



Relación entre las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa y las conductas autodestructivas según la experiencia de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria

Minuto de Dios – Sede Bello

Mariana Florez Ocampo

Salome Duque Osorio

Yesica Alejandra Peña Verano

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

27 de Abril de 2023

Relación entre las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa y las conductas autodestructivas según la experiencia de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria

Minuto de Dios – Sede Bello

Mariana Florez Ocampo

Salome Duque Osorio

Yesica Alejandra Peña Verano

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor

Germán Arley Baena Vallejo

Psicólogo y Magister en Paz, Desarrollo y Ciudadanía

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

27 de Abril de 2023

Dedicatoria

A Dios, mi amado padre celestial, quien trazó un camino de luz para culminar este logro.

A mis padres, Edgar y Patricia, a mi hermana Tatiana y mi sobrino Santiago, por ser quienes me impulsaron a través de su amor, compromiso y apoyo incondicional que perdurará eternamente en mi memoria. A mí, por no rendirme y abrazarme fuertemente en los momentos de oscuridad.

- Mariana Florez O

A Dios, por ser mi guía, fortaleza y escudo protector en todo momento.

A mis amados padres, Edilma Yaneth Y Jose Eduardo por estar presentes en cada paso que doy,
por sus esfuerzos, amor inagotable y confianza inquebrantable.

A mi hermana, Pato, por ser fuente de mi inspiración y motivación.

A mi compañero de camino, Michel, por su cariño y constante apoyo para superar cada
adversidad.

-Yesica Alejandra Peña V

A mi madre, Margarita, por ser mi faro en medio de la tormenta, por sus palabras de aliento y gestos de protección, por ser un gran ejemplo de perseverancia y resiliencia.

A mi padre, Jhon, mi ángel de la guarda quién siempre procuró mi felicidad, quién me acompaña y ocupa un lugar muy especial en lo más profundo de mi corazón. Deseo que te sientas muy orgulloso de mí.

A mi hermana, Samanta, por ser un referente de creatividad, intuición y disciplina.

A mi mejor amigo y compañero de vida, Felipe, por impulsarme a ser cada día mejor,
por su lealtad y sobre todo por su amor incondicional.

A todos ustedes debo lo que soy, infinitas gracias.

-Salome Duque O.

Agradecimientos

Nuestros agradecimientos en primer lugar son para Dios, por guiar nuestro camino académico e iluminarnos con su sabiduría, por darnos la fortaleza suficiente para afrontar las adversidades y culminar satisfactoriamente este proceso. A nuestras familias, Florez Ocampo, Peña Verano y Duque Osorio, por su compañía incondicional y la oportunidad de permitirnos alcanzar nuestros sueños siendo una constante voz de aliento y apoyo en nuestro camino hacia la formación como personas y profesionales. Así mismo, a nuestros amigos más cercanos por brindarnos su comprensión, cariño y permanencia a lo largo de estos años.

A la Corporación Universitaria Minuto de Dios por permitirnos vivir esta experiencia y por aquellos momentos significativos e inolvidables cargados de aprendizaje para nuestro proceso formativo. A nuestros docentes y compañeros quienes admiramos por compartir sus saberes y hacer parte fundamental de la construcción de nuestro rol en el ámbito profesional. Por otra parte, unos sinceros agradecimientos a los escenarios de prácticas y las personas pertenecientes a dicha comunidad por aportar significativamente en la adquisición de nuevos conocimientos.

A nuestro asesor Germán Arley Baena Vallejo quien ha guiado críticamente, con paciencia y compromiso los lineamientos de esta investigación, también, a las participantes por su tiempo y confianza al permitir acercarnos a su experiencia. Finalmente, a nosotras mismas por perseverar en medio de las dificultades, creer en nuestras capacidades y trabajar en equipo en pro de ese sueño convertido en una realidad.

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”

-Victor Frankl.

Tabla de Contenido

LISTA DE TABLAS	9
LISTA DE ANEXOS	10
RESUMEN	11
INTRODUCCIÓN	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
JUSTIFICACIÓN	24
MARCO TEÓRICO	29
PSICOLOGÍA	29
PSICOLOGÍA COGNITIVO CONDUCTUAL	29
TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL	30
PROCESOS PSICOLÓGICOS SUPERIORES	31
<i>Atención</i>	31
<i>Percepción</i>	31
<i>Estímulos</i>	32
<i>Emociones</i>	32
INTELIGENCIA EMOCIONAL	33
CREENCIAS	33
TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL (TREC)	34
IDEAS RACIONALES	35
IDEAS IRRACIONALES	35
PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS	36
MARCO CONCEPTUAL	37

ADULTO JOVEN	37
PAREJA.....	37
DUELO	38
CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS	38
RED DE APOYO.....	39
VÍNCULOS AFECTIVOS.....	39
VÍNCULO AMOROSO	40
TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN	41
AUTOCONTROL	42
AUTOESTIMA.....	43
AUTOCUIDADO	44
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.....	44
OBJETIVOS.....	47
OBJETIVO GENERAL.....	47
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	47
METODOLOGÍA	48
POSTURA EPISTEMOLÓGICA	48
ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	48
<i>El estudio de caso.....</i>	<i>49</i>
PARTICIPANTES	50
TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	50
<i>Entrevista semiestructurada</i>	<i>51</i>
PROCEDIMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	51
CONSIDERACIONES ÉTICAS	54
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	55

EL INDIVIDUO Y SUS RECURSOS: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	55
ME QUEDO CONTIGO: SUJETADA A LOS RECUERDOS	58
EL ICEBERG DE LAS CONDUCTAS.....	60
LAS CONDUCTAS Y MIL VÍAS DE ESCAPE	66
CONCLUSIONES	72
ANEXOS.....	76
REFERENCIAS.....	77

Lista de tablas

Tabla 1. Matriz categorial.	52
----------------------------------	----

Lista de anexos

Anexo 1. Consentimiento informado.....	76
--	----

Resumen

Este estudio analizó la relación de las estrategias de afrontamiento con las conductas autodestructivas ante la experiencia de la ruptura amorosa en tres jóvenes universitarias de 18 a 25 años de edad, partiendo desde la concepción del amor y del vínculo que trae consigo expectativas, necesidades propias y otros elementos que surgen de la relación de pareja, además, a través de la teoría cognitiva conductual se logró identificar aquellos mecanismos de afrontamiento comúnmente utilizados en las participantes y su influencia en algunas conductas autodestructivas directas, pero, sobre todo indirectas. La investigación se ejecutó bajo un enfoque cualitativo y el paradigma constructivista utilizando como estrategia de investigación el estudio de caso y como instrumento de recolección de información la entrevista semiestructurada.

En este orden de ideas se propusieron tres categorías de análisis llamadas: *estrategias de afrontamiento empleadas ante la experiencia de la ruptura amorosa, conductas autodestructivas y la relación entre las estrategias de afrontamiento y las conductas autodestructivas*. La investigación permitió concluir la relación que tienen las estrategias implementadas, ya sean adaptativas o maladaptativas a la hora de enfrentar las situaciones, procesar las emociones y los pensamientos que surgen ante el proceso de duelo amoroso, cómo estas interactúan con algunos rasgos de personalidad, entre ellos, la tendencia a la negación, la angustia provocada por perder al otro, las relaciones interpersonales superficiales, además de, conllevar a las conductas autodestructivas que representan un malestar físico y psicológico para el individuo.

