toma de decisiones y evaluación de la soluciones empleadas. Los factores conductuales, incluyen conductas orientadas a producir cambios en situaciones externas y/o cambios en los procesos cognitivos y estados afectivos internos.

### **Afrontamiento emocional**

De acuerdo a Stanton, Danoff-Burg, Cameron y Ellis (1994), gran parte de la literatura con respecto a afrontamiento, frecuentemente ha considerado que el

afrontamiento emocional (sobre todo expresión emocional), está asociado con malestar psicológico y disfunción. Sin embargo, Stanton et al. (2000), sostienen que existen nuevos enfoques “funcionalistas” que recalcan la naturaleza esencialmente adaptativa de las emociones y su expresión (Campos, Mumme, Kermonian y Campos, 1994; Clore, 1994; Ekman, 1994; Thompson, 1994, citado en Stanton et al., 2000). Dentro de la misma línea, Levenson (1994) define a las emociones como fenómenos fisiológicos y psicológicos de corto plazo, que representan maneras eficientes de adaptación a cambios y demandas del ambiente. De esta definición se comprende la naturaleza adaptativa que poseen las emociones. Similarmente, algunos autores como, Salovey, Bedell, Detweiler y Mayer (1999), Mahoney (1991), Greenberg y Paivio (1997) y Stanton et al (2000), sostienen que la habilidad de acercarse, es decir explorar, reconocer, expresar y entender nuestras emociones y las de los demás es crucial para un funcionamiento intrapsíquico e interpersonal sano.

En su conceptualización de afrontamiento emocional, Stanton et al. (2000), postulan que el afrontamiento emocional consiste en dos categorías: 1) procesamiento emocional, que significa reconocer, entender las emociones y explorar significados que surgen a partir de ellas y 2) expresión emocional tanto intrapersonal (con uno mismo), como interpersonal.

Stanton et al. (2000), sostienen que el afrontamiento emocional puede contribuir con ciertos beneficios, por ejemplo, el procesamiento emocional puede cumplir la función de señalar la importancia de ciertas metas personales, ciertos problemas y situaciones dentro de la vida personal de cada uno. Asimismo, los autores sostienen que el entender emociones (procesamiento emocional), puede generar una nueva apreciación del problema, encontrar beneficios de la experiencia estresante y promover una adaptación positiva. Por otra parte, el afrontamiento mediante expresión emocional

puede ayudar a regular el ambiente social, ofreciendo información a otros acerca de las preocupaciones y problemas de la persona.

### **Diferencias de género en afrontamiento**

El afrontamiento emocional, según Stanton et al. (2002), puede estar mediado por ciertos factores individuales, situacionales o culturales. Un ejemplo es el factor género. Los autores, encontraron que más mujeres reportan el uso de estrategias de afrontamiento emocionales que hombres, sin embargo, los autores sostienen que son necesarios más estudios para comprender y determinar diferencias de género.

Similarmente, Brody y Hall (2008), encontraron que las mujeres pueden reconocer emociones en otros y expresar sus emociones verbales y facialmente mejor que los hombres, lo que sugiere que las mujeres pueden tener un mayor dominio en afrontamiento emocional que los hombres. Los autores, argumentan que esta diferencia puede no siempre manifestarse, ya que el medio cultural juega un papel importante, en el sentido que prescribe normas sociales de género que posiblemente influyan sobre las reacciones emocionales de hombres y mujeres. Por ejemplo una de las razones por la que los hombres pueden reportar menos expresión emocional es porque culturalmente ese tipo de respuestas no es recibido positivamente en comparación con las mujeres (Brody y Hall, 2008).

### **El Presente Estudio**

De acuerdo con Weber (1998), prevenir el profundo dolor y sufrimiento que surge a partir de una ruptura, implicaría evitar o prevenir involucrarse en una relación y esto es prácticamente imposible. La persona al protegerse de una pérdida se priva de intimidad con otros. Por esta razón, no se puede prevenir las pérdidas en sí que ocasionan las rupturas amorosas, sin embargo si se puede trabajar y/o prevenir que la persona desarrolle un duelo complicado u otras complicaciones identificando,

construyendo y fortaleciendo estrategias de afrontamiento que ayuden a la persona a atravesar por el proceso de una ruptura y que le permitan obtener un crecimiento positivo a partir de la experiencia.

A partir de este planteamiento, el presente estudio, tiene el propósito de encontrar una relación entre las estrategias de afrontamiento emocionales y de solución de problemas con el nivel de duelo complicado por ruptura amorosa y crecimiento post-traumático, para así encontrar qué estrategias de afrontamiento posiblemente favorecen un crecimiento y cuáles más bien se relacionan a un posible duelo complicado.

### **Hipótesis**

Las hipótesis generadas se han basado a partir de la revisión de literatura en los temas pertinentes al presente estudio. De esta manera, se espera que los resultados obtenidos sean congruentes con el estudio de Heppner et al. (1995), que sostiene que estrategias de afrontamiento enfocado en solución de problemas de estilos Supresivo y Reactivo alejen a la persona de resolver sus problemas y que a la vez estén asociadas con efectos negativos como depresión y ansiedad, por lo que se anticipa que estrategias de afrontamiento de solución de problemas de estilos reactivos y supresivas estén correlacionadas con niveles altos de duelo complicado.

En cuanto a crecimiento postraumático, se espero que los resultados sean congruentes con los estudios de Heppner et al. (1995), Stanton et al. (2000) y Buck (2010), que encontraron una relación positiva en estrategias de afrontamiento de estilo Reflexivo en conjunto con estrategias de afrontamiento emocional (expresión y procesamiento emocional) con resultados positivos a partir de circunstancias difíciles. Por lo tanto se espera que estrategias de afrontamiento emocional y estrategias de afrontamiento de estilo reflexivo, estén positivamente relacionadas con crecimiento postraumático.

Finalmente, se espera determinar si existen diferencias de género en cuanto a estrategias de afrontamiento, registradas en el estudio de Stanton et al. (2000). De esta manera se espera encontrar diferencias de género significativas en la utilización de estrategias de afrontamiento al pasar por una ruptura amorosa.

## **Método**

### **Sujetos**

Estudiantes universitarios de pregrado N=181: 61 hombres, 120 mujeres (ver figura 1, anexo ii), que tomaron 4 clases introductorias de psicología, 3 clases electivas de psicología y una clase avanzada de quinto año en psicología clínica, participaron voluntariamente, llenando un cuestionario de 106 ítems, incluyendo ciertas preguntas demográficas. Cinco participantes fueron excluidos debido a que no completaron los instrumentos adecuadamente o la información brindada presentaba ciertas preguntas acerca de la validez de sus respuestas (por ejemplo, el participante indicó que nunca había estado en una relación, sin embargo, también indicó que si había tenido algunas relaciones previas).

La muestra estaba conformada por un rango de edad de 18-21 años (61%), 37% tenían 22-30 años y 2% tenían 31 años o más (ver figura 2, anexo ii). En cuanto a etnicidad, la mayoría de participantes (96%) eran mestizos, 2% indígenas, 1% afro-ecuatorianos, y 2% se identificaron como blancos. El 81% de la muestra reportó ser de la ciudad de Quito, el 4% de Ambato, 4% de Guayaquil, 2% de Cuenca, 2 % de Loja, 2% de Riobamba, 2 % de Estados Unidos, y 5% reportaron ser de otras ciudades (Esmeraldas, Guaranda, Cotacachi, Ibarra, Latacunga y Portoviejo). En cuanto a clase socio-económica, (4% de los de participantes reportaron ser de clase media-alta, 9% de clase alta y 7% de clase media-baja. Con respecto a creencias religiosas, 64% reportaron ser católicos, 13% agnósticos, 5% evangélicos, 4% de ninguna religión, 3% cristianos, 5% se identificaron con “otro” tipo de religión, 1% protestante, 1% budista y 0,5% Sufi.

En cuanto a estatus relacional, 57% de la muestra reportó estar en una relación romántica, sea informal o seria, al momento de completar la encuesta y un 2% reportó nunca haber estado en una relación. El 61% de participantes reportaron estar enamorados y de los individuos que se encontraban actualmente en una relación, 42% informó que su relación incluía actividad sexual. Del total de la muestra, un 7% reportaron nunca haber pasado por una ruptura amorosa. El 99% de mujeres y 97% de hombres, respondieron el cuestionario basándose en una ruptura de una relación heterosexual. Un 2% de participantes se encontraban actualmente casados y solamente una persona reportó estar divorciada. De la muestra total, 41% de los participantes informaron haber pasado por una ruptura amorosa en los últimos 12 meses, 34% reportó ser el iniciador de la ruptura y 31% reportaron que ambos fueron iniciadores de la ruptura.

## **Materiales**

### **Inventario de Antecedentes**

El Inventario de Antecedentes fue elaborado por el presente autor (ver anexo i). El inventario consta de 34 ítems que recogen información demográfica, como edad, sexo, estatus socio-económico, religión, ciudad de origen, al igual que si el participante ha pasado por una ruptura, hace cuanto pasó la ruptura, su estatus de relación actual, cuantas relaciones previas ha tenido, su nivel de control sobre la ruptura, su percepción sobre la importancia, el reto, la intensidad y el estrés que presentó la ruptura, y si la persona obtuvo un apoyo social de familiares y amigos.

### **Inventario de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas (PF-SOC)**

El Inventario de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas (ver anexo i) o PF-SOC (por sus siglas en inglés), desarrollado por Heppner et al. (1995), tiene como objetivo evaluar las disposiciones generales de las personas para afrontar situaciones difíciles, utilizando una variedad de actividades cognitivas, conductuales y afectivas con el propósito de disminuir la ambigüedad de otros instrumentos previamente utilizados para medir afrontamiento.

El PF-SOC, es un instrumento de auto-reporte, que recoge información acerca de cómo las personas perciben un estilo de afrontamiento como el más representativo al momento de lidiar con una situación altamente estresante. De acuerdo con Heppner et al. (1995), el PF-SOC “evalúa las consecuencias de actividades que tienden a facilitar o impedir un progreso hacia la resolución de problemas” (p. 291, traducido por autor). Por lo tanto, el PF-SOC mide hasta qué punto las personas creen que están afrontando apropiadamente o están progresando en resolver sus problemas (Heppner et al., 1995).

Heppner et al. (1995), han encontrado que el PF-SOC, puede ser útil al momento de predecir ciertos índices de desajuste psicológico como depresión y ansiedad.

De acuerdo con Heppner et al. (1995), el PF-SOC está compuesto por tres factores o estilos de afrontamiento: el estilo reflexivo, el estilo supresivo y el estilo

reactivo. El estilo reflexivo indica actividades de planificación, reflexión, ensayos de conductas y análisis causales, por lo que se define como una “tendencia a examinar relaciones causales, planificar y afrontar de una manera organizada y sistemática los problemas” (Heppner et al., 1995; p. 282, traducido por autor).

El estilo supresivo refleja respuestas de negación, supresión, evitación, escapismo, confusión y una falta de persistencia. Heppner et al. (1995) definen a este estilo como “una tendencia a negar los problemas y evitar actividades de afrontamiento” (p. 282, traducido por autor).

Finalmente, el estilo reactivo corresponde a respuestas emocionales intensas, distorsiones, impulsividad y confusión y se define como “una tendencia a tener respuestas emocionales y cognitivas que reducen, agotan o distorsionan las actividades de afrontamiento de la persona” (Heppner et al., 1995; p. 282, traducido por autor).

El PF-SOC, consiste de 18 preguntas, con una escala de respuesta tipo Likert que va desde 1 (casi nunca) a 5 (muchas veces). Este instrumento está compuesto por tres subescalas: 1) la Escala Reflexiva, 2) la Escala Reactiva y 3) la Escala Supresiva que mide cada estilo mencionado previamente. Puntajes más altos en cada una de estas escalas, indica un mayor nivel de estilos ya sea reflexivos, supresivos y reactivos al momento de encontrarse frente a un problema específico.

Los puntajes en el PF-SOC varían para Reflexivo desde siete como puntaje mínimo hasta 35 como puntaje máximo. Para la escala Supresiva, los puntajes varían desde seis hasta 30 como puntaje máximo, y para la escala Reactiva los puntajes van desde cinco como mínimo hasta 25 como máximo.

De acuerdo a Buck (2010), estimados para la consistencia interna del PF-SOC van desde  $\alpha = .80$  para la escala reflexiva hasta  $\alpha = .67$  para la escala Reactiva, lo que indica una buena consistencia interna. De acuerdo a Buck (2010), estimados de

confiabilidad *test-retest*, para el PF-SOC, sobre un periodo de tres semanas corresponden a .65 para el factor Supresivo, .67 para el factor Reflexivo y .71 para el factor reactivo, lo que indica una confiabilidad moderada. El PF-SOC no parece estar asociado con una conveniencia social (*social desirability*, en inglés) al momento de responder al inventario (Heppner et al., 1995).

Para el presente estudio se utilizó los servicios de un traductor profesional para la adaptación lingüística del PF-SOC al español.

### **Escala de Afrontamiento Emocional**

La Escala de Afrontamiento Emocional (ver anexo i) fue desarrollada por Stanton et al. (1994) en respuesta a las limitaciones de previos instrumentos de afrontamiento. Según Stanton et al. (2000), los instrumentos previos de afrontamiento tenían la limitación de vincular a ítems de afrontamiento emocional con patología o efectos negativos, esto tenía el efecto de encontrar una mayor relación entre afrontamiento emocional y desajuste psicológico.

Por esta razón, Stanton et al. (1994), desarrollaron una escala de afrontamiento emocional, compuesta de dos subescalas diseñadas para medir afrontamiento emocional mediante una escala de Procesamiento Emocional y otra escala de Expresión Emocional. De esta manera, la escala general de Afrontamiento Emocional consiste de dos factores: Procesamiento Emocional y Expresión Emocional.

El factor Procesamiento Emocional, se refiere a “intentos activos por explorar significados y entender las emociones y sentimientos propias” (Stanton et al., 2000; p. 1151). El factor Expresión Emocional, se refiere a la expresión de emociones y sentimientos tanto interpersonal como intrapersonalmente (Stanton et al., 2000).