Palabras clave: Vínculo amoroso, ruptura amorosa, estrategias de afrontamiento, conductas autodestructivas, ideas irracionales.

Abstract

This study analyzed the relationship of coping strategies with self-destructive behaviors in the experience of a love breakup in three young university students between 18 and 25 years of age, starting from the conception of love and the bond that brings with it expectations, own needs and other elements that arise from the couple relationship, in addition, through the cognitive behavioral theory it was possible to identify those coping mechanisms commonly used in the participants and their influence on some direct self-destructive behaviors, but, above all, indirect. The research was carried out under a qualitative approach and the constructivist paradigm using the case study as a research strategy and the semi-structured interview as a data collection instrument.

In this order of ideas, three categories of analysis were proposed: coping strategies used in the experience of a love breakup, self-destructive behaviors, and the relationship between coping strategies and self-destructive behaviors. The research allowed concluding the relationship between the strategies implemented, whether adaptive or maladaptive when facing situations, processing emotions and thoughts that arise in the process of mourning, how these interact with some personality traits, among them, the tendency to denial, the anguish caused by losing the other, superficial interpersonal relationships, in addition to leading to self-destructive behaviors that represent a physical and psychological discomfort for the individual.

Key words: Love bond, love breakup, coping strategies, self-destructive behaviors, irrational ideas.

Introducción

La presente investigación se realizó bajo el contexto de la experiencia de tres jóvenes a partir de las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa y las conductas autodestructivas empleadas. Dadas las dinámicas de pareja en la actualidad, la concepción del amor ha tomado diversas percepciones y fenómenos, entre ellos, algunas de las relaciones son concebidas como una experiencia efímera, a su vez, la vivencia de la ruptura amorosa representa para los individuos involucrados un duelo, trayendo consigo diversos cambios físicos y psicológicos que influyen en sí mismos y en su entorno social, provocando una serie de conductas autodestructivas que pueden ser favorecidas por las estrategias de afrontamiento utilizadas.

Por consiguiente, se efectuó un análisis respecto a la relación entre las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa y las conductas autodestructivas a partir de los testimonios de tres jóvenes universitarias pertenecientes a la Corporación Universitaria Minuto de Dios- Sede Bello. Esta investigación cuenta con categorías como los mecanismos de afrontamiento, los comportamientos autodestructivos y la relación que existe entre sí, mediante una línea de tiempo que permitió observar y consignar el antes, durante y después de esa experiencia identificando cada una de las etapas de ese proceso de duelo, no sólo a nivel individual, sino también poder comparar los factores (categorías ya mencionadas) en cada una de las participantes y cómo esto influyó en el avance o retroceso de la superación de la ruptura amorosa.

En el apartado de marco teórico se fundamenta el cuerpo de la investigación, partiendo de la teoría cognitivo conductual que permitió sustentar las creencias irracionales, el duelo de pareja, las conductas autodestructivas directas e indirectas, la ruptura amorosa y las estrategias de afrontamiento, lo cual permitió un acercamiento a la experiencia subjetiva del individuo.

Así mismo, en el apartado de objetivos general y específicos se consigna el propósito al cual se pretende llegar con la investigación, por medio de una serie de elementos específicos permitiendo

formular una respuesta a la pregunta: ¿Cómo se relacionan las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa con las conductas autodestructivas según la experiencia de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello?

Por otro lado, el enfoque de la investigación fue cualitativa bajo el paradigma constructivista, del cual se fundamentó la recolección, análisis y recapitulación de la información, esto facilitó la comprensión de la experiencia de las participantes logrando una nueva interpretación y construcción del conocimiento a partir de los testimonios, además, esta postura da cuenta del papel activo que ocuparon las investigadoras en la búsqueda de nuevos elementos con una visión crítica ante dicho discurso que posteriormente estableció la argumentación verídica basada en la teoría.

Dentro de la estrategia de investigación utilizada, se encuentra el estudio de caso, esta posibilita evaluar y comprender aspectos relevantes de una problemática, ya sea acerca de un individuo o una entidad, implementando cuestionarios, en este caso se contó con la entrevista semiestructurada que permitió obtener información por medio de un guion de preguntas que orientan la conversación y le otorgan un sentido, estas preguntas se construyen de manera abierta para ahondar en el discurso del sujeto y permitirle expresar confiadamente su postura frente a los temas de interés. Para procesar y analizar la información de los datos obtenidos se utilizó un documento de Excel llamado matriz categorial como instrumento para agrupar la información obtenida, de allí se pudo clasificar las categorías de análisis mencionadas y realizar las interpretaciones correspondientes a los resultados y discusión de la investigación.

Lo anteriormente planteado permitió dar a conocer en las participantes las habilidades subyacentes a la hora de afrontar las situaciones demandantes, en este caso el duelo amoroso. Para poder comprender dentro de su contexto las conductas llevadas a cabo fue crucial identificar sus estilos de afrontamiento, siendo estos los encargados de determinar qué tan funcional puede ser un individuo en el entorno que le rodea, si bien algunas de las estrategias que implementaron se consideraron

desadaptativas y reflejaron la dificultad para manejar las emociones asociadas a dicho evento, es necesario mencionar que en medio de la investigación se pudo constatar que las jóvenes en pleno uso de sus facultades se permitieron hacer una resignificación de la experiencia, creando consciencia del rol que han ocupado en sus relaciones pasadas y así tener la aptitud para implementar nuevas formas de afrontar las dificultades y tomar decisiones más adaptativas y saludables en el futuro.

Finalmente, el apartado de resultados y discusión permitió analizar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y las conductas autodestructivas que en medio de esa vivencia surgieron causando efectos a nivel cognitivo, personal, físico, familiar y social, tales como manifestaciones ansiosas, aislamiento social, deterioro en sus vínculos interpersonales, cambios en su rutina diaria, entre otros, además de diversas emociones, entre ellas el miedo que cumplió una función desadaptativa en el transcurso del proceso de duelo.

Planteamiento del problema

El amor es una concepción que ha evolucionado a través del tiempo, es una construcción social; el amor parte de un vínculo que se fortalece por medio de deseos, necesidades individuales y otros que, surgen en una pareja. Dicha construcción social se forma a partir del entorno del individuo, según Abril (2016) lleva consigo “prácticas y rutinas propias de cada contexto cultural, de sus costumbres y la cosmovisión que se tenga respecto a la conformación de un vínculo afectivo” (p. 30).

Es así como los vínculos de pareja se originan desde el esquema mental el cual está instaurado en cada individuo, es decir, un patrón determinado de pensamientos e ideas con las cuales percibe el mundo que le rodea, a través de emociones que de manera inconsciente determinan las conductas, las cuales se adquieren mediante la experiencia individual. En medio de este aprendizaje se pueden generar situaciones conflictivas debido a que sus respuestas pueden ser desadaptativas o no funcionales.

Un vínculo afectivo se caracteriza por ser una unión que se forma entre dos o más personas que se fortalece a través del tiempo; dichos vínculos son fundamentales en la vida de todo ser humano, ya que cada individuo es un ser social y tiene la necesidad de estar en relación con otros. A su vez esto es importante porque genera en el individuo seguridad tanto a nivel físico, mental y emocional. La pareja se encuentra para crear un vínculo como lo menciona Abril (2016):

En el cual se modifique o transforme la realidad que viven de manera individual, pero esta vez en un encuentro de intereses que se van legitimando o no con el paso del tiempo. En este sentido se vislumbran matices de encuentro y desencuentro, donde la base primordial del vínculo son las concepciones de amor que tenga cada involucrado en la relación, desde allí [...], se gestarán cambios, se corroborarán realidades, donde cada integrante tiene una parte fundamental en la conformación de dicho vínculo. (p.30)

Para el ser humano es necesario e importante conformar vínculos afectivos y profundos como es el caso de una relación de pareja, ya que esto representa para el individuo una fuente de desarrollo

personal; se trata de un proceso de interacción con el otro en el que se adquieren un conjunto de habilidades psicosociales que traerán beneficios a nivel físico, mental y emocional (Furman y Shaffer, 2003). Por esta razón, “cuando funcionan bien, además de ser importantes fuentes de apoyo social, emocional, instrumental o de ocio, contribuyen de manera fundamental a la elaboración y construcción de su identidad y a la mejora de la competencia social” (Collins et al., 2009, como se citó en Martínez Álvarez et al., 2014, p. 211).

Dado lo anterior, uno de los principales componentes para el correcto desempeño es la calidad de la relación, que se puede resumir en el nivel de intimidad, cariño y apoyo que muestra cada integrante de la pareja hacia el otro. Así, las personas que perciben (entendiendo la percepción como la manera en que el individuo interpreta los estímulos externos, es decir, la información que recibe de su entorno, para darle un significado que traerá consigo una respuesta emocional y comportamental) dichas relaciones de calidad expresan un alto grado de compromiso, comodidad y de relaciones más beneficiosas. Al respecto, menciona Abril (2016):

Cada uno trae consigo una historia de vida, una percepción de mundo, las cuales pueden ser similares o diversas, pero que en el recorrido del camino, de manera conjunta entrará a converger o divergir, a partir de la consolidación o no de la pareja. (p.30)

Por ello, para entender el actuar de las personas es necesario comprender los procesos cognitivos a partir de la capacidad que tiene el cerebro para codificar, almacenar y analizar la información que le rodea, recuperarla cuando se requiera y así tomar las decisiones correspondientes en el momento. Procesos como la memoria, el lenguaje, el pensamiento, la atención, la percepción determinan la conducta y son esenciales para adaptarse al entorno.

La percepción del vínculo está relacionada en un primer momento con el esquema mental como lo definió Beck (1987) mencionado en Castrillón et al., (2005) “son estructuras funcionales de

representaciones de conocimientos y de la experiencia anterior, más o menos permanentes, que guían la búsqueda, codificación, organización, almacenaje y recuperación de la información” (p. 543).

Dicho esquema individual aportará positivamente a la relación siempre y cuando sea adaptativo, ya que le servirá a la persona para afrontar las situaciones de manera adecuada; por lo tanto, es funcional, sin embargo, las relaciones no están exentas de riesgos para el desarrollo de los adultos, sí se llega a presentar un esquema mal adaptativo en alguno de los pares, esa interacción con los demás se verá afectada significativamente. Allí juegan un papel importante las estrategias de afrontamiento que el individuo haya desarrollado durante su vida, resaltando que son pensamientos y actos que preparan a las personas para afrontar situaciones difíciles.

Los esquemas maladaptativos tempranos son estructuras estables y duraderas que están compuestas por recuerdos, sensaciones corporales o emociones, las cuales se resisten a un cambio, no se ajustan a la realidad y llevan a la persona a actuar inadecuadamente. Generalmente inician en la infancia y se desarrollan durante la vida adulta. Siendo así, el sujeto se ve expuesto a lo largo de su vida a una variedad de situaciones que pueden llegar a ser displacenteras como es el caso de una ruptura amorosa, tema central en esta investigación. Dicho acontecimiento altera el estado afectivo y cognitivo del individuo generando una serie de emociones y pensamientos en cuyo caso pueden llegar a ser irracionales, es decir, que no se hace una evaluación racional de los hechos. En este sentido, como menciona Ellis (1989):

Las Creencias Irracionales se diferencian de las racionales en dos características: Primero, en que son absolutas (o dogmáticas) por naturaleza y se expresan en términos de «tengo que», «debo», «debería», «estoy obligado a», etc. Y segundo, en que provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas (e.g., depresión, ansiedad, culpabilidad, miedo). Las Creencias racionales son el fundamento de los comportamientos funcionales,

mientras que las Creencias irracionales están a la base de las conductas disfuncionales de aislamiento, demora, alcoholismo, y abuso de sustancias tóxicas. (p.17)

Es ahí que se generan ciertas alteraciones a partir del procesamiento de la información que conllevan al individuo a elaborar conclusiones apresuradas que puede generar una visión negativa de sí mismo como de sus experiencias y del futuro. En cuanto a la percepción de sí mismo, el sujeto puede considerarse como una persona carente de cualidades o atributos, sentirse “inútil”, “perdedor”, y opacar aspectos que según su personalidad le generen sensación de bienestar y valía. A su vez, crean una representación negativa de sus experiencias pensando las relaciones con el entorno en términos de derrotas o frustraciones, sintiendo que no pueden enfrentar las exigencias de la vida, pues las actividades del día a día se pueden transformar a menudo en problemas y obstáculos. Por otra parte, les puede costar proyectarse con un sentido realista en cuanto a la visión del futuro, existe un sentimiento de desesperanza sin necesidad de atribuirlo a una condición patológica.

Cuando las parejas viven una ruptura amorosa experimentan un proceso de duelo, lo interpretan como una pérdida que tiene diferentes significados para cada miembro de la relación. Sumado a lo anterior, con frecuencia se puede ver afectada la autoestima evidenciando sentimientos de culpa y en algunos casos se puede vivir como una liberación, pero esto no implica que se omita dicho proceso de duelo y de cambios. También son frecuentes los cuestionamientos y la revisión de las experiencias vividas a lo largo del vínculo afectivo, en dicho contexto de ruptura, la autoestima genera un conflicto y una afectación en el individuo, la conducta emitida dará información sobre las relaciones sociales e íntimas de las personas.