La Escala de Afrontamiento Emocional consiste de 16 ítems, ocho ítems para cada factor, y tiene una escala de respuesta de cuatro puntos que va desde 1 (usualmente

no hago esto) a 4 (lo hago con mucha frecuencia). El puntaje mínimo para el índice general de afrontamiento emocional es de 16 y el máximo es 64. Para cada subescala, los puntajes mínimos son de ocho y los máximos de 32.

Según Stanton et al. (2000), la Escala de Afrontamiento Emocional, puede ser útil al momento de determinar si un afrontamiento orientado a expresar y procesar emociones pueden ser factores predictivos sobre consecuencias o resultados adaptativos a partir de situaciones altamente estresantes y difíciles.

De acuerdo con Stanton et al. (2000), la Escala de Afrontamiento Emocional presenta una consistencia interna alta, con Cronbach Alfas para Procesamiento Emocional y Expresión Emocional de 0,91. Según Buck (2010), esta escala presenta una confiabilidad *test-retest* sobre un periodo de cuatro semanas fue de  $r = 0,79$  para Expresión Emocional y  $r = .81$  para Procesamiento Emocional, indicando una confiabilidad moderada. Al igual que para la PF-SOC, se contrató los servicios de un traductor profesional para la adaptación lingüística al español.

### **Inventario de Duelo por Ruptura Amorosa (BDS)**

El Inventario de Duelo por Ruptura Amorosa (ver anexo i) o BDS (por sus siglas en inglés), fue desarrollado por Field et al. (2009). El BDS es una adaptación del *Inventory of Complicated Grief* (Inventario de Duelo Complicado) de Prigerson et al. (1995). En el que se adapta los ítems en relación a una pérdida no por muerte sino por una ruptura amorosa. El BDS como el ICG de Prigerson et al. (1995), tiene como objetivo medir la manifestación e intensidad de ciertos síntomas experimentados en un duelo que se diferencian de síntomas de depresión y ansiedad (Field et al. 2009).

De acuerdo a Field et al. (2009), los síntomas que se incluyen en el BDS son una preocupación y pensamientos acerca de la persona perdida, llanto, una búsqueda y

anhelo por la persona perdida, incredulidad ante la pérdida de la persona, sentirse aturdido por la pérdida y no aceptar el término de la relación.

El BDS consiste en 16 ítems y utiliza una escala de respuesta Likert que va desde 1 (no en lo absoluto) hasta 4 (mucho). En el BDS, los puntajes mayores indican una mayor presencia e intensidad de los síntomas previamente mencionados. El puntaje mínimo posible en el BDS corresponde a 16 y el máximo corresponde a 64 (Field et al., 2009).

En cuanto a consistencia interna, el BDS presenta una consistencia alta de  $\alpha = .91$  (Field et al., 2010). Al igual que los dos previos instrumentos, se contrató los servicios de un traductor profesional para la traducción del BDS al español.

### **Inventario de Crecimiento Postraumático (PTGI)**

El Inventario de Crecimiento Postraumático (ver anexo i) o PTGI por sus siglas en inglés, fue desarrollado por Tedeschi y Calhaun en 1996. De acuerdo a los autores el PTGI mide la tendencia general de experimentar situaciones altamente difíciles de una manera que produzca beneficios percibidos y se enfoca en una variedad de posibles beneficios que pueden ser descubiertos o contruidos por la persona.

Estos posibles beneficios se encuentran enmarcados en el PTGI dentro de cinco factores: 1) relación con otros, 2) nuevas posibilidades, 3) fortaleza personal, 4) cambio espiritual y 5) apreciación por la vida (Tedeschi y Calhaun, 1996). De acuerdo a Tedeschi y Calhaun (2004), el primer factor se refiere a que a partir de una situación altamente estresante es posible desarrollar relaciones más cercanas, íntimas y significativas con otros incluso en situaciones que se pierden o desaparecen relaciones significativas previas. Según los autores, el segundo factor se caracteriza por la percepción de que existen nuevas posibilidades o caminos en la vida que surgen gracias a la experiencia de vivir un evento traumático. El tercer factor se refiere al

reconocimiento de un sentido general de fortaleza personal o un aumento en fortaleza personal. El cuarto factor corresponde a un mayor sentido de compromiso con preguntas existenciales y respuestas espirituales sean religiosas o no. Por último, el quinto factor corresponde a una mayor apreciación y valoración por la vida en general, acompañado de un cambio en lo que es importante en la vida de la persona.

El PTGI consiste en 21 ítems con una escala Likert de respuesta que varía desde 1 (No experimenté este cambio como resultado de mi crisis) hasta 5 (experimenté este cambio en un grado altamente significativo como resultado de mi crisis). El puntaje mínimo posible en el PTGI es 21 y el máximo es 105. Los puntajes mínimos y máximos para cada factor son los siguientes: para Relación con otros es de siete a 35, para Nuevas posibilidades es de cinco a 25, para Fortaleza personal el mínimo es cuatro y el máximo 20, para Cambio espiritual es de dos a diez y por último para Apreciación de la vida es de tres a 15 (Tedeschi y Calhaun, 1996).

Según Tedeschi y Calhaun (1996), el PTGI es útil como medida para comparar con otras variables como estilos de afrontamiento y personalidad relacionadas con tendencias a responder de forma positiva ante situaciones estresantes, esto a su vez contribuye con un mayor entendimiento de procesos naturales que las personas utilizan al enfrentar con las consecuencias de eventos traumáticos para crear nuevos significados y sentirse más seguro al momento de confrontar futuros obstáculos.

De acuerdo a Tedeschi y Calhaun (1996), la consistencia interna del PTGI es alta  $\alpha = 0,91$ , y en específico para cada factor la consistencia varía desde Relación con otros  $\alpha = 0,85$ , Cambio espiritual  $\alpha = 0,85$ , Nuevas posibilidades  $\alpha = 0,84$ , Fortaleza personal  $\alpha = 0,72$  hasta Apreciación de la vida  $\alpha = 0,67$ . Según los autores, la confiabilidad del PTGI sobre un periodo de dos meses ( $r = 0,71$ ), fue aceptable. Los autores reportan que el PTGI no está asociado con conveniencia social al momento de

responder el inventario. Al igual que los instrumentos anteriores, el PTGI fue adaptado al español por un traductor profesional.

### **Procedimiento**

Para el presente estudio, las variables utilizadas fueron los diferentes estilos de afrontamiento enfocado en solución de problemas, utilizando el Inventario de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas (PF-SOC), el afrontamiento emocional, tanto Expresión emocional como Procesamiento emocional, medido por la Escala de Afrontamiento Emocional, y la variable sexo, medida por el Inventario de Antecedentes. Las variables mencionadas se utilizaron para desarrollar un modelo predictivo para observar su influencia sobre las variables de Duelo por ruptura amorosa, medido con el Inventario de Duelo por Ruptura Amorosa y sobre la variable crecimiento postraumático, utilizando el Inventario de Crecimiento Postraumático (PTGI).

Al definir las variables y los instrumentos, se procedió a obtener las muestras de ocho clases de psicología de la Universidad San Francisco de Quito. Cuatro de estas clases eran clases introductorias de psicología, tres clases eran electivas de psicología y una clase de estudiantes de quinto año de psicología clínica. De las cuatro clases introductorias una clase correspondía al horario nocturno de estudiantes. Las muestras fueron recogidas en un periodo de tres semanas.

La recolección de datos consistió de dar una breve introducción acerca del estudio que se estaba realizando, sus potenciales beneficios y riesgo y posteriormente se repartió individualmente un paquete de cuestionario en cada clase. El paquete consistía de una carta de consentimiento (ver anexo 1), explicando el estudio, los derechos del participante, los beneficios y riesgos potenciales del estudio y un espacio para la firma del participante. El paquete también consistía de los instrumentos de medición

presentados en el siguiente orden: Inventario de Antecedentes, Inventario de Duelo por Ruptura Amorosa, Inventario de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas, Escala de Afrontamiento Emocional e Inventario de Crecimiento Postraumático.

Posterior a la recolección de datos, se ingresaron los datos a una base de datos, arrojando puntuaciones totales de cada factor, como por ejemplo un índice total de duelo experimentado a partir de la ruptura, al igual que puntajes totales de estilo Reflexivo, Supresivo y Reactivo, puntuaciones totales de Expresión emocional, Procesamiento emocional, un índice total de crecimiento postraumático. Con estos datos se comenzó a realizar los análisis estadísticos pertinentes.

## **Resultados**

### **Información Descriptiva**

Porcentajes de la importancia, nivel de estrés, control, percepción de amenaza, percepción de pérdida e intensidad revelaron que el 69% de los participantes que pasaron por una ruptura afirmaron que su ruptura amorosa fue importante o bastante

importante para ellos. Un 66% de participantes que atravesaron por una ruptura, reportaron que la ruptura fue estresante o muy estresante, y 37% reportó tener control sobre la ruptura. Un 63% de participantes, percibieron a la ruptura como una pérdida y 73% de participantes vio a la ruptura como un reto. El 60% de los participantes reportaron que la ruptura no era un problema actual. Sin embargo, el 70% de participantes, reportó estar dispuesto a solicitar una consulta psicológica, dentro de la cual el 73% informó que quisiera explorar y trabajar sobre emociones y sentimientos asociados a la ruptura y un 27% reportó que quisiera trabajar sobre actitudes y pensamientos asociados a la ruptura (ver figura 3, anexo ii).

### **Influencia de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocionales sobre la intensidad de Duelo por Ruptura Amorosa**

Se llevó a cabo un Análisis de Regresión Múltiple Paso a Paso, para determinar la relación predictiva de las variables de Afrontamiento de Solución de Problemas con sus tres dominios: Reflexivo, Supresivo y Reactivo, en conjunto con las variables de Afrontamiento Emocional (Expresión y Procesamiento emocional) sobre la intensidad del duelo experimentado a partir de una ruptura amorosa, (ver tabla 1, en anexo iii).

Los resultados obtenidos indicaron que el factor Reactivo ( $T = 6,79$ ;  $p < 0,05$ ) del Afrontamiento de Solución de Problemas estuvo asociado Duelo por Ruptura Amorosa. La dirección de la relación entre el factor Reactivo y Duelo fue de carácter positiva ( $R_{\text{Reactivo}} = 1,16$ ), lo que indicó que las personas que tienden a experimentar una mayor intensidad de duelo complicado cuando presentan una tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento de estilo Reactivo, caracterizado por conductas impulsivas, distorsiones cognitivas y respuestas emocionales intensas.

### **Influencia de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocionales sobre Crecimiento Postraumático**

Para comprobar la hipótesis de que estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas, con sus tres factores Reflexivo, Supresivo y Reactivo, en conjunto con estrategias de Afrontamiento Emocional (Expresión y Procesamiento) tienen la capacidad de predecir Crecimiento Postraumático, se realizó un análisis de Regresión Múltiple Paso a Paso (ver tabla 2, en anexo iii). En base a los resultados, se pudo afirmar que las estrategias de afrontamiento de solución de problemas de estilo Reflexivo ( $T = 3,20$ ;  $p < 0,05$ ), al igual que el estilo Reactivo ( $T = 2,43$ ;  $p < 0,05$ ), y estrategias de afrontamiento de Expresión Emocional ( $T = 2,73$ ;  $p < 0,05$ ), son los factores de afrontamiento que fueron predictivos de un Crecimiento Postraumático a partir de una ruptura amorosa. La dirección de la relación es de carácter positivo para los tres factores ( $R_{\text{Reflexivo}} = 0,83$ ;  $R_{\text{Reactivo}} = 0,72$ ;  $R_{\text{Expresión Emocional}} = 0,55$ ). Esto indicó, que existe una tendencia a experimentar mayores niveles de Crecimiento Postraumático en personas que tienden a utilizar estrategias de afrontamiento de estilo Reflexivo, es decir personas que tienden a planificar, reflexionar, analizar causalmente y reaccionar de manera organizada y sistemática sobre una ruptura amorosa, obtienen mayores niveles de Crecimiento Postraumático. De igual manera, los resultados indicaron que las personas tienden a obtener mayores niveles de Crecimiento Postraumático, cuando reportan tener respuestas emocionales intensas, distorsiones cognitivas, conductas impulsivas y confusión (estilo Reactivo), con respecto a una ruptura amorosa. Por último, los resultados indicaron que las personas tienden a tener mayores grados de Crecimiento Postraumático, cuando utilizan estrategias de Expresión emocional, es decir, cuando las personas expresan emociones que surgen a partir de una ruptura amorosa, abierta y libremente ya sea hacia los demás o hacia sí mismos.

### **Diferencias de Género sobre Estrategias de Afrontamiento, Duelo y Crecimiento Postraumático**

Para comprobar la hipótesis de que existen diferencias de género en Estrategias de Afrontamiento, Duelo y Crecimiento Postraumático, se realizó un Análisis MANOVA (ver tabla 3 en anexo iii).

. Los resultados de Wilk's Lambda indicaron que la variable género tiene un efecto significativo ( $F = 4,253$ ;  $p < 0,05$ ). Los resultados del ANOVA indicaron que el efecto de género fue significativo para estrategias de afrontamiento de estilo Reflexivo ( $F = 5,57$ ;  $p < 0,05$ ). El análisis Bonferroni señaló que el promedio de hombres de estilo Reflexivo ( $x = 20,05$ ) fue menor que el de las mujeres ( $x = 21,87$ ).