Una vez el individuo pasa por una ruptura puede experimentar un gran número de alteraciones emocionales como afectación de la autoestima, sensación de desamor, malestar emocional, estado de dependencia física, emocional, económica, entre otras; al mismo tiempo vivir una sensación de abandono, lo cual puede influir más tarde, como muchos otros aspectos, en la aparición de conductas

autodestructivas. Aquellas conductas pueden ocurrir cuando una persona es incapaz de comprender, controlar y tolerar situaciones negativas que le provocan sentimientos como dolor, rechazo, culpa y decepción, surgiendo comportamientos impulsivos. Es importante destacar que:

Las conductas autodestructivas están caracterizadas por presentar conductas que resultarían ser nocivas para la salud, así como la adicción a drogas ilegales, el consumo de alcohol, los deportes extremos, los trastornos alimentarios, las autolesiones, que son una forma aparentemente no voluntaria de generar un daño constante. Asimismo, ocurre cuando se tiene relaciones coitales sin medidas de protección, además de la promiscuidad, y, en situaciones extremas, como el suicidio. (López, 2009 como se citó por Solorzano y Berrocal, 2017, p. 45)

Por lo tanto, el sujeto presenta conductas autodestructivas indirectas que se pueden evidenciar en rasgos de personalidad; por ejemplo, cuando una persona tiende a bloquear la realidad para disminuir el malestar que le genera un acontecimiento, a su vez, puede aparecer el temor excesivo a perder el vínculo. Así mismo, puede suceder que el individuo no tenga planificación de sus proyectos a futuro, cómo también, la necesidad de la persona a estar expuesta a actividades o estímulos continuos, manifestando inestabilidad y ansiedad ante la rutina. Finalmente, las relaciones interpersonales se pueden ver afectadas debido a las circunstancias a las que se ve expuesto el individuo, lo cual puede generar aislamiento del entorno y las personas que lo rodean.

En respuesta a los pensamientos y sentimientos explicados con anterioridad (producto de la decepción amorosa) dado el estado de vulnerabilidad en el que se encuentra la persona comienzan a manifestarse otro tipo de conductas (según sea el caso) como aislamiento social, descuido personal, rabietas, impulsos contra sí mismo o contra la pareja, alteración en los hábitos de sueño y ocio, llorar desconsoladamente y el hecho de no realizar actividades por sí solos, entre otros comportamientos que hacen parte de la ruptura amorosa en adultos jóvenes.

A partir de lo expuesto con anterioridad, es necesario situarse en un contexto en el cual se evidencian los cambios que han surgido en torno a cómo el ser humano percibe el mundo que le rodea y con ello la perspectiva ante la vida. La dinámica de las relaciones amorosas de los jóvenes de la generación actual es distinta a la visión que tenían los antepasados, es decir, los vínculos pueden ser más fugaces y superficiales, lo cual genera una tendencia en el incremento de las separaciones debido a un cambio generacional y de las condiciones socioculturales.

El contexto sociocultural actual les otorga a las mujeres la posibilidad de decidir y ya no están tan expuestas a la censura social y moral. Las relaciones ahora son más flexibles y adaptables a las perspectivas modernas. Entre las características que se perciben en la sociedad actual para los adultos jóvenes, se puede observar que las relaciones en su mayoría parecen ser efímeras por el tipo de sociedad en la que se vive actualmente; las relaciones amorosas son frágiles, y aparecen las rupturas.

En dichas relaciones se dan escenarios como ámbito de encuentro o desencuentro entre los géneros y las dinámicas o lógicas propias de dicha interacción. Las participantes del presente estudio no son ajenas a su momento histórico, siendo personas que tendrán, algunas más que otras, cierta inestabilidad emocional donde es posible que no se cuenten con los recursos psíquicos para enfrentar la ruptura y el dolor emocional, es así como estas reacciones inadaptadas conducen a grandes transformaciones a nivel individual y en sus relaciones afectivas. Es evidente que han tomado fuerzas dinámicas como:

Los conceptos de modernidad líquida, sociedad líquida o amor líquido para definir el actual momento de la historia en el que las realidades sólidas de nuestros abuelos, como el trabajo y el matrimonio para toda la vida, se han desvanecido. Y han dado paso a un mundo más precario, provisional, ansioso de novedades y, con frecuencia, agotador [...]. (Barranco, 2017, Párr. 2)

El concepto de liquidez parte de poner en evidencia que la fragilidad de las relaciones en todos los ámbitos que se desenvuelve el ser humano ya sea personal, profesional, afectivo, entre otras,

también juegan un papel importante. Por otra parte, las redes sociales han impactado la manera en que se comunican unos con otros, no obstante, brindan la opción de conectarse y desconectarse cuando lo desean, es decir, existe la posibilidad de acercarse o distanciarse de los demás en el mundo real.

Actualmente, las relaciones de pareja:

Mediadas y transversalizadas por el internet y las TIC pueden considerarse vínculos que se adecuan a los requerimientos líquidos cuya principal ventaja, [...], es la finalización a demanda. Para este autor, las relaciones por internet, a diferencia de las relaciones tradicionales, cumplen con las exigencias de los nuevos estándares de elección, los cuales están asociados a la racionalidad y a la autogratificación, superando la idea de solidaridad, comprensión, intercambio, ayuda mutua y compasión. (Bauman, 2014, como se citó en Giraldo y Rodríguez, 2018, pp. 20-21)

La percepción del amor y a su vez el de pareja, se encuentra traspasada por ideales tradicionales que entran a influir en la subjetividad de cada integrante de la relación amorosa: En algunos casos, hoy en día, no es imprescindible que la pareja conviva en el mismo hogar, concebir ya no es una prioridad, ni la heterosexualidad de los miembros, tampoco pertenecer a la misma religión o cultura, en ciertas relaciones ya no se habla de que “hasta que la muerte nos separe”, ni de relaciones monógamas. Se comienza a dar prioridad a la búsqueda del bienestar y crecimiento individual, lo cual dificulta el establecimiento y consolidación en las nuevas formas de relacionarse.

Dados los asuntos socioculturales con base al momento histórico actual, el individuo condiciona y moldea sus actitudes, pensamientos, en fin, las subjetividades que le permitan adaptarse a las demandas del entorno. Ante esas nuevas formas de relacionarse, el sujeto puede carecer de las herramientas suficientes para enfrentar las situaciones de vivir en sociedad que le generan malestar emocional, como podría ser el caso de tener que sobrellevar una ruptura amorosa. Allí son relevantes

las estrategias de afrontamiento que sus padres y/o cuidadores brindaron a estos adultos en su etapa de la infancia.

Existen padres que usualmente evitan que su hijo sufra a causa de la frustración, lo consienten y sobreprotegen complaciendo todos los deseos sin que realicen ningún esfuerzo, ocasionando que el niño no adquiera las habilidades suficientes para desarrollarse adecuadamente, enviando inconscientemente mensajes al niño de que es incapaz de enfrentar determinada situación; perjudicando, más tarde, las habilidades emocionales que predecirán sus “logros” o “derrotas” en algunos ámbitos de su vida ya sea a nivel personal, social y laboral.

Cuando en la infancia no se aprenden herramientas suficientes para gestionar las emociones y por ende las decepciones y frustraciones, puede traer como consecuencia que en la vida adulta los recursos con los que afronta las problemáticas de su entorno no sean adaptativas, basándose en la creencia de que puede obtener todo lo que desee y crecer con la idea equivocada de que la vida debe ser sencilla y sin dificultades, que nunca va a perder o fracasar. Cuando una persona no posee los mecanismos psicológicos y cognitivos para manejar una ruptura amorosa, pueden aparecer las conductas autodestructivas como respuesta a las demandas de dicha situación.