Los resultados del ANOVA también indicaron que la variable género tuvo un efecto significativo sobre el factor Reactivo ( $F = 13,14$ ;  $p < 0,05$ ). El análisis Bonferroni indicó que el promedio de hombres para puntajes de estilo Reactivo ( $x = 12,18$ ) fue menor que el promedio del puntaje de mujeres ( $x = 14,58$ ). De igual manera, los resultados indicaron que existen diferencias de género significativas para el factor de Procesamiento Emocional ( $F = 6,25$ ;  $p < 0,05$ ). El análisis Bonferroni indicó que el promedio de puntaje de hombres obtenido para Procesamiento Emocional ( $x = 20,30$ ) fue menor que el puntaje obtenido en mujeres ( $x = 22,34$ ). Finalmente, los resultados del ANOVA indicaron un efecto significativo de género sobre Crecimiento Postraumático ( $F = 14,64$ ;  $p < 0,05$ ), en el que el análisis Bonferroni indicó que el promedio en el puntaje de hombres para Crecimiento Postraumático ( $x = 57,49$ ) fue menor al promedio de puntaje en mujeres ( $x = 68,11$ ).

### **Influencia de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas y Afrontamiento Emocional sobre Duelo Complicado en Hombres**

Al encontrar diferencias significativas en los análisis MANOVA de género en estrategias de afrontamiento y crecimiento, se procedió a realizar un Análisis de

Regresión Múltiple Paso a Paso para hombres y mujeres separadamente (ver tabla 4 en anexo iii).

. Los resultados indicaron que los factores Supresivo ( $T = 2,05$ ;  $p < 0,05$ ) y Reactivo ( $T = 2,48$ ;  $p < 0,05$ ), estuvieron correlacionados con Duelo Complicado. La dirección de la correlación entre el factor Supresivo, Reactivo y Duelo complicado fue positiva ( $R_{\text{Supresivo}} = 0,66$ ,  $R_{\text{Reactivo}} = 0,97$ ). Esto indicó que hombres que tienden a utilizar estrategias de afrontamiento Supresivas, es decir hombres que presentan una tendencia a negar, evitar, sentirse confundidos acerca de la ruptura y no presentan mayor persistencia para resolver sus problemas, tienden a experimentar en mayor intensidad un Duelo Complicado. De igual manera, hombres que tienden a actuar impulsivamente, presentar respuestas emocionales intensas y distorsiones cognitivas (estilo Reactivo), tienden a tener un duelo complicado más intenso.

#### **Influencia de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas y Afrontamiento Emocional sobre Duelo Complicado en mujeres**

Posteriormente, se procedió a realizar un análisis de Regresión Múltiple Paso a Paso para determinar qué factores de afrontamiento estaban relacionados con una respuesta de Duelo Complicado exclusivamente en mujeres (ver tabla 5 en anexo iii).

. Los resultados obtenidos indicaron que el factor Reactivo ( $T = 3,96$ ;  $p < 0,05$ ) estaba relacionado positivamente ( $R_{\text{Reactivo}} = 0,90$ ) con Duelo Complicado. Esto indicó que mujeres que tienden a utilizar estrategias de estilo Reactivo, es decir estrategias impulsivas, con respuestas emocionales intensas y distorsiones cognitivas, tienden a experimentar en mayor intensidad un duelo complicado.

#### **Influencia de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas y Afrontamiento Emocional sobre Crecimiento Postraumático en hombres**

Para determinar que estilos de afrontamiento estaban relacionados con crecimiento postraumático exclusivamente en hombres, se llevó a cabo un análisis de Regresión Múltiple Paso a Paso (ver tabla 6 en anexo iii). Los resultados obtenidos señalaron que estrategias de afrontamiento de Procesamiento Emocional ( $T = 2,92$ ;  $p < 0,05$ ) estaban correlacionadas con crecimiento postraumático. Se encontró que el carácter de la correlación fue positivo ( $R_{\text{Procesamiento Emocional}} = 1,06$ ). Estos resultados indicaron que hombres que tienden a identificar, aceptar, entender y crear significado a partir de sus emociones (Procesamiento Emocional) relacionadas a una ruptura, presentan una tendencia a experimentar un mayor crecimiento postraumático.

### **Influencia de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas y Afrontamiento Emocional sobre Crecimiento Postraumático en mujeres**

Se llevó a cabo un análisis de Regresión Múltiple Paso a Paso para determinar qué estilos de afrontamiento estaban relacionados con crecimiento postraumático exclusivamente en mujeres (ver tabla 7 en anexo iii). Los resultados indicaron que los factores Reflexivo ( $T = 2,58$ ;  $p < 0,05$ ), Supresivo ( $T = 2,48$ ;  $p < 0,05$ ) y Expresión Emocional ( $T = 2,76$ ;  $p < 0,05$ ) estaban correlacionados positivamente ( $R_{\text{Reflexivo}} = 0,84$ ;  $R_{\text{Supresivo}} = 0,86$ ;  $R_{\text{Expresión Emocional}} = 0,68$ ). Estos resultados revelaron que mujeres que tienden a utilizar estrategias reflexivas, es decir que planifican, reflexionan, analizan causalmente y responden de una manera organizada y sistemática ante problemas asociados a una ruptura amorosa, tienden a experimentar un mayor crecimiento postraumático. De igual manera, mujeres que presentan una tendencia a evitar, negar o sentirse confundidas acerca de sus problemas (estilo Supresivo), tienden a obtener un mayor grado de crecimiento postraumático. Por último, mujeres que

tienden a expresar sus emociones asociadas a una ruptura amorosa ya sea con otros o con ellas mismas, experimentan un mayor crecimiento postraumático.

### **Discusión**

El presente estudio se concentró en estudiar qué factores de afrontamiento influyen sobre la intensidad de un duelo complicado a partir de una ruptura amorosa, y a la vez explorar qué factores de afrontamiento guardan una capacidad para ayudar a las personas que han atravesado por una ruptura amorosa a crecer y obtener cambios positivos a partir de sus experiencias. Por esta razón, el propósito del presente estudio se enfocó en explorar la influencia de estrategias de afrontamiento enfocadas en solución de problemas (Reflexivas, Supresivas y Reactivas, en conjunto con estrategias de afrontamiento emocional (Expresión y Procesamiento Emocional), sobre duelo complicado y crecimiento postraumático en rupturas amorosas. Adicionalmente, se exploró la influencia de género sobre las estrategias de afrontamiento ya mencionadas, duelo complicado y crecimiento postraumático.

Los resultados indican que la intensidad de duelo complicado a partir de una ruptura amorosa es mayor cuando las personas reportan utilizar estrategias de afrontamiento de estilo Reactivo, caracterizado por distorsiones cognitivas, acciones impulsivas y arranques emocionales intensos (ver figura 4, anexo v). Estos resultados

confirman la idea de Heppner et al. (1995), que sostienen que estrategias de estilo Reactivo alejan a la persona de resolver sus problemas a través de actividades impulsivas, distorsiones y arrebatos emocionales que reducen las posibilidades de que la persona utilice recursos que permitan solucionar sus problemas. De igual manera, Heppner et al. (1995), encontraron que el factor de estilo Reactivo está moderadamente correlacionado con depresión a largo plazo, ansiedad y un menor nivel de ajuste psicológico. De esta manera, una tendencia a utilizar un estilo de afrontamiento Reactivo parece indicar niveles más altos de desajuste, en este caso una mayor intensidad de duelo complicado. Es posible que estrategias de estilo Reactivo impidan al individuo concretar las tareas de duelo propuestas por Leick y Davindsen-Nielsen (1991), sobretodo la tarea relacionada a formar nuevas relaciones que implica que expectativas o fantasías de reconciliación se terminen y que la persona se involucre en pensamientos más realistas acerca de la ruptura. Posiblemente estas fantasías y expectativas pueden estar relacionadas con las distorsiones cognitivas que se manifiestan en un afrontamiento de estilo Reactivo.

Por otra parte, Heppner et al. (1995), afirman que el estilo Reactivo consiste esencialmente de componentes emocionales que posiblemente pueden generar respuestas emocional destructivas en las personas. Por ejemplo, Stanton et al. (2002), sostienen que algunas personas pueden utilizar la emoción de ira de manera destructiva, transformándola en acciones impulsivas, agresivas o en resentimiento persistente, lo cual puede traducirse a las actividades impulsivas y arranques emocionales del afrontamiento de estilo Reactivo. Esto puede ocasionar un bloqueo en la persona para que pueda procesar su duelo ante la pérdida amorosa, en el sentido que la persona puede generar distorsiones cognitivas asociadas a un resentimiento hacia la persona perdida por ejemplo.

Los resultados también indican que personas que tienden a utilizar estrategias de estilo Reflexivo, Reactivo y Expresión Emocional suelen obtener un mayor grado de crecimiento postraumático. Este modelo predictivo de crecimiento postraumático (ver figura 5, anexo v), se relaciona a la idea de Stanton et al. (2002), que sostienen que algunas personas se pueden beneficiar de expresar sus emociones asociadas a un estresor, revalorando el problema y acercándose más al él, ya que esto puede llevar a consecuencias adaptativas. Parece ser que el expresar emociones relacionadas a una ruptura puede direccionar la atención de uno hacia problemas centrales, al igual que identificar el progreso hacia una meta específica, lo que puede estar relacionado con estrategias de estilo Reflexivas, que implican planificación, análisis causal y generación de posibles alternativas para solucionar un problema. Un ejemplo que ofrece Stanton et al. (2002) a este proceso es que el de expresar y entender la ira puede conllevar a descubrir que una meta central de uno puede estar bloqueada, posteriormente a través de un análisis causal y sistemático (estrategias reflexivas), se puede encontrar que factores contribuyen al bloqueo de esta meta, para luego generar posibles alternativas o planes de acción (estrategias reflexivas) que restauren el progreso hacia la meta. En este caso el expresar una emoción relacionada a la ruptura, puede fijar la atención de uno para analizar en qué medida la ruptura es un problema para uno, y si este problema se ha solucionado o no, y si es así qué alternativas o planes de acción uno puede realizar para resolver el problema a través de estrategias Reflexivas.

Este modelo puede estar asociado a la idea de Nolen-Hoeksema y Davis (2002), en que personas que emplean estrategias activas de solución de problemas, búsqueda de apoyo social y expresar emociones de manera constructiva, perciben mayores beneficios en pérdidas de personas significativas.

Tedeschi y Calhaun (2004), sostienen que el procesamiento psicológico de una situación adversa no solo implica reflexiones a nivel intelectual, más bien es necesario un elemento emocional. Parece ser que la combinación de estos dos elementos hace que las experiencias dolorosas de una ruptura amorosa sean transformadas en algo positivo. Esta idea refleja el modelo predictivo que personas que emplean estrategias reflexivas (reflexiones intelectuales), en combinación con estrategias reactivas y expresión emocional (componentes emocionales), pueden obtener un crecimiento postraumático (una transformación positiva).

Una posible explicación por la que el factor Reactivo forme parte del modelo de estrategias asociadas a crecimiento postraumático puede relacionarse con la etapa de la ira de Kübler-Ross y Kessler (2005), en cuanto a que mediante la expresión de la ira de manera intensa puede ayudar a la persona a manejar sus emociones y ayudar a que la persona se sostenga fuerte ante su pérdida.

Este modelo explicativo, tal vez pueda identificarse en el modelo explicativo del proceso de crecimiento postraumático propuesto por Tedeschi y Calhaun (2004). El modelo de crecimiento postraumático propone que es necesario que las personas primero realicen un procesamiento cognitivo casi automático compuesto de pensamientos intrusivos y rumiación, que puede estar relacionado con estrategias de carácter más reactivo. De igual manera es necesario que las personas experimenten emociones negativas para mantener este proceso cognitivo activo, lo que puede estar asociado a estrategias de expresión emocional. Finalmente, este proceso cognitivo hace que creencias, supuestos y metas anteriores sean reemplazadas por nuevas a través de procesamientos cognitivos más conscientes y superiores, que pueden estar asociados a estrategias reflexivas. Por esta razón, el modelo de estrategias reflexivas, reactivas y de expresión emocional utilizadas en conjunto puede confirmar la idea de Tedeschi y

Calhaun (2004), que el proceso de crecimiento postraumático implica una combinación de alivio emocional (estrategias reactivas y expresión emocional) con una claridad cognitiva (estrategias reflexivas).

En cuanto a diferencias de género, más mujeres reportan utilizar estrategias de afrontamiento de estilo Reflexivo, Reactivo y estrategias de Procesamiento Emocional y más mujeres que hombres, reportan experimentar en mayor grado un crecimiento postraumático a partir de una ruptura. Es decir más mujeres que hombres reportan planificar, pensar sistemáticamente, emplear un análisis causal al momento de resolver sus problemas. Esta diferencia puede estar relacionada con la idea de Buck (2010), que explica que el emplear estrategias de afrontamiento reflexivas puede ser empoderador para mujeres, ya que para las mujeres perciben más logros que fracasos después de un divorcio como mayor autonomía y una mayor autoconfianza, mientras que para los hombres el divorcio puede ser percibido como un fracaso personal (Riessmann, 1990, citado en Buck, 2010). Esta diferencia estar asociada a las mujeres empleen estrategias más activas para resolver sus problemas, es decir estrategias reflexivas.

Por otra parte la diferencia encontrada en estrategias reflexivas, puede estar relacionada a diferencias de género emocionales. Según Heppner et al. (1995), el estilo Reactivo tienen un componente emocional importante. Siguiendo esta idea, es posible que más mujeres utilicen más estrategias reactivas que hombres, ya que de acuerdo con estereotipos de género y estudios de autoreporte (Gross y John, 1998; Tobin, Graziano, Vanman y Tassinary, 2000; Simon y Nath, 2004, citado en Brody y Hall, 2008), las mujeres tienden a evaluarse altamente en expresividad positiva y negativa y en intensidad de expresión emocional, lo que puede estar asociado con respuestas intensas emocionales en estrategias reflexivas.

En cuanto a la diferencia encontrada en estrategias de procesamiento emocional (más mujeres que hombres), se puede relacionar con la idea similar, que se ha encontrado que mujeres tienden a dominar mayormente el aspecto emocional (Brody y Hall, 2008). Similarmente, Stanton et al. (2000), sostienen que mujeres reportan un mayor uso de estrategias de expresión y procesamiento emocional. Sin embargo, el aspecto de procesamiento emocional, es decir entender y crear significados a partir de las emociones experimentadas no registra diferencias de género tan marcadas como expresión emocional, lo que es interesante, ya que en el presente estudio no se encontraron diferencias significativas de género en expresión emocional. Puede que más bien estas diferencias de género en procesamiento emocional se deban a una situación en específico y sea prudente tomar en cuenta factores culturales, ya que es posible que para una cultura ecuatoriana que se caracteriza más como una cultura colectivista, la expresión de emociones pueden ser respuestas recibidas más positivamente que en culturas más individualistas (Fischer y Manstead, 2000, citado en Brody y Hall, 2008).

Finalmente, la diferencia encontrada en crecimiento postraumático confirma los resultados encontrados en estudios de Tedeschi y Calhaun (1996), en los que se encontró que más mujeres reportaron haber experimentado crecimiento postraumático que hombres. Algunos autores (Tedeschi y Calhaun, 1996; Stanton et al., 2000; Tashiro y Frazier, 2003), explican que posiblemente las mujeres experimentan más crecimiento que los hombres debido a factores emocionales, por ejemplo se ha registrado que mujeres experimentan más emociones positivas que los hombres a partir de rupturas amorosas (Sprecher, 1994, citado en Tashiro y Frazier, 2003). Según Tashiro y Frazier (2003), otra posible explicación es que las mujeres tienden a integrar las relaciones interpersonales a sus construcciones del yo de manera más significativa que los

hombres, lo que hace que las mujeres estén más atentas y sean más críticas al evaluar sus relaciones para mejorar nuevas y futuras interacciones.

Los resultados también indican que en el caso de hombres, una mayor utilización de estrategias de estilo Reactivo y Supresivo podían conllevar a experimentar una mayor intensidad de duelo complicado (ver figura 6, anexo v). Estos resultados confirman las conclusiones de Heppner et al. (1995), que sostienen que tanto estrategias de estilo Reactivo como Supresivo alejan a las personas de poder resolver sus problemas y más bien se encuentran moderadamente asociadas a respuestas negativas, como depresión, ansiedad y desajuste psicológico. Como se mencionó anteriormente, estrategias reflexivas tienen un componente emocional, sobretodo en cuanto a arranques intensos emocionales. Si bien se encontró que el estilo Reactivo de afrontamiento era beneficioso en el modelo general, puede que este estilo de afrontamiento sea más bien perjudicial para hombres debido a su componente emocional. Según Stanton et al. (2002), Brody y Hall (2003), se ha encontrado que para los hombres la mayoría de veces las situaciones ambientales no son favorables en el sentido de que culturalmente existen reglas estereotípicas de género en que la expresión emocional en hombres no es recibida de manera positiva y existe el riesgo que los hombres sean discriminados o rechazados socialmente, por lo que puede que el componente emocional en estrategias reactivas perjudique a los hombres más que les traiga un beneficio. Adicionalmente, Brody y Hall (2008) han encontrado que los hombres tienden a expresar más emociones como la ira y el desprecio que las mujeres, lo que puede traducirse en arrebatos intensos emocionales de ira y desprecio que pueden traer resultados destructivos y negativos más que positivos.

Adicionalmente, se puede explicar que los hombres tienden a utilizar estrategias supresivas como una herramienta de escapar y negar sus emociones. De acuerdo a

Stanton et al. (2000), los hombres no obtienen una receptividad positiva al expresar sus emociones en comparación a las mujeres, por lo que tienden a suprimir su expresividad emocional. Esta supresión puede traer consecuencias negativas a los hombres, ya que posiblemente estas estrategias no les permitan a los hombres expresar, procesar, entender e identificar sus emociones y a la vez sus problemas, lo que hace que se aleje de resolver sus problemas.

En cuanto a las mujeres, los resultados indican que tienden a experimentar en mayor intensidad un duelo complicado cuando emplean más estrategias reactivas (ver figura 7, anexo v). De acuerdo con Heppner et al. (1995), las estrategias reactivas impiden que la persona resuelva sus problemas a través de distorsiones, impulsividad y arrebatos emocionales. Siguiendo esta idea, es posible que mujeres que tienden a expresar más sus emociones que hombres, utilicen esta herramienta de una manera destructiva, en el sentido de que en vez de expresar, identificar y reconocer su emoción, simplemente se exprese la emoción inconscientemente y sin intención alguna de intentar entender lo que sucede. Para Stanton et al. (2000), la intencionalidad del uso de emociones es clave para lograr resultados positivos, por lo que posiblemente mujeres que utilicen estrategias reactivas pueden expresar sus emociones a través de arrebatos, actos impulsivos y distorsiones que no son controladas conscientemente y no poseen una intencionalidad, por lo que pueden conllevar a consecuencias negativas como un duelo complicado.

Por otra parte, los resultados indican que los hombres obtuvieron un mayor grado de crecimiento postraumático al utilizar estrategias de procesamiento emocional (ver figura 8, anexo v). Estos resultados son interesantes, ya que según autores como (Stanton et al., 2000; Stanton et al., 2002; Tashiro y Frazier, 2003 y Brody y Hall, 2008), las mujeres poseen un mayor dominio sobre el aspecto emocional. Sin embargo,

estos autores resaltan más el componente expresivo emocional como una habilidad más desarrollada en mujeres que el procesamiento emocional.

Brody y Hall (2003), sostienen que las emociones como desprecio, orgullo, ira y soledad son congruentes con los roles sociales esperados en hombres, como la competencia con otros, posición, estatus, individualidad e independencia. En este sentido, puede que la expresión emocional en hombres no sea una estrategia beneficiosa, ya que es una estrategia asociada con relaciones interpersonales que es un componente altamente importante en mujeres. Sin embargo estrategias de procesamiento emocional que consisten en entender, y activamente generar significados a partir de las emociones, no necesariamente involucre el relacionarse con otros (Stanton et al., 2000). Esta idea sugiere que estrategias de procesamiento emocional no necesitan de un factor interpersonal, sino más bien pueden llevarse a cabo como “autoreflexiones”, sin tener que expresar algún contenido emocional hacia otros.

Estrategias de procesamiento emocional pueden resultar beneficiosas para hombres, en el sentido de producir un mayor grado de crecimiento postraumático a partir de una ruptura, ya que posiblemente dirigen la atención a problemas o preocupaciones centrales y añaden un componente evaluativo al progreso de alcanzar metas o solucionar problemas (Stanton et al., 2002). Adicionalmente, según el modelo de Tedeschi y Calhaun (2004) del proceso de Crecimiento Postraumático, es necesario un manejo de las experiencias emocionales dolorosas que surgen a partir de la ruptura, esto puede ser manejado a través de un procesamiento emocional, entendiendo cada emoción y así creando nuevos significados que encajen con la nueva realidad.

Finalmente, los resultados indican que las mujeres experimentan en mayor grado un crecimiento postraumático cuando emplean estrategias reflexivas en conjunto con estrategias supresivas y estrategias de expresión emocional (ver figura 9, anexo v). Este

modelo es similar al modelo general, sin embargo la diferencia es que las estrategias reactivas ya no son beneficiosas y más bien las estrategias supresivas si lo son. Es interesante e inusual encontrar que el estilo Supresivo en conjunto con el estilo Reflexivo y expresión emocional estén asociados a un mayor grado de crecimiento, sobretodo el estilo Supresivo, ya que según Heppner et al. (1995), estrategias supresivas tienden a alejar a la persona de resolver sus problemas a través del escapismo, la negación y supresión de actividades de solución de problemas. Sin embargo, en este caso se puede explicar el componente supresivo como parte de una secuencia al momento de procesar el evento de una ruptura. Por ejemplo, en las tareas de duelo por pérdida amorosa de Leick y Davidsen-Nielsen (1991), las personas deben reconocer la pérdida como un hecho, esto implica identificar el problema que surge a partir de una ruptura a través de la emociones (expresión emocional), las personas también deben dejar salir sus emociones de duelo que también implica expresar emociones, otra tarea es el generar atribuciones para construir nuevos significados que encajen con la realidad esto puede estar asociado a estrategias reflexivas y por último dejar atrás expectativas y fantasías de reconciliación para enfocarse en nuevas relaciones e interacciones, las fantasías y expectativas de reconciliación pueden estar asociadas a estrategias supresivas, y puede que estas estrategias sean necesarias en primer lugar, para posteriormente lograr conseguir nuevas relaciones o interacciones.

Similarmente, en el modelo del proceso de crecimiento postraumático de Tedeschi y Calhaun (2004), es posible reconocer estas tres estrategias. El procesamiento cognitivo que debe ejecutarse para lograr un cambio en supuestos, creencias y metas en el proceso de crecimiento puede reflejar el uso de estrategias reflexivas, asimismo la rumiación y el manejo de emociones dolorosas puede reflejarse en la expresión emocional con otros o con uno mismo. Por último los autores agregan que el proceso de

crecimiento a partir de una pérdida se asimila a un trabajo de duelo en el que la persona gradualmente va aceptando la pérdida en el que es natural que después de algún tiempo la persona aun experimente un sentimiento de incredulidad frente a lo sucedido.

Si el proceso de crecimiento postraumático a partir de una ruptura se lo compara a un proceso de duelo, es posible que las estrategias supresivas encajen como respuestas normales ante una pérdida. Por ejemplo según Worden (2009), entre los sentimientos que pueden experimentarse al pasar por un proceso de duelo natural, se encuentran el shock y un “adormilamiento” de sentimientos, lo que puede reflejarse en estrategias supresivas. De acuerdo con el autor, estas respuestas pueden ser adaptativas en su momento en el sentido que protegen y contienen a la persona, ya que una pérdida puede generar experiencias emocionales extremadamente dolorosas que al principio puede que sean más perjudiciales que beneficiosas si son reconocidas y vividas al máximo. De manera similar, estrategias supresivas pueden asimilarse a la etapa de negación de Kübler-Ross y Kessler (2005), que permiten que la persona se proteja y marque su propio ritmo de proceso de duelo, por lo que en este caso el uso de estrategias supresivas pueden ser beneficiosas más que perjudiciales.

### **Posibles aplicaciones terapéuticas**

Estudiar la forma en que estudiantes universitarios afrontan sus problemas, en especial problemas relacionados a rupturas amorosas tiene implicaciones terapéuticas importantes, sobre todo para psicólogos, psicólogas y sus clientes en el sentido que permite a los psicólogos tener un mayor entendimiento de posibles caminos que llevan hacia una recuperación, un crecimiento y aprendizaje de personas que han pasado por rupturas amorosas. Por esta razón, se presentan posibles aplicaciones terapéuticas relacionadas a los resultados obtenidos.

En cuanto a intervenciones terapéuticas enfocadas en solución de problemas, D'Zurilla y Goldfried (1971) han desarrollado un modelo de cinco etapas que suele ser aplicado en el entrenamiento de solución de problemas. Este modelo consiste en cinco habilidades para resolver problemas: 1) Orientación general con respecto al problema, 2) Definición y formulación del problema, 3) Generación de alternativas, 4) Toma de decisiones y 5) Verificación del progreso de resolución. Estas cinco habilidades pueden asociarse a las estrategias estudiadas en la presente investigación. En primer lugar, la orientación con respecto al problema puede relacionarse con estrategias de afrontamiento emocional y posiblemente estrategias reactivas con su componente emocional, que permiten dirigir la atención hacia el problema central. En segundo lugar, la definición y formulación del problema puede estar asociada de igual manera a una combinación entre estrategias emocionales como la expresión emocional y el procesamiento, ya que implica la identificación y reconocimiento de emociones y a la vez con estrategias reflexivas que permiten un procesamiento cognitivo de reflexión y análisis para identificar lo que sucede. En tercer lugar, la generación de alternativas puede estar asociada a estrategias reflexivas en las que la persona realiza un análisis causal, un plan de acción con posibles alternativas para resolver el problema. En cuarto lugar, la toma de decisiones puede involucrar estrategias tanto emocionales como reflexivas, en el sentido que expresar y procesar las emociones puede otorgar cierta información importante que posteriormente puede ser procesada cognitiva (reflexión), para tomar una decisión. Finalmente, la verificación también involucra estrategias emocionales, ya que el procesar y expresar una emoción puede brindar información acerca de si hay un progreso o un impedimento en la solución de problemas.

Según Heppner y Lee (2002), el entrenamiento en solución de problemas, ya no solo consiste en enseñar las cinco o alguna de las cinco habilidades desarrolladas por

D'Zurilla y Goldfried (1971), sino más que también se puede integrar el entrenamiento de estas habilidades con otras intervenciones como el manejo de la ansiedad.

En cuanto a efectividad, Heppner et al. (1984), han encontrado que el entrenamiento de las habilidades de definición y formulación del problema, generación de alternativas y toma de decisiones ha demostrado ser el más efectivo. Esto demuestra ser consistente con el modelo general formulado en el presente estudio ya que en estas tres habilidades se refleja el uso de estrategias reflexivas, reactivas y de expresión emocional asociadas a un mayor grado de crecimiento postraumático.

Por otra parte se han desarrollado terapias más enfocadas en emociones. Según Stanton et al. (2002), la meta central de estas terapias es conseguir que el cliente exprese sus emociones de forma equilibrada que permita reconocer, entender y comunicar sus emociones apropiadamente para así conseguir una reducción en el malestar psicológico. De esta manera, según las autoras, las terapias enfocadas en emociones se concentran en trabajar en expresión y procesamiento emocional para regular la activación emocional, promover un “auto-entendimiento”, promover habilidades de solución de problemas y relaciones interpersonales.

Un ejemplo de este tipo de intervenciones es la Terapia Enfocada en la Emoción (TEE) de Greenberg y Elliot (2001). La TEE, se enfoca en procesar emociones y en la reconstrucción de esquemas emocionales. Este enfoque de terapia implica un trabajo en conjunto del cliente con el terapeuta compuesto de ciertas tareas terapéuticas en un proceso dirigido por el terapeuta, por lo que Elliot y Greenberg (2001) destaca la importancia y prioridad del cliente y la relación terapéutica por sobre las tareas propuestas. Este enfoque terapéutico está altamente relacionado con las estrategias de afrontamiento emocional, sobre todo con estrategias de procesamiento emocional, esto sugiere que la TEE podría ser una intervención efectiva en hombres que atraviesan una

ruptura amorosa, ya que el presente estudio demostró que los hombres que tienden a emplear estrategias de procesamiento emocional lograron experimentar en mayor grado un crecimiento postraumático.