Por lo anterior, esta investigación pretende describir las estrategias de afrontamiento, identificar las conductas autodestructivas y determinar la relación entre estas al ser utilizadas ante la experiencia de la ruptura amorosa según el relato de tres jóvenes universitarias, para ello se ha planteado la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se relacionan las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa con las conductas autodestructivas según la experiencia de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello?

Justificación

El ser humano por naturaleza es un ser social, tiene una necesidad innata de existir y pertenecer a una comunidad, esas características le brindan un sentido de pertenencia, identidad personal y colectiva. El vínculo de pareja para el ser humano es considerado uno de los más relevantes que establecen las personas a lo largo de su vida. Esto significa que se reconocen los esquemas mentales en la vida de una persona, por lo cual se crea una percepción acerca de este que da pie al aprendizaje de nuevas actitudes que se relacionan con varios elementos. Dentro de estos, es importante entender que la persona elegida como pareja posee un conjunto de rasgos y como tal una serie de características que se pueden percibir como deseables y otras que quizás no lo sean.

A pesar de las emociones involucradas en la relación de pareja, es normal que se presenten diferencias en medio de la convivencia, por ejemplo, a causa de la desconfianza, los malos entendidos, la falta de responsabilidad afectiva por parte de alguno de ellos, los desacuerdos debido a las percepciones que tienen sobre el género, además de sus costumbres y tradiciones, como también la incompatibilidad en los proyectos de vida, entre otras causas, que hacen que finalmente haya parejas que lleguen a la ruptura amorosa.

Ahora bien, la psicología cognitiva conductual plantea, teoriza y explica que las personas durante la infancia en su entorno familiar y social adquieren formas de procesar la información, estas representaciones construyen un esquema mental que más adelante frente a un evento o situación como puede ser la ruptura amorosa, este se va a activar y a manifestar, por ende, las personas van a comenzar a emitir conductas de acuerdo a esos patrones o formas que ya tienen establecidas, ya sean adaptativos o desadaptativos.

Una persona que está atravesando por una ruptura amorosa cuenta con habilidades emocionales para sobrellevar este malestar, pero en ocasiones estas pueden no ser suficientes y por tanto, pueden conducir a conductas autodestructivas que pueden manifestarse sólo una vez o

convertirse en un hábito, entre ellas, un desorden alimenticio, comer demasiado o comer muy poco, conflictos frecuentes con otras personas, dejar de hacer actividades que le generen bienestar como realizar deporte o salir a socializar con las personas cercanas a su entorno, a su vez, puede suceder que el sujeto realice gastos incontrolados, falta de cuidado físico, entre otros, que perjudiquen su calidad de vida.

Por tal motivo, es preciso comprender esas estrategias con las que el adulto llega a enfrentar ese proceso de duelo, dado que la ruptura de una relación amorosa se interpreta como una pérdida y afecta significativamente la sensación de bienestar en la cual los miembros de la pareja estaban habituados, por lo que puede ser difícil para uno o ambos aceptar la ruptura y tener que “alejarse” del otro, aun cuando desean seguir ahí; de esta manera se retrasa el proceso de aceptación y resignación de dicho suceso. Se conoce que pocas veces ambas partes están de acuerdo con finalizar la relación; ya que, por lo general, uno de ellos sigue sujetado emocionalmente mientras el otro no, por esa razón deben considerarse los procesos emocionales individuales.

Teniendo en cuenta que las rupturas amorosas pueden llegar a generar un malestar significativo para el individuo, algunas personas con base en sus propios recursos emocionales sienten que no tienen un adecuado manejo de la situación y de las estrategias de afrontamiento con las que cuenta, atentando contra su bienestar personal, es por esto que las habilidades como reconocer, poder comprender y regular aquellas emociones tanto en sí mismo como con la pareja, permite que pueda relacionarse con otras personas, mantener relaciones basadas en la empatía, comunicarse, resolver conflictos y expresar los sentimientos de una manera asertiva.

Las estrategias de afrontamiento surgen desde la forma de pensar y accionar que se tiene ante un momento determinado, las cuales están orientadas a disminuir, controlar y responder a las situaciones dolorosas y frustrantes que ponen a prueba o superan como ya se ha dicho, los recursos de la persona. El modo de afrontamiento que tiene una persona sobre una problemática se puede dirigir

cognitiva, conductual y emocionalmente. En cuanto al componente cognitivo se realiza una evaluación desde la experiencia e interpretación sobre un acontecimiento, de manera que sea menos amenazante para el sujeto. Si se habla del componente conductual, el individuo frente a la problemática de la ruptura amorosa dirige su comportamiento a afrontar la realidad y sus consecuencias ante la nueva situación, y en el componente emocional se intenta regular y mantener la armonía.

Al mismo tiempo los estilos de afrontamiento se clasifican en activo y pasivo. Las formas activas son acciones dirigidas a hacer frente a las problemáticas y que posiblemente resulten adecuadas, ya que sus resultados suelen ser adaptativos. Por el contrario, las formas pasivas no se dirigen a hacer frente a las situaciones, se presentan como conductas evitativas, las cuales se pueden considerar como desadaptativas. En este sentido, se puede evidenciar que el uso de las estrategias de afrontamiento dependerá de la percepción que se tenga ante los eventos, esto quiere decir que el sujeto evaluará el grado de dificultad además de las posibilidades para gestionarlo.

Cuando las estrategias de afrontamiento sobrepasan el grado de control del sujeto, se genera un malestar emocional que tiene el poder de alterar el pensamiento, es así como el hecho de no tener un adecuado control de emociones puede hacer que la persona se sienta incapaz de sobrellevar esas demandas del entorno. En algunos casos los individuos debido a la falta de tolerancia a la frustración, la afectación de la autoestima, la falta de autocuidado, entre otras; conllevan a que la persona pueda perder el control sobre la situación, lo cual puede dar como resultado respuestas desadaptativas que conducen a que el individuo pueda llegar a emitir determinadas conductas autodestructivas, ya sea recurrir al consumo de sustancias psicoactivas, promiscuidad, aislamiento social, autolesiones, cambios en los hábitos de sueño y alimentación, entre otros efectos que perjudican el bienestar emocional y físico del sujeto.

Dicho esto, es fundamental que las personas cuenten con las herramientas necesarias que le posibilitarán hacer frente a la ruptura, ya que estas estrategias de afrontamiento le permitirán

identificar y reevaluar sus pensamientos que según sea el caso podrían evitar conductas autodestructivas, generando a largo plazo, eficiencia en la respuesta a rupturas amorosas futuras; teniendo una mejor adaptación ante esa situación estresora se irán desarrollando mejores capacidades a nivel cognitivo evidenciándose a través de su vida personal, como disminución en los pensamientos automáticos disfuncionales, considerando que, esto hace parte de un conjunto de los principales indicadores de un funcionamiento adaptativo.

A su vez, las conductas autodestructivas emitidas por los individuos pueden constituirse como parte de un problema social y de salud pública, dado que algunas de ellas pueden derivar en acciones que atentan contra el sujeto mismo, aumentando el riesgo de desencadenar enfermedades físicas y mentales. Por otra parte, algunas de las consecuencias de estos comportamientos autodestructivos pueden llegar a no ser tan evidentes incluso por quien las emite y por sus redes de apoyo, lo cual lleva a la persona a seguir fomentando inconscientemente este comportamiento generando a corto o largo plazo un impacto negativo en la calidad de vida en varios de sus contextos, ya sea individual, familiar y social.

De este modo, la regularidad y continuidad de las conductas autodestructivas las cuales se distinguen entre directas e indirectas pueden perjudicar la manera de vivir de las personas según los criterios establecidos dentro de la salud mental que influyen en el bienestar físico, psicológico y social de las personas. Las consecuencias se evidencian en el entorno social y cultural donde las personas a pesar de ser sensibles a ellas, dado el contexto, se da una naturalización de dichas conductas que permite mantener esta forma de responder al entorno y la ruptura amorosa.

Como se ha mencionado con anterioridad, atravesar el proceso de duelo ante una ruptura amorosa es doloroso y contar con habilidades emocionales permite al sujeto afrontarlo de la mejor manera. El ser humano por ser un ser social necesita de la interacción con otros y más aún su compañía y protección. Si ya de por sí terminar una relación puede ser lo bastante difícil, vivirlo sin apoyo podría

complicarlo aún más; por eso, se resalta la importancia de cultivar las redes de apoyo. Entendiendo una red de apoyo como vínculos que una persona desarrolla con su entorno social, que le dan la posibilidad de resolver necesidades y encontrar apoyo emocional.

En este sentido se pretende recopilar información que permita generar conocimiento científico sobre cómo a partir de una ruptura amorosa se generan conductas autodestructivas en jóvenes adultos y al mismo tiempo aportar información sobre el papel de las estrategias de afrontamiento en este fenómeno. De modo que, al reconocer que no se tiene control sobre muchas de las situaciones desafiantes y difíciles, se aprende a convivir con la idea de que hay ritmos y tiempos que no siempre se pueden manejar, lo cual preparará al sujeto para buscar soluciones e identificar sus emociones para luego gestionarlas. La clave está en distinguir los pensamientos que se presentan ante estos sucesos y analizar el modo en que afecta su conducta para emitir una respuesta diferente.

Finalmente, el área a la que contribuirá será la científica por su aporte a la psicología cognitiva, ya que permitirá a partir de los postulados teóricos ampliar el conocimiento sobre la relación entre las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa y las conductas autodestructivas según la experiencia de tres jóvenes, además de describirlas, identificarlas y determinarlas.

Marco teórico

En este capítulo se pretende fundamentar bajo una serie de postulados que proporcionará al lector una comprensión más amplia sobre el tema que se pretende indagar, dado esto mediante la recopilación de antecedentes y consideraciones de investigaciones previas, enmarcando lo relacionado con las conductas autodestructivas de cómo éstas pueden ser generadas a partir de una ruptura amorosa e inciden en la capacidad de afrontar esa demanda, ya sea de una manera adaptativa o desadaptativa.

Sumado a lo anterior, el marco teórico describirá las estrategias de afrontamiento y las conductas autodestructivas. Comprenderá además conceptos propios de la teoría cognitiva conductual y términos claves de la inteligencia emocional que ampliarán la perspectiva sobre dichas estrategias de afrontamiento de los individuos ante las demandas del entorno.

Psicología

La psicología es una disciplina que estudia el comportamiento humano y los procesos mentales que lo explican, se compone de diferentes teorías y enfoques para comprender cómo las personas perciben, procesan y responden a diferentes estímulos del entorno, también, se estudian las diferentes áreas de aplicación de la psicología, como la clínica, la educativa, la social, la organizacional, entre otras. En pocas palabras la psicología es una ciencia que ayuda a entender la complejidad de la mente humana y cómo se relaciona con el mundo que le rodea.

Psicología cognitivo conductual

Los modelos o enfoques cognitivo-conductuales según Battle, (2008):

Combinan modelos de la teoría del aprendizaje con aspectos del procesamiento de la información, en su intento de explicar cómo se instauran las conductas durante la infancia y la adolescencia. Al integrar estos dos postulados teóricos, la teoría conductual y la cognitiva; integra los factores internos y externos del sujeto. (p. 2)

La perspectiva conductual es esencial porque es observable y da cuenta del desarrollo de los trastornos mentales. Por el contrario, desde la corriente cognitiva se le da una mayor relevancia a las sensaciones y pensamientos; para tratar de comprender el comportamiento, se debe tener en cuenta en este enfoque las creencias del individuo, así como las actitudes, las expectativas, y demás características que hacen parte de esta corriente. Por otra parte, los estudios de las teorías cognitivas sostienen que los sujetos son parte fundamental del entorno que les rodea, percibiendo y procesando los estímulos, además de interpretar los sucesos y sensaciones que brindan un aprendizaje a partir de sus experiencias. Es importante mencionar que cuando hablamos del enfoque conductual surge esta definición:

En el modelo conductual se subraya la conducta individual observable, así como los factores medioambientales que pueden precipitar y/o mantienen una conducta determinada; sosteniendo que cuando hay unos factores constantes (biológicos...) lo que determina la diferencia en las conductas entre los individuos es el aprendizaje. Así pues, la influencia del medio ambiente es fundamental en la adaptación de las conductas. (Battle, 2008, p.2)

Terapia cognitivo conductual

Es relevante mencionar las características propias de este tratamiento psicológico:

La terapia cognitivo-conductual es una forma de tratamiento basada en evidencia experimental que se orienta hacia el problema, generalmente de corta duración, se encuentra basada en hallazgos de investigación y procura que las personas realicen cambios y alcancen metas específicas. Las personas pueden aprender nuevas formas de actuar, aprender a expresar sentimientos, formas de pensamiento, formas de desarrollo y formas de afrontamiento.

(Reynoso y Seligson, 2005, p. 27)

La terapia cognitiva - conductual o TCC hace parte de una serie de tratamientos para las diferentes alteraciones mentales, donde su principal objetivo es orientar al paciente a que transforme

aquellas ideas e interpretaciones, comportamientos y modos de afrontar que se presentan ante cualquier evento, por otras estrategias más adaptativas.

Procesos psicológicos superiores

Atención

La atención es un término que se compone de varios procesos psicológicos, en el que se involucra el funcionamiento del sistema nervioso y por ende dirige la actividad mental del individuo. Existen estímulos que pueden predominar unos más que otros y el ser humano tiene la opción de decidir en qué centrar su atención. Por consiguiente, “el primer fenómeno básico es la capacidad limitada para procesar información. En un momento dado sólo se puede procesar y utilizar una pequeña parte de la información que llega a la retina” (Desimone y Duncan como se citó en Styles, 2011, p. 5).