Por otra parte, esta intervención puede que no solo utilice estrategias de afrontamiento emocional solamente, estrategias reflexivas pueden estar implicadas al momento de procesar y entender ciertas emociones, ya que es necesario cierto procesamiento cognitivo. De igual manera, debido a que Elliot y Greenberg (2001), destaca la importancia del cliente y la relación, puede que su intervención terapéutica incluya estrategias de estilo Supresivo (sobre todo en mujeres), respetando el ritmo y el proceso del cliente, en el que es posible que presente estrategias supresivas en ciertos momentos. En cuanto a efectividad, Elliot y Greenberg (2001), han comprobado empíricamente que la efectividad de la TEE es similar a la efectividad de la Terapia Cognitiva.

Otra posible intervención es el Entrenamiento Efectivo de Afrontamiento (EEA) desarrollado por Folkman, Chesney, McKusick, Ironson, Johnson y Coates (1991), que combina un entrenamiento en habilidades emocionales y de solución de problemas. De acuerdo a los autores, esta intervención consiste en el entrenamiento de: a) la valoración del problema o el estresor, si es modificable o tiene ciertos aspectos inmutables, lo que puede relacionarse con el uso de estrategias de expresión y procesamiento emocional al igual que reflexivas que comuniquen a la persona el problema y su naturaleza, b) un entrenamiento en afrontamiento enfocado en solución de problemas y afrontamiento emocional, que implica la enseñanza de estrategias de estilo Reflexivo, Reactivo y estrategias de expresión emocional y procesamiento emocional (para hombres) y finalmente c) entrenamiento en apoyo social para mejorar la selección y mantenimiento de recursos (relaciones) de apoyo, lo cual puede incluir un entrenamiento en estrategias

de expresión emocional asociadas a relaciones interpersonales. La EEA ha sido aplicado a hombres con VIH positivo y ha demostrado ser efectiva en reducir malestar psicológico.

Las intervenciones terapéuticas presentadas, pueden variar en su aplicación dependiendo de la situación y el caso individual de cada cliente que acude con problemas relacionados a una ruptura amorosa. Sin embargo, es necesario realizar estudios que investiguen la eficacia de las intervenciones propuestas, asociadas a las estrategias que se encontraron estar relacionadas con crecimiento postraumático.

### **Limitaciones**

El presente estudio presenta algunas limitaciones. En primer lugar, se utilizó instrumentos de auto-reporte, aunque el auto-reporte es un instrumento habitual utilizado siempre puede haber un espacio potencial de parcialidad por parte del participante en los datos recolectados. La metodología del muestreo no refleja una metodología estadísticamente elaborada, por lo que la recolección de datos se llevó a cabo en clases de psicología, es decir en grupos por conveniencia. Adicionalmente, la muestra es netamente representativa de estudiantes universitarios y puede ignorar otra población de edades mayores y posiblemente existan diferencias en afrontamiento para edades mayores, por lo que la generalización de los resultados es limitada solo a un grupo selecto de la población. La mayoría de la población provenía de un estatus socio-económico medio-alto, esto podría presentar una dificultad en el sentido de extender los resultados a otras poblaciones de estatus socio-económicos más bajos. De igual manera, la información que se recolectó fue de manera retrospectiva en el sentido que las personas debían recordar sus experiencias pasadas de su más reciente ruptura amorosa, esto puede presentar ciertos errores en precisión, por lo que los resultados pueden estar limitados al no considerar este punto. Finalmente, la muestra conseguida presenta una

proporción de casi el doble de mujeres que hombres (120 mujeres, 61 hombres), esta proporción puede presentar limitaciones en los resultados, en el sentido que los resultados con respecto a diferencias de género pueden tener ciertas limitaciones.

### **Recomendaciones**

Para investigaciones futuras, es necesario explorar aun más las relaciones que guarda el afrontamiento con respuestas adaptativas y desadaptativas al momento de experimentar una ruptura, esto permitiría acercarse a un mayor entendimiento acerca de que procesos puede permitir a las personas recuperarse, fortalecerse y crecer a partir de rupturas amorosas.

Sería interesante examinar las relaciones de afrontamiento, crecimiento postraumático y duelo complicado en poblaciones de adultos divorciados o casados, ya que posiblemente existan diferencias en estilos de afrontamiento con respecto a poblaciones de estudiantes universitarios. De acuerdo a Fincham y Cui (2011), es posible que relaciones anteriores sirvan como plataformas de aprendizaje, por lo que parecería que adultos que han pasado por un divorcio o están casados pueden tener mayor experiencia en afrontar pérdidas amorosas y presentar estilos de afrontamiento más efectivos. Similarmente, Buck (2010), propone que el matrimonio puede ofrecer un potencial alto para desarrollar estrategias de afrontamiento, debido a los conflictos y estrés que se puede experimentar en muchos matrimonios, esto puede brindar un impulso para mejorar y fortalecer estrategias de afrontamiento.

Similarmente, sería interesante realizar estudios longitudinales para explorar las maneras acerca de cómo se desarrollan estrategias de afrontamiento a lo largo del desarrollo de relaciones íntimas con otros desde la adolescencia. Esto puede contribuir

con un mayor entendimiento acerca de posibles estrategias de afrontamiento que sean adecuadas tal vez para cada etapa en particular del desarrollo.

Finalmente, futuras investigaciones pueden concentrarse en estudiar posibles aplicaciones terapéuticas en entrenamiento de estrategias de afrontamiento a personas que están pasando por momentos extremadamente difíciles al pasar por una ruptura amorosa.

Está claro que las personas experimentarán numerosas relaciones románticas y por lo tanto varias rupturas amorosas a lo largo de su vida. La única manera de evitar la experiencia dolorosa de una ruptura es evitar una relación y esto priva a la persona de los diversos beneficios que pueden otorgar las relaciones íntimas a su salud física y mental. Por esta razón, es importante estudiar qué estrategias de afrontamiento pueden contribuir con el crecimiento y aprendizaje de la persona para mejorar futuras relaciones y formas de afrontar futuras disoluciones. El lograr un mayor entendimiento acerca de los procesos naturales que las personas utilizan al afrontar situaciones difíciles como rupturas amorosas, para construir significado, fortalecerse y sentirse más seguros al afrontar retos futuros puede ser una herramienta poderosa para psicólogos, en el sentido que permite acompañar a sus clientes en caminos o procesos de sanación y crecimiento.

## Referencias

- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Baxter, L. A. (1984). Trajectories of relationship disengagement. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1, 29-48.
- Benton, S. A., Robertson, J. A., Tseng, W. C., Newton, B. F., y Benton, S. L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional Psychology Research and Practice*, 34, 66-72.
- Brody, L. R., Hall, J. A. (2008). Gender and Emotion in Context. En M. Lewis, J. M. Haviland y Barrent L. F. (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 395-408). New York: Guilford Press.
- Buck, E. (2010). *Relationship Breakups: Are They All Bad?* (Tesis de Doctorado de la Facultad de Texas Tech University). Obtenido el 3 de enero de 2011 de <  
[http://etd.lib.ttu.edu/theses/available/etd-05132009-115255/unrestricted/Buck\\_Erin\\_Diss.pdf](http://etd.lib.ttu.edu/theses/available/etd-05132009-115255/unrestricted/Buck_Erin_Diss.pdf) >
- Calhaun, L. G., y Tedeschi, R. G. (1990). Positive aspects of critical life problems: Recollections of grief. *Omega: Journal of Death and Dying*, 20, 265-272.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., y Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.
- Davis, D., Shaver, P., y Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional and behavioral reactions to breaking up: the roles of gender, age, emotional involvement and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 871-884.
- Duck, S. (Ed.). (1982). *Personal relationships 4: Dissolving personal relationships*. New York: Academic Press.

- D'Zurilla, T. J., Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology, 78*, 107-126.
- D'Zurilla, T. J., y Nezu, A. M. (1982). Social problem-solving adults. En P. C. Kendall (Ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (Vol. 1, pp. 202-275). Orlando, FL: Academic Press.
- Edmonds, S., y Hooker, K. (1992). Perceived changes in life meaning following bereavement. *Omega: Journal of Death of Dying, 25*, 307-318.
- Elliot, R., & Greenberg, L. S. (2001). Process-Experiential Psychotherapy. En American Psychological Association (Eds.). *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice* (pp. 279-306).
- Endler, N., S., y Parker, J. D. A. (1990). Miltidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 844-854.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado J. (2009). Break up distress in university students. *Adolescence, 44*(176), 705-727. Obtenido de Proquest Psychology Journals.
- Fincham, F. D., y Cui, M. (2011). Emerging Adulthood and Romantic Relationships: An Introduction. En F. D. Fincham y M. Cui (Eds.), *Romantic Relationships in Emerging Adulthood* (pp. 3-14). New York: Cambridge University Press.
- Folkman, S., Chesney, M., McKusick, L., Ironson, G., Johnson, D. S., & Coates, T. J. (1991). Translating coping theory into intervention. En J. Eckenrode (Ed.), *The Social Context of Coping* (pp. 239-259). New York: Plenum.
- Folkman, S., y Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239.

- Frazier, P. A., y Cook, S. W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationships dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 55-67.
- Greenberg, L. S., y Paivio, S. C. (Eds.). (1997). The Centrality of Emotion in Psychotherapy. En *Working with Emotions in Psychotherapy* (pp. 1-10). New York: Guilford.
- Grunebaum, H. (1997). Thinking about romantic/erotic love. *Journal of Marital and Family Therapy*, 23, 295-307.
- Heppner, P. P., Cook, S. W., Wright, D. M., & Johnson, W. C. (1995). Progress in resolving problems: A problem-focused style of coping. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 279-293.
- Heppner, P. P., y Lee, D. (2002). Problem-Solving Appraisals and Psychological Adjustment. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 288-298). New York: Oxford University Press.
- Heppner, P. P., Neal, G. W., & Larson, L. M. (1984). Problem-Solving Training as Prevention with College Students. *The Personnel and Guidance Journal*, 69(9), 514-519.
- Herbert, S. (2006). "Where do I go from here?" *A grounded theory of distress, change and personal growth following the dissolution of non-marital romantic relationships* (Tesis de Masterado de Simon Frasier University). Obtenido el 3 de enero de 2011 de <<http://ir.lib.sfu.ca/retrieve/4198/etd2615.pdf>>
- Hill, T., Rubin, Z., y Peplau, L. A. (1976). Breakups before marriage: The end of 103 affairs. *Journal of Social Issues*, 32, 147-168.

- Horowitz, M. J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G. A., Milbrath, C., y Stinson, C. H. (1997). Diagnostic criteria for complicated grief disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154, 904-910.
- Jones, W. H., y Burdette, M. P. (1994). Betrayal in Relationships. En A. L. Weber y J. H. Harvey (Eds.), *Perspectives on Close Relationships* (pp. 243-262). Boston: Allyn & Bacon.
- Kaczmarek, P., Backlund, B., y Biemer, P. (1990). The dynamics of ending a romantic relationship: An empirical assessment of grief in college students. *Journal of College Student Development*, 31, 319-324.
- Karney, E. R., y Bradbury, T. N. (1995). Longitudinal research on marriage. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.
- Kübler-Ross, E., Kessler, D. (2005). The Five Stages of Grief. *On Grief and Grieving: Finding the of Grief Through the Five Stages of Loss*, (pp. 7-28). New York: Scribner.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lefrançois, G. R. (Ed.). (2001). Desarrollo social: etapa adulta inicial. *El Ciclo de la Vida* (pp. 407-436), (J. F. J. Dávila, Trad.). México: Thomson Learning.
- Leick, N., y Davidsen-Nielsen, M. (1991). *Healing pain: Attachment, loss, and grief therapy*. (D. Stoner, Trad.). New York: Tavistock/Routledge.
- Levenson, R. W. (1994). Human emotion: A functional view. En P. Ekman y R. J. Davidson (Eds.). *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York: Oxford University Press.
- Lewandowski, G. (2009). Promoting positive emotions following relationship dissolution through writing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 21-31.

- Mahoney, M. J. (1991). *Human change processes: The scientific foundations of psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Moller, N. P., Fouladi, R. T., McCarthy, C. J., & Hatch, K. D. (2003). Relationship of attachment and social support to college students' adjustment following a relationship breakup. *Journal of Counseling & Development, 81*, 354-369.
- Nolen-Hoeksema, S., y Davis, C. G. (2002). Positive responses to loss: Perceiving benefits and growth. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 598-607). New York: Oxford University Press.
- Parkes, C. M. (1971). Psycho-social transitions: A field for Study. *Social Science and Medicine, 5*, 101-115.
- Prigerson, H. G., Frank, E., Kasl, S. V., Reynolds, C. F. III., et al. (1995). Complicated grief and bereavement-related depression as distinct disorders: Preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. *The American Journal of Psychiatry, 152*, 1-22.
- Rippere, V. (1976). Antidepressive behavior: A preliminary report. *Behavior Research and Therapy, 14*, 289-299.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., y Mayer, J. D. (1999). Coping intelligently: Emotional intelligence and the coping process. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 141-164). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.

- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 683-692.
- Sprecher, S. (1994). Two sides of the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1, 199-222.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., y Ellis, A. P. (1994). Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 350-362.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., y Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.
- Stanton, A. L., Parsa, A., y Austenfield, J. L. (2002). The adaptive potential of coping through emotional approach. En C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 148-158). New York: Oxford University Press.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Tashiro, T., y Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10, 113-128.
- Tedeschi, R. G., y Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., y Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.

- Tennen, H., y Affleck, G. (1999). Finding benefits in adversity. En C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp. 279–304). New York: Oxford University Press.
- Weber, A. L. (1998). Losing, Leaving, and Letting Go: Coping with Nonmarital Breakups. En B. H. Spitzberg y W. R. Cupach (Eds.), *The Dark Side of Close Relationships* (pp. 267-306). USA: Lawrence Erlbaum Associates.
- Weiss, R. S. (1975). *Marital Separation*. New York: Basic Books.
- Weiss, R. S. (1976). The emotional impact of marital separation. *Journal of Social Issues*, 32, 135-145.
- Yalom, I. D., y Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and heightened existential awareness, *Psychiatry*, 54, 334–345.

## **Anexo i**

### **Paquete de Cuestionario**

#### **UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO Formulario Consentimiento**

Con el propósito de conocer más acerca de respuestas frente a rupturas amorosas en estudiantes universitarios, Carolina Bustos, estudiante de quinto año de Psicología Clínica de la Universidad San Francisco de Quito, está realizando un estudio titulado

*Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios.*

La Universidad San Francisco de Quito y el estudiante realizando esta investigación, se someten al código ético de investigación y protección en todo momento de los intereses, comodidad y seguridad de los participantes. Esta investigación está siendo realizada con el permiso del Departamento de Psicología de la Universidad San Francisco de Quito.

Su firma en este documento significa que usted ha recibido información acerca de los procedimientos correspondientes, posibles riesgos, y los beneficios de esta investigación. También significa que usted voluntariamente está de acuerdo en participar en la investigación.

**Cualquier información obtenida en el estudio se mantiene confidencial hasta el máximo permitido por la ética profesional.** La única excepción para romper la confidencialidad es si usted se hará daño o hará daño al resto, en esta instancia es mi obligación ética hacer algo dentro de mis posibilidades para prevenir esto.

El estudio pretende analizar información de respuestas brindadas por estudiantes universitarios quienes consienten a completar cinco cuestionarios. El tiempo aproximado necesario para completar estos cuestionarios es de 15 a 30 minutos. Toda la información reunida se mantendrá confidencial, y la información será presentada estadísticamente, por lo que su resultado no será publicado individualmente o asociado a su nombre.

Posibles riesgos del estudio para el participante:

Mientras conteste algunas preguntas del cuestionario acerca de su ruptura, puede que para algunas personas esto evoque ciertas memorias dolorosas. Por esta razón puede retirarse del estudio en cualquier momento.

Beneficios del presente estudio:

Los estudiantes de psicología clínica y otros profesionales frecuentemente deben trabajar con estudiantes y otros enfrentando rupturas amorosas, por lo que este estudio puede contribuir con resultados relevantes acerca de cómo trabajar con rupturas amorosas para profesionales y para personas que han pasado por una ruptura.

Entiendo que:

- 1) Si deseo, puedo obtener información acerca de mis derechos como participante de una investigación y las responsabilidades de los investigadores, o si tengo preguntas, dudas, comentarios, inconvenientes sobre la manera que fui tratado en esta investigación, puedo acudir a Teresa Borja, Coordinadora del Departamento de Psicología de la Universidad San Francisco de Quito (2971700 ext. 1264, 099803001).
- 2) Puedo retirarme del estudio en cualquier momento.
- 3) El presente estudio es un requerimiento del estudiante para obtener su título en Psicología Clínica.
- 4) Mi identidad no será revelada por mi nombre y cualquier información que pueda mostrar mi identidad será ocultada.

He sido informado que el estudio será confidencial. Entiendo los riesgos y beneficios de mi participación en este estudio y acepto participar.

Nombre del Participante:	Apellido del participante:
Información de contacto del participante:	Teléfono:
Celular:	E-mail:

\_\_\_\_\_  
(Firma del participante)

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**POR FAVOR RESPONDA TODAS LAS PREGUNTAS Y LEA LAS INSTRUCCIONES DETENIDAMENTE.**

### **INVENTARIO DE ANTECEDENTES**

**Por favor marque la respuesta que mejor responde las preguntas.**

1. Sexo: (a) Femenino (b) Masculino
  
2. Edad:
  - (a) 18-21 años
  - (b) 22-30 años
  - (c) 31-40 años

- (d) 41 años o más
- 3. Mi etnicidad es:
  - (a) Mestizo
  - (b) Afro-ecuatoriano
  - (c) Indígena
  - (d) Otro: \_\_\_\_\_
- 4. Ciudad de Origen:
  - (a) Quito
  - (b) Guayaquil
  - (c) Cuenca
  - (d) Ambato
  - (e) Loja
  - (f) Otro: \_\_\_\_\_
- 5. Cuanto tiempo reside en Quito:
  - (a) 0-1 mes
  - (b) 0-6 meses
  - (c) 6-24 meses
  - (d) Más de un año
- 6. Estatus socio-económico:
  - (a) Clase alta
  - (b) Clase media-alta
  - (c) Clase media-baja
  - (d) Clase baja
- 7. Religion:
  - (a) Católica-romana
  - (b) Evangelista
  - (c) Protestante
  - (d) Agnóstico
  - (e) Otro: \_\_\_\_\_
- 8. ¿Actualmente se encuentra en una relación romántica?
  - (a) No
  - (b) Si
  - (c) Nunca he tenido una relación romántica.
- 9. Es su pareja romántica:
  - (a) Hombre
  - (b) Mujer
  - (c) No estoy en una relación romántica.
- 10. ¿Cuál es su estado relacional?
  - (a) No estoy saliendo con alguien
  - (b) Estoy en una relación informal

- (c) Estoy en una relación seria y formal o comprometido(a)
  - (d) Casado(a)
  - (e) Separado(a)/Divorciado(a)
11. Si usted se encuentra en una relación romántica, ¿su relación también es sexual?
- (a) No, no es sexual
  - (b) Si, si es una relación sexual
  - (c) No estoy en una relación.
12. ¿Cuántas relaciones románticas previas ha tenido?
- (a) Ninguna
  - (b) Una
  - (c) Dos
  - (d) Tres
  - (e) Cuatro o más
13. ¿Está enamorado(a)? Si es así, ¿Desde hace cuánto tiempo?
- (a) No
  - (b) Si, un mes o menos
  - (c) Si, uno a tres meses
  - (d) Si, tres meses a un año
  - (e) Si, más de un año
14. ¿Cuántas veces se ha enamorado?
- (a) Nunca
  - (b) Una vez
  - (c) Dos veces
  - (d) Tres a cinco veces
  - (e) Más de cinco veces
15. ¿Ha experimentado una ruptura amorosa en los últimos 12 meses?
- (a) No
  - (b) Si

**Si alguna vez ha experimentado una ruptura amorosa**, por favor responda las preguntas 16-34, basadas en su **ruptura más reciente**. Si **nunca** ha experimentado una ruptura amorosa, por favor indique en las preguntas pertinentes que **nunca ha pasado por una ruptura amorosa**.

16. Su pareja era:
- (a) Hombre
  - (b) Mujer
  - (c) No he pasado por una ruptura amorosa.
17. ¿Cuánto tiempo ha sido desde su ruptura amorosa?
- (a) 0-6 meses
  - (b) 6-12 meses
  - (c) 12-24 meses
  - (d) 24 meses o más
  - (e) No he pasado por una ruptura amorosa

18. ¿Quién inició la ruptura?
- (a) Yo
  - (b) Mi pareja
  - (c) Ambos
  - (d) Otras personas
  - (e) No he pasado por una ruptura amorosa
19. ¿Qué edad tenía cuando su relación terminó?
- (a) 18 o menos
  - (b) 19-21 años
  - (c) 22-30 años
  - (d) 31 años o más
  - (e) No he pasado por una ruptura amorosa
20. ¿Cuál era el estado de su relación antes de la ruptura?
- (a) Una relación informal
  - (b) Una relación seria o estaba comprometido(a)
  - (c) Casado(a)
  - (d) Divorciado(a)/Separado(a)
  - (e) No he pasado por una ruptura amorosa
21. ¿Cuánto tiempo estuvo en esta relación?
- (a) 0-6 meses
  - (b) 6-12 meses
  - (c) 12-24 meses
  - (d) 24 meses o más
  - (e) No he pasado por una ruptura amorosa
22. ¿Cómo valora la intensidad de la ruptura?
- (a) No muy intensa
  - (b) Intensa
  - (c) Muy intensa
  - (d) No he pasado por una ruptura amorosa
23. ¿Cuánto control tuvo sobre esta ruptura?
- (a) Nada de control
  - (b) Un poco
  - (c) Algo de control
  - (d) Bastante control
  - (e) No he pasado por una ruptura amorosa
24. ¿La ruptura presentó un gran reto para usted?
- (a) Sí, mucho
  - (b) Sí, algo
  - (c) Un poco
  - (d) No en lo absoluto

- (e) No he pasado por una ruptura amorosa
25. ¿La ruptura fue una amenaza para usted?
- (a) Si, mucho
  - (b) Si, algo
  - (c) Un poco
  - (d) No en lo absoluto
  - (e) No he pasado por una ruptura amorosa
26. ¿La ruptura fue una pérdida para usted?
- (a) Si, mucho
  - (b) Si, algo
  - (c) Un poco
  - (d) No en lo absoluto
  - (e) No he pasado por una ruptura amorosa
27. Como un evento de la vida, ¿Qué tan importante fue esta ruptura para usted?
- (a) Nada importante
  - (b) Un poco importante
  - (c) Importante
  - (d) Bastante importante
  - (f) No he pasado por una ruptura amorosa
28. ¿Qué tan estresante fue la ruptura para usted?
- (a) Nada estresante
  - (b) Un poco estresante
  - (c) Estresante
  - (d) Muy estresante
  - (e) No he pasado por una ruptura amorosa
29. ¿Considera la ruptura un problema actual?
- (a) No
  - (b) Un poco
  - (c) Si
  - (d) No he pasado por una ruptura amorosa
30. Incluyendo esta ruptura, ¿Cuántas rupturas ha tenido desde que se graduó del colegio?
- (a) Una
  - (b) Dos
  - (c) Tres
  - (d) Cuatro o más
  - (e) No he pasado por una ruptura amorosa
31. Si se encuentra en una nueva relación, ¿Cuánto tiempo ha pasado desde su ruptura más reciente y su nueva relación?
- (a) 0-12 meses
  - (b) 12-24 meses
  - (c) Más de dos años
  - (d) No estoy en una relación

- (e) No he pasado por una ruptura amorosa
32. ¿Tuvo la oportunidad de hablar con un amigo/familiar cuando la ruptura ocurrió?
- (a) Si
  - (b) No
  - (c) No he pasado por una ruptura amorosa
33. A partir de la ruptura, ¿estuvo más solo(a) que antes?
- (a) Si
  - (b) No
  - (c) No he pasado por una ruptura amorosa
34. ¿Aceptó el apoyo y comprensión de otros?
- (a) Si
  - (b) No
  - (c) No he pasado por una ruptura amorosa

### **Inventario de duelo por ruptura amorosa.**

(Adaptado del Inventario de duelo complicado, Prigerson et al., 1995)

Si alguna vez ha pasado por la ruptura de una relación amorosa, por favor responda las siguientes preguntas basándose en su *ruptura más reciente*. Si no ha pasado por el rompimiento de una relación amorosa, por favor imagine cómo reaccionaría. Por favor responda las preguntas a partir de las últimas cuatro semanas.

35. Pienso tanto en esta persona que me resulta difícil hacer las cosas que normalmente hago.

No en lo absoluto

1

2

3

Mucho

4

36. Recuerdos de la persona me angustian.

No en lo absoluto			Mucho
1	2	3	4

37. Siento que no puedo aceptar el rompimiento por el que he tenido que pasar.

No en lo absoluto			Mucho
1	2	3	4

38. Me siento atraído(a) a lugares y cosas asociadas con la persona.

No en lo absoluto			Mucho
1	2	3	4

39. No puedo evitar sentirme molesto(a) por el rompimiento.

No en lo absoluto			Mucho
1	2	3	4

40. Siento que no puedo creer lo que ha pasado.

No en lo absoluto			Mucho
1	2	3	4

41. Me siento sorprendido(a) o confundido(a) sobre lo que pasó.

No en lo absoluto			Mucho
1	2	3	4

42. Desde el rompimiento se me hace difícil confiar en las personas.

No en lo absoluto			Mucho
1	2	3	4

43. Desde el rompimiento siento que he perdido la habilidad de que me importen otras personas o me siento distante de las personas que me importan.

No en lo absoluto			Mucho
1	2	3	4

44. Siento/experimento dolor/sufrimiento desde el rompimiento.

No en lo absoluto			Mucho
1	2	3	4

45. Hago las cosas de modo distinto para evitar recordar a la persona.

No en lo absoluto			Mucho
-------------------	--	--	-------

- |   | 1 | 2 | 3 | 4     |
|---|---|---|---|-------|
| 46. Siento que la vida es vacía sin la persona.                             |   |   |   |       |
| No en lo absoluto   |   |   |   | Mucho |
| 1   |   | 2 | 3 | 4     |
| 47. Me siento amargado(a) por el rompimiento.                               |   |   |   |       |
| No en lo absoluto   |   |   |   | Mucho |
| 1   |   | 2 | 3 | 4     |
| 48. Siento envidia de otros que no han pasado por un rompimiento como este. |   |   |   |       |
| No en lo absoluto   |   |   |   | Mucho |
| 1   |   | 2 | 3 | 4     |
| 49. Me siento solo(a) una gran parte del tiempo desde el rompimiento.       |   |   |   |       |
| No en lo absoluto   |   |   |   | Mucho |
| 1   |   | 2 | 3 | 4     |
| 50. Me dan ganas de llorar cuando pienso en la persona.                     |   |   |   |       |
| No en lo absoluto   |   |   |   | Mucho |
| 1   |   | 2 | 3 | 4     |

### **Inventario de Afrontamiento enfocado en Solución de Problemas.**

Piense en su más reciente ruptura amorosa y como reaccionó. *Si no ha pasado por una ruptura amorosa*, por favor imagine cómo reaccionaría. Por favor lea cada enunciado señalado abajo e indique qué tan frecuentemente utilizó o imagina utilizar cada enunciado que corresponda a su respuesta ante la ruptura. Al ir contestando utilice las siguientes alternativas:

- A. CASI NUNCA
- B. OCASIONALMENTE
- C. ALGUNAS VECES
- D. FRECUENTEMENTE
- E. MUCHAS VECES

Por favor responda a los ítems tan honestamente como sea posible para poder describir de la manera más precisa que tan frecuentemente usted hizo lo que señala cada enunciado. No responda a los ítems del modo que piensa que *debería* hacerlo, responda del modo que refleje más precisamente lo que usted de hecho pensó, como se sintió y como se comportó como respuesta al problema.