Además, Styles (2011) menciona que “tenemos la sensación subjetiva de que, aunque seamos capaces de elegir a qué prestar atención visualmente, existen importantes limitaciones en la cantidad de información a la que podemos atender en un momento determinado” (p.5).

Percepción

Como menciona Mestre y Palmero (2004):

En general, podemos entender la percepción como una transformación compleja de los efectos que los estímulos ejercen sobre nuestros sistemas sensoriales en información y conocimiento sobre los diferentes elementos, objetos y entidades de nuestro ambiente. Como puede apreciarse a partir de esta definición, la percepción es uno de los procesos psicológicos básicos más importantes, pues está en la base de nuestra capacidad para desenvolvernó en el mundo. También comentan que, esta aproximación se caracteriza por considerar la percepción como un tipo de computación, es decir, un complejo conjunto de operaciones de transformación de la información que es llevado a cabo por el entramado de neuronas que forman cada uno de nuestros sistemas sensoriales. (p. 27)

Estímulos

Constantemente el cerebro está siendo bombardeado por una serie de estímulos, entendiendo el estímulo como un acontecimiento proveniente del mundo exterior como los olores, sabores, imágenes, temperatura, conversaciones, entre otros; que en consecuencia activan el organismo por medio de los órganos sensoriales: los ojos que permiten una visión de lo que sucede alrededor, el tacto que se trata de un sentido que permite sentir las texturas por medio de la piel, el olfato y la lengua, que permiten distinguir los olores y sabores; los oídos que influyen en el equilibrio y perciben los sonidos. Como se dijo con anterioridad, los estímulos activan el organismo generando ideas y representaciones de la realidad por medio del pensamiento, en el cual el individuo posteriormente emitirá una conducta.

Por otra parte, los estímulos se pueden clasificar. El primero es el estímulo incondicionado, el cual produce una reacción física en la persona básicamente como un reflejo. Y el segundo, es el estímulo condicional en el que, a través de instrucciones, indicaciones y hasta un proceso de acoplamiento, se espera crear una respuesta en el individuo.

Emociones

En términos cognitivos, la emoción se considera una respuesta subjetiva por parte del individuo ante diferentes estímulos ya sean internos o externos, esta experiencia se puede medir según la forma en que se presente, la magnitud y la frecuencia en el tiempo (Riso, 2006).

Las emociones son estados que involucran una serie de reacciones cognitivas y conductuales ante ciertos estímulos, estas respuestas pueden ser positivas o negativas y se manifiestan a través de sensaciones físicas, pensamientos y comportamientos. Las emociones pueden ser influenciadas por factores biológicos, ambientales y sociales desempeñando un papel fundamental en la vida cotidiana, afectando el bienestar emocional, la toma de decisiones y las relaciones interpersonales por su impacto en la salud mental y el comportamiento humano. En este orden de ideas:

Las emociones no son las valoraciones, sino un sistema organizado complejo constituido de pensamientos, creencias, motivos, significados, experiencias orgánicas subjetivas y estados fisiológicos, todos los cuales surgen de nuestra lucha por la supervivencia y florecen en los esfuerzos por atender el mundo en el que vivimos. (Lazarus, 2000, como se citó en Riso, 2009, p. 63)

Inteligencia emocional

En cuanto a esta habilidad existen múltiples definiciones, entre ellas:

La inteligencia emocional como la forma en la que un individuo, lidia con la experiencia emocional y administra sus emociones mientras se comunica con otros; en otras palabras, la inteligencia emocional afecta cómo nos percibimos a nosotros mismos y la manera como nos comunicamos con los demás. (Mathewas, 2002, p.17)

En este orden de ideas, Polo Vargas et al. (2016) postulan que la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de identificar, comprender y gestionar las propias emociones y la de los demás. La inteligencia emocional proporciona disposiciones comportamentales y habilidades de autopercepción por medio de un conjunto de características como la autoconciencia y la autorregulación de las cuales se derivan habilidades sociales como la empatía y la motivación que permite al sujeto responder ante el mundo de una manera adaptativa.

Creencias

Como menciona Camacho (2003):

Las creencias son los contenidos de los esquemas, las creencias son el resultado directo de la relación entre la realidad y nuestros esquemas. Podemos definir a las creencias como todo aquello en lo que uno cree, son como mapas internos que nos permiten dar sentido al mundo, se construyen y generalizan a través de la experiencia. (p.5)

A partir de lo anterior se considera que la persona desencadena las creencias irracionales o inapropiadas, las cuales generan resistencia hasta que la persona lo comprenda y se adapte al entorno.

Las creencias se pueden catalogar, existen creencias nucleares las cuales componen el self del individuo, ya que hace parte fundamental de la identidad, por esto aquellos pensamientos son difíciles de modificar, estas creencias nucleares son una idea, un pensamiento o un patrón que se supone y que funcionan gracias al inconsciente, dirigiendo las conductas, emociones, relaciones y la forma de estar en el mundo, pueden partir de las tradiciones y las dinámicas familiares. Por otra parte, las creencias periféricas son las que están menos establecidas y pueden cambiar más fácilmente cuando el sujeto se expone a nuevas experiencias al estar inmerso en un contexto social (Camacho, 2003).

Terapia racional emotiva conductual (TREC)

La terapia racional emotiva conductual ha sido definida por diversos autores, sin embargo:

Ellis (1989) es el principal exponente de la terapia emotivo racional (TER) y clasifica sus técnicas en función de los procesos cognitivos, emocionales y conductuales implicados en ellas. En virtud de que gran parte de la patología, de acuerdo con esta visión, es consecuente de ideas irracionales, prejuicios que el individuo tiene sobre diferentes problemas; por ejemplo, con las técnicas cognitivas se identifican las creencias irracionales que producen las emociones y conductas perturbadoras. Para ello es común utilizar bitácoras y hacer una lista de creencias irracionales, permitiendo su refutación con base en preguntas hechas por el terapeuta para contrastar las creencias irracionales. (p. 309)

La TREC parte de la idea de que los sujetos culpan equivocadamente a los eventos o perturbaciones emocionales externos por aquel malestar que se genera e incluso por la sensación de infelicidad en la vida. Se plantea que, no es el evento en sí mismo sino la interpretación de las personas o lo que se cree de esos acontecimientos lo que verdaderamente ocasiona el malestar emocional.

Es relevante mencionar que cuando se habla del ABC surge la siguiente explicación:

Cuando se creó la RET, yo (AE) utilicé una estructura muy sencilla a la hora de conceptualizar los problemas psicológicos de los clientes: el ABC (Ellis, 1962). En este esquema, «A» simboliza el acontecimiento desencadenante o Activador, «B» representa lo que Cree* una persona de ese acontecimiento, y «C» denota las respuestas emocionales y comportamentales o las Consecuencias que derivan de esas creencias particulares en la «B». (Dryden y Ellis, 1989, p. 19-20)

Finalmente, este tipo de terapia puede contribuir a que el individuo obtenga una visión más racional frente a los acontecimientos, adaptándose a ellos y adquiriendo nuevas estrategias de afrontamiento las cuales le permitirán ser una persona más funcional.