Algunas personas podrían encontrar que cierto número de estos ítems son como típicamente responderían todo el tiempo, otros ítems serían utilizados ocasionalmente, mientras otros casi nunca serían utilizados como una respuesta.

Por ejemplo, considere este enunciado:

Pensaba sobre fracasos pasados para ayudarme a resolver este problema.

Si hizo esto de manera frecuente como respuesta a su ruptura, usted señalará D.

51. No estaba seguro de lo que pensaba o creía acerca de mis problemas.

\_\_\_\_\_

52. No era consistente en mis acciones por un tiempo suficiente como para realmente resolver mis problemas.

\_\_\_\_\_

53. Pensaba en modos en que resolví problemas similares en el pasado. \_\_\_\_\_

54. Identificaba las causas de mis emociones, lo cual me ayudaba a identificar y resolver mis problemas.

\_\_\_\_\_

55. Me sentía tan frustrado que solo me daba por vencido y no hacía nada para resolver mis problemas.

\_\_\_\_\_

56. Consideraba las consecuencias tanto a corto como a largo plazo que conllevaría cualquier posible solución a mis problemas.

\_\_\_\_\_

57. Me preocupaba pensando sobre mis problemas y engrandecía algunas partes de los mismos.

\_\_\_\_\_

58. Continuaba sintiéndome preocupado por mis problemas, lo cual hacía darme cuenta que necesitaba hacer algo al respecto.

\_\_\_\_\_

59. Mis sentimientos anteriores se interponían para que pueda resolver mis problemas.

\_\_\_\_\_

60. Pasaba el tiempo haciendo actividades que no se relacionaban con mis problemas, en lugar de hacer algo al respecto.

\_\_\_\_\_

61. Pensaba anticipadamente, lo que me permitía predecir y prepararme para cualquier problema que apareciera.

\_\_\_\_\_

62. Pensaba en mis problemas de manera organizada

\_\_\_\_\_

63. Malinterpretaba los motivos y sentimientos de otra persona sin verificar con la persona para asegurar si mis conclusiones fueron las correctas.

\_\_\_\_\_

64. Analizaba mis sentimientos para identificar y trabajar en mis problemas.

\_\_\_\_\_

65. Actuaba de manera precipitada, lo cual empeoraba mis problemas.

\_\_\_\_\_

66. Tenía dificultad concentrándome en mis problemas (mi mente divagaba).

\_\_\_\_\_

67. Tenía planes alternativos para resolver mis problemas, en caso que el primer intento fallara.

\_\_\_\_\_

68. Evitaba incluso pensar en mis problemas.

\_\_\_\_\_

### **Escala de Afrontamiento Emocional.**

Por favor lea cada enunciado señalado abajo e indique que tan frecuentemente usted realizó cada enunciado, respondiendo de acuerdo a su ruptura amorosa más reciente. *Si nunca ha pasado por un rompimiento*, por favor imagine cómo reaccionaría. Al responder, utilice las siguientes alternativas:

A= Usualmente no hacía esto.

B = Lo hacía ocasionalmente.

C = Lo hacía con frecuencia.

D = Lo hacía con mucha frecuencia.

69. Dejaba salir mis sentimientos. \_\_\_\_\_

70. Encontraba el modo de expresar mis emociones. \_\_\_\_\_
71. Me daba cuenta que mis sentimientos eran válidos e importantes. \_\_\_\_\_
72. Me tomaba el tiempo para descifrar lo que realmente estaba sintiendo. \_\_\_\_\_
73. Exploraba mis sentimientos para tener un mejor entendimiento de los mismos. \_\_\_\_\_
74. Me permitía a mi mismo expresar mis emociones. \_\_\_\_\_
75. Reconocía mis emociones. \_\_\_\_\_
76. Encontraba un modo de entender mis emociones de mejor manera. \_\_\_\_\_
77. Exploraba mis emociones. \_\_\_\_\_
78. Expresaba los sentimientos que sentía. \_\_\_\_\_
79. Miraba detenidamente a las razones que provocaban mis sentimientos. \_\_\_\_\_
80. Permitía que mis sentimientos salgan libremente. \_\_\_\_\_
81. Expresaba mis sentimientos abiertamente. \_\_\_\_\_
82. Me tomaba mi tiempo para expresar mis emociones. \_\_\_\_\_
83. Me esforzaba por entender mis sentimientos. \_\_\_\_\_
84. Me sentía libre de expresar mis sentimientos. \_\_\_\_\_

### **Inventario de Crecimiento Postraumático.**

Indique en cada uno de los enunciados abajo señalados, el grado en el cual este cambio ocurrió en su vida como resultado de su *más reciente ruptura amorosa*. Si usted nunca ha pasado por una ruptura amorosa, por favor imagine que cambios le podrían ocurrir.

Al responder los enunciados, por favor utilice la siguiente escala.

A = No experimenté este cambio como resultado de mi ruptura.

B = Experimenté este cambio en un grado leve como resultado de mi ruptura.

C = Experimenté este cambio en un grado moderado como resultado de mi ruptura.

D = Experimenté este cambio en un grado significativo como resultado de mi ruptura.

E = Experimenté este cambio en un grado altamente significativo como resultado de mi ruptura.

85. Cambié mis prioridades sobre lo que es importante en la vida. \_\_\_\_
86. Tengo más apreciación sobre el valor de mi propia vida. \_\_\_\_
87. Desarrollé nuevos intereses. \_\_\_\_
88. Siento más autoconfianza. \_\_\_\_
89. Entiendo de mejor manera los asuntos de espiritualidad. \_\_\_\_
90. Veo con más claridad que puedo contar con otras personas en tiempos de dificultad. \_\_\_\_
91. Establecí un nuevo camino para mi vida. \_\_\_\_
92. Tengo una sensación de cercanía más grande con otras personas. \_\_\_\_
93. Estoy más dispuesto a expresar mis emociones. \_\_\_\_
94. Sé cómo manejar las dificultades de mejor manera. \_\_\_\_
95. Soy capaz de hacer mejores cosas con mi vida. \_\_\_\_
96. Soy más capaz de aceptar el resultado de las cosas. \_\_\_\_
97. Puedo apreciar mejor cada día en el día a día. \_\_\_\_
98. Hay disponibles nuevas oportunidades, las cuales no se hubieran dado sino hubiera pasado la ruptura. \_\_\_\_
99. Siento más compasión por los demás. \_\_\_\_
100. Me esfuerzo más en mis relaciones. \_\_\_\_
101. Es más posible que trate de cambiar las cosas que necesitan ser cambiadas. \_\_\_\_
102. Tengo una fe religiosa más fuerte. \_\_\_\_
103. Descubrí que soy más fuerte de lo que pensaba que era. \_\_\_\_
104. Aprendí mucho sobre lo maravillosa que las personas son. \_\_\_\_
105. Acepto de mejor manera el necesitar a otras personas. \_\_\_\_

- 
106. Estaría dispuesto/a a solicitar una consulta psicológica para: (elija solo una opción)
- (a) Trabajar y cambiar mis actitudes y pensamientos asociados con la ruptura.
  - (b) Explorar, reflexionar y comprender las emociones y sentimientos que surgen a partir de la ruptura.
  - (c) No estaría dispuesto/a a trabajar sobre mi ruptura en terapia.
  - (d) No he pasado por una ruptura amorosa.

**Si desea acceder a consultas psicológicas GRATUITAS en la Universidad San Francisco de Quito, por favor solicite una cita comunicándose con Teresa Borja,**

**Ph.D., tborja@usfq.edu.ec, 099803001, o solicite una cita con Mónica Espinosa  
2971700 ext. 1780.**

## **Anexo ii**

### **Información demográfica**

*Figura 1* Distribución de sexo de la muestra total N= 181.

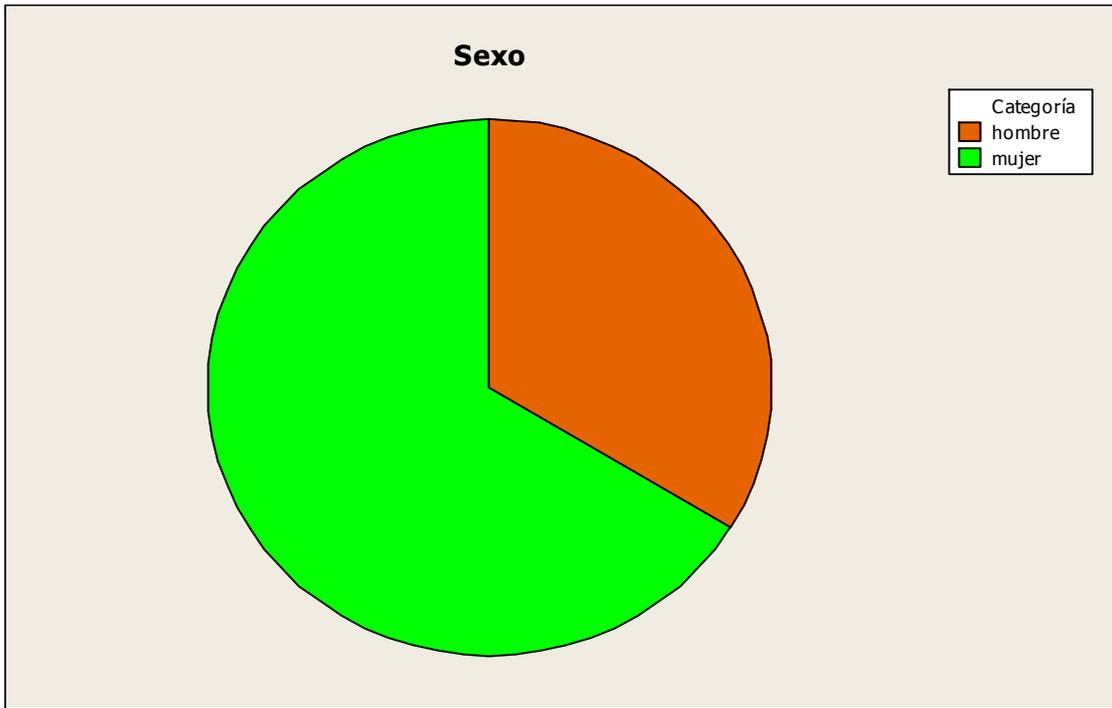


Figura 2 Distribución de edad de la muestra.

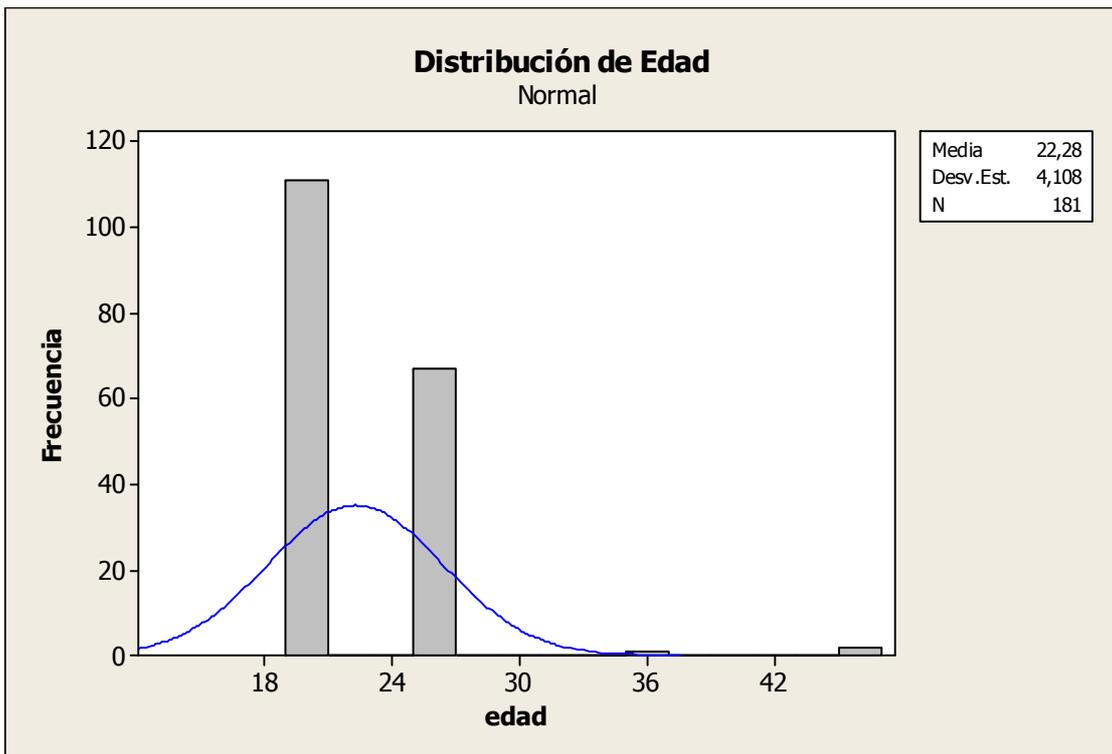
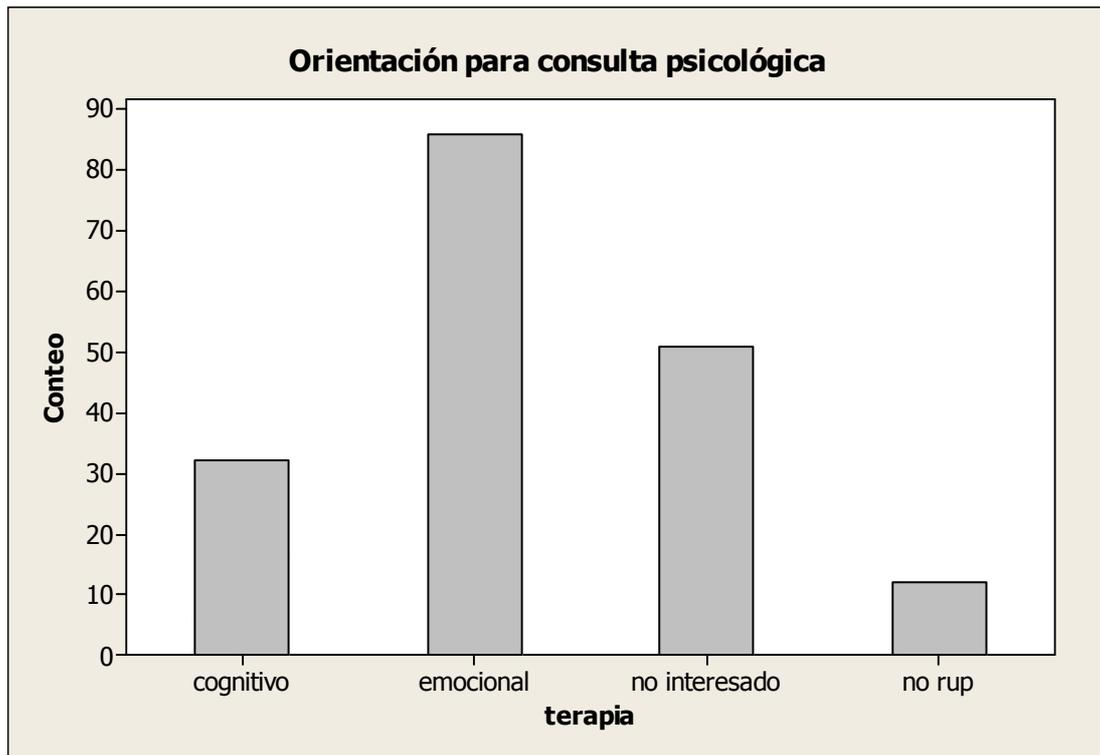


Figura 3 Respuestas ante consulta psicológica y la orientación.



**Anexo iii**

**Tablas Estadísticas**

Tabla 1

*Análisis de Regresión Múltiple Paso a Paso prediciendo Duelo Complicado a partir de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocional.*

	Variable Dependiente	
	Duelo Complicado	
	T	R
<b>Afrontamiento en Solución de problemas</b>		
Reflexivo	-0,21	-0,03
Supresivo	1,72	0,37
Reactivo	6,79*	1,16*
<b>Afrontamiento Emocional</b>		
Expresión Emocional	1,33	0,15
Procesamiento Emocional	-0,10	-0,03

N= 181

\* $p < 0,001$

Tabla 2

*Análisis de Regresión Múltiple Paso a Paso prediciendo Crecimiento Postraumático a partir de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocional.*

	Variable Dependiente	
	Crecimiento Postraumático	
	T	R
<b>Afrontamiento en Solución de problemas</b>		
Reflexivo	3,20*	0,83*
Supresivo	0,94	0,35
Reactivo	2,43**	0,72**
<b>Afrontamiento Emocional</b>		
Expresión Emocional	2,73**	0,55**
Procesamiento Emocional	0,93	-0,30

N= 181

\* $p < 0,005$ . \*\* $p < 0,05$

Tabla 3

*Valores promedio de estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas (Reflexivo, Supresivo y Reactivo), Afrontamiento emocional (Expresión y*

*Procesamiento emocional), Duelo Complicado y Crecimiento Postraumático de hombres y de mujeres.*

	Hombres <i>n</i> = 61 <i>M</i>	Mujeres <i>n</i> = 120 <i>M</i>
<b>Afrontamiento Solución de Problemas</b>		
Reflexivo	20,05***	21,87***
Supresivo	13,79	15,18
Reactivo	12,18**	14,58**
<b>Afrontamiento Emocional</b>		
Expresión emocional	18,85	20,55
Procesamiento emocional	20,30**	22,34**
Duelo Complicado	28,18	31,46
Crecimiento Postraumático	57,49*	68,11*

\* $p < 0,001$ . \*\* $p < 0,005$ . \*\*\* $p < 0,05$ .

Tabla 4

*Análisis de Regresión Múltiple Paso a Paso prediciendo Duelo Complicado a partir de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocional en hombres.*

	Variable Dependiente	
	Duelo Complicado	
	<i>T</i>	<i>R</i>
<b>Afrontamiento en Solución de problemas</b>		
Reflexivo	1,00	0,25
Supresivo	2,05*	0,66*
Reactivo	2,48*	0,97*
<b>Afrontamiento Emocional</b>		
Expresión Emocional	1,33	0,15
Procesamiento Emocional	0,57	0,11

*N*= 61

\* $p < 0,05$ .

Tabla 5

*Análisis de Regresión Múltiple Paso a Paso prediciendo Duelo Complicado a partir de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocional en mujeres.*

	Variable Dependiente
--	----------------------

	Duelo Complicado	
	<i>T</i>	<i>R</i>
<b>Afrontamiento en Solución de problemas</b>		
Reflexivo	-1,24	-0,24
Supresivo	0,48	0,13
Reactivo	3,96*	0,90*
<b>Afrontamiento Emocional</b>		
Expresión Emocional	0,96	0,14
Procesamiento Emocional	-0,53	-0,13

*N* = 120

\**p* < 0,001.

Tabla 6

*Análisis de Regresión Múltiple Paso a Paso prediciendo Crecimiento Postraumático a partir de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocional en hombres.*

	Variable Dependiente	
	Crecimiento Postraumático	
	<i>T</i>	<i>R</i>
<b>Afrontamiento en Solución de problemas</b>		
Reflexivo	0,40	0,20
Supresivo	0,83	0,31
Reactivo	-0,94	-0,65
<b>Afrontamiento Emocional</b>		
Expresión Emocional	-0,47	-0,18
Procesamiento Emocional	2,92*	1,06*

*N* = 61

\**p* < 0,05.

Tabla 7

*Análisis de Regresión Múltiple Paso a Paso prediciendo Crecimiento Postraumático a partir de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocional en mujeres.*

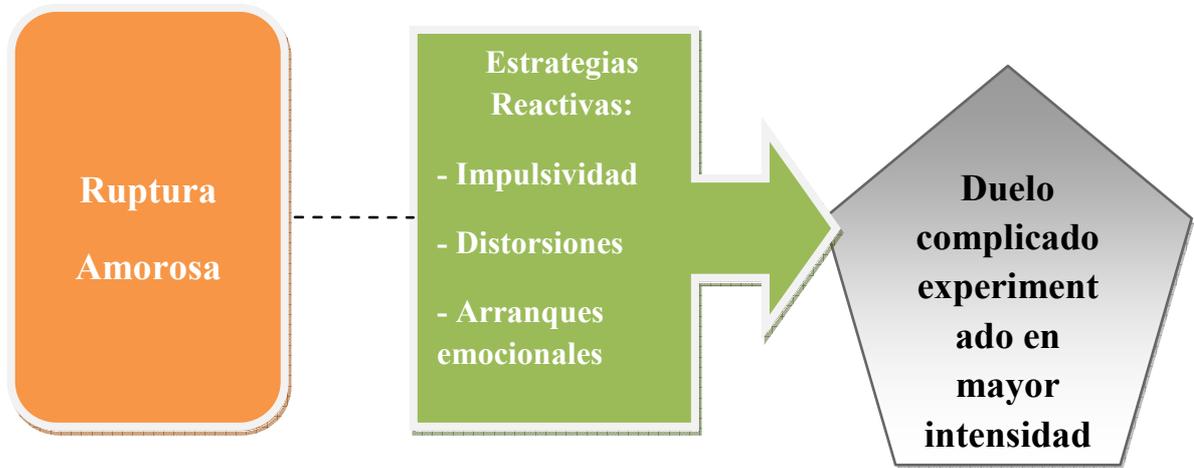
	Variable Dependiente	
	Crecimiento Postraumático	
	<i>T</i>	<i>R</i>
<b>Afrontamiento en Solución de problemas</b>		
Reflexivo	2,58*	0,84*
Supresivo	2,48*	0,86*
Reactivo	0,90	0,46
<b>Afrontamiento Emocional</b>		
Expresión Emocional	2,76*	0,68*
Procesamiento Emocional	-0,51	-0,21

*N* = 120  
 \**p* < 0,05.

**Anexo v**  
**Modelos Explicativos**

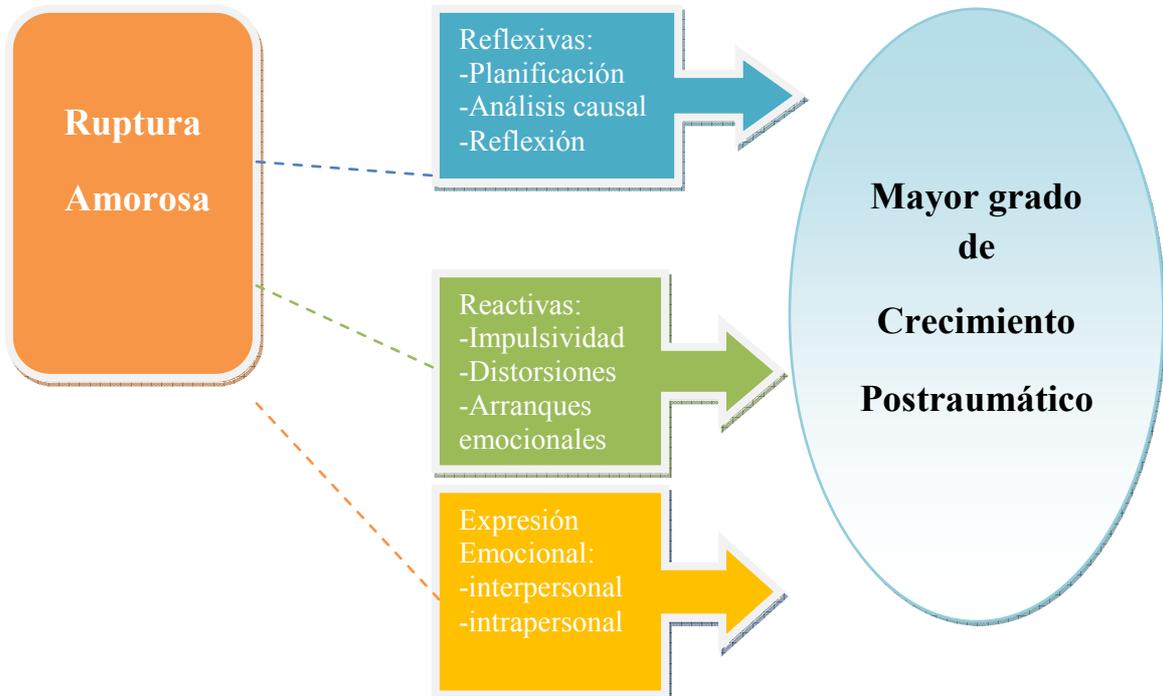
*Figura 4* Modelo explicativo sobre la influencia de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocionales sobre la intensidad de Duelo Complicado por Ruptura Amorosa.

a) Evento Estresante      b) Estrategias de Afrontamiento      c) Duelo Complicado



*Figura 5* Modelo explicativo sobre la influencia de Estrategias de Afrontamiento de Solución de Problemas y Emocionales sobre Crecimiento Postraumático

a) Evento Estresante      b) Estrategias de Afrontamiento      c) Crecimiento



*Figura 6* Modelo explicativo sobre la influencia de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas y Afrontamiento Emocional sobre Duelo Complicado en Hombres.

a) Evento Estresante      b) Estrategias de Afrontamiento      c) Duelo Complicado



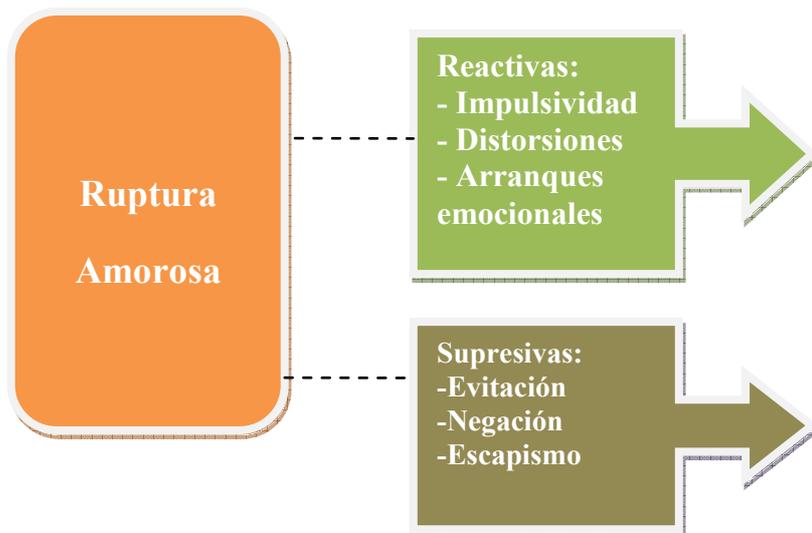


Figura 7 Modelo explicativo sobre la influencia de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas y Afrontamiento Emocional sobre Duelo Complicado en mujeres.

a) Evento Estresante      b) Estrategias de Afrontamiento      c) Duelo Complicado



Figura 8 Modelo explicativo sobre la influencia de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas y Afrontamiento Emocional sobre Crecimiento Postraumático en hombres

a) Evento Estresante      b) Estrategias de Afrontamiento      c) Crecimiento





Figura 9 Modelo explicativo sobre la influencia de Afrontamiento Enfocado en Solución de Problemas y Afrontamiento Emocional sobre Crecimiento Postraumático en mujeres.