Ideas Racionales

Ellis (1995) define:

Las creencias racionales como cogniciones evaluativas de significado personal que son de carácter preferencial que se expresan en forma de “deseo”, “preferencia”, “gusto” “agrado” y “desagrado”. Los pensamientos racionales son flexibles y ayudan al individuo a establecer libremente sus metas y propósitos. (p. 323)

Ideas Irracionales

Las ideas irracionales son definidas por Ellis (1982) cuando expresa que:

Las creencias irracionales se diferencian de las racionales en dos características: Primero, en que son absolutas (o dogmáticas) por naturaleza y se expresan en términos de «tengo que», «debo», «debería», «estoy obligado a», etc. Y segundo, en que provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas (e.g., depresión, ansiedad, culpabilidad, miedo). Las creencias irracionales están a la base de las conductas disfuncionales de aislamiento, demora, alcoholismo, y abuso de sustancias tóxicas. (p.17)

Cuando se tiene una creencia errónea sobre algo o alguien y esta se mantiene en el tiempo se puede convertir en una creencia irracional interfiriendo en el bienestar del individuo, por tanto, se dará una disminución en la adquisición de deseos básicos como el amor y la aceptación, y a su vez la realización personal, profesional y la noción de éxito.

Pensamientos Automáticos

Se pueden dar manifestaciones por parte del individuo evidenciadas por medio de los pensamientos, específicamente los automáticos definidos como:

Los pensamientos automáticos son fugaces, conscientes, pueden entenderse como la expresión o manifestación clínica de las creencias. Ya que en general las personas no son plenamente conscientes de sus creencias, pero sí lo son o lo pueden llegar a ser de sus pensamientos automáticos. Un ejemplo de pensamiento automático podría ser el de una mujer que estando en una fiesta mira a un hombre que le gusta y se dice: “Estás fea”, “No te va a dar bola”, “Igual te vas a quedar sola” o “Te va terminar dejando”. Estos pensamientos automáticos podrían corresponder a una creencia nuclear del tipo: “No merezco el amor de nadie”. (Camacho, 2003, p. 6-7)

Marco conceptual

Adulto joven

Se considera que los adultos jóvenes son las personas que hacen parte de los rangos de edad entre los 18 y los 29 años, sean personas en una relación de noviazgo, casadas o en unión libre, que estén pasando por una situación de viudez o separación y que tengan o no hijos. Además, durante esta etapa es frecuente que los adultos sean proclives a experimentar sensaciones de agobio por el exceso de obligaciones o compromisos, por ejemplo, una vez se culmina la secundaria y se exploran ofertas laborales, al entablar vínculos afectivos, entre otros, los adultos jóvenes pueden llegar a ser más sensibles al estrés, por lo cual, los que no cuenten con las habilidades de afrontamiento o redes de apoyo eficaces, experimentarán y lidiarán con estos sentimientos o sensaciones de manera negativa. Es necesario aclarar que se le considera adulto joven a todo aquel que se encuentre entre dicha edad sin distinguir alguna ocupación o profesión (Arnett, 2000).

Pareja

En la adultez la pareja cobra gran significado porque puede permitir al individuo construir su futuro, desarrollar aún más la autonomía e independencia y comenzar una vida sexual activa. Además de tener la necesidad de expresar y recibir cariño, también se requiere apoyo y comprensión emocional; ya que, como seres sociales, es primordial para el ser humano sentirse vinculado a un grupo de personas o persona. En efecto, Caillé (1992) enuncia que "la pareja es un "ser vivo" con una estructura característica, una forma de organización determinada y que es creadora de su propia historia, lo que la lleva a constituirse como un modelo complejo de relación" (p. 62).

Así entonces, la pareja es considerada como una relación íntima y romántica establecida por dos personas mediante mutuo acuerdo, donde las bases primordiales es la dedicación e interés y se comprometen a compartir experiencias y construir una vida en común; independientemente del grado de compromiso, ya sea desde relaciones en unión libre hasta matrimonios legales, estas pueden ser

heterosexuales, del mismo sexo y de diferentes edades. Las características de una relación de pareja, como por ejemplo las estrategias que utilizan para resolver conflictos, la forma en que interactúan entre sí, el interés, el afecto por parte de ambos, los valores, las creencias y orígenes religiosos dependen en gran parte del entorno social y cultural en el cual se encuentren inmersos.

Duelo

El duelo es una respuesta y un proceso natural que los seres humanos atraviesan ante una pérdida que se perciba como significativa, la cual puede llegar a presentar síntomas similares a los episodios depresivos:

Sin embargo, el término duelo y procesos de duelo puede también aplicarse a aquellos procesos psicológicos y psicosociales que se ponen en marcha ante cualquier tipo de pérdida (la pérdida de un ser querido, los fracasos escolares, las situaciones de abandono: divorcio, separación, rechazo de los padres; los problemas familiares, los cambios de domicilio, los problemas económicos, la pérdida de empleo, el diagnóstico de una enfermedad grave o invalidante).

(Flórez, 2009, p. 78)

Desde la perspectiva psicológica, este proceso es único para cada individuo e implica reacciones desadaptativas y respuestas emocionales como la tristeza, la ira, el llanto, la negación y sentimientos de culpabilidad; sumado a esto, una alteración significativa tanto en el nivel social como laboral de la persona que la está experimentando.

Conductas autodestructivas

Existen algunos comportamientos y hábitos evidenciados en el diario vivir que mantenidos durante el tiempo pueden interferir en el bienestar del sujeto, llevándolo incluso a colocar su vida en riesgo con consecuencias en la salud física y mental, por ejemplo, una alimentación desequilibrada que puede repercutir en obesidad o en trastornos de la conducta alimenticia, por otra parte, la falta de actividad física puede causar enfermedades cardiovasculares, entre otras. El consumo y dependencia a

sustancias psicoactivas, también conducir imprudentemente vehículos, lo cual puede llevar a que la persona pierda la vida al manejar a alta velocidad, los actos sexuales de riesgo y la presencia de comportamientos agresivos (Acevedo, 2007).

Es conveniente mencionar que existen dos tipos de conductas autodestructivas, en este caso: El comportamiento autodestructivo puede ser directo (incluye generalmente ideas suicidas, intentos de suicidio y suicidio consumado) o indirecto (caracterizado por exponerse a un riesgo que compromete la vida sin intención directa de provocarse la muerte, generalmente de forma reiterada y a menudo inconscientemente, con consecuencias que, en última instancia, pueden ser autodestructivas). Ejemplos de este tipo indirecto de conducta suicida son el consumo abusivo de alcohol y otras drogas, el hábito fumar, comer excesivamente, descuidar la propia salud, provocarse automutilaciones, la adicción a someterse a múltiples intervenciones quirúrgicas, hacer huelga de hambre, llevar un comportamiento delictivo y conducir de forma imprudente. (Campos et al., 2004, p. 15)

Red de apoyo

Las redes de apoyo son definidas por Hobfoll y Stoke (1988) como “interacciones o relaciones sociales que ofrecen a los individuos, asistencia real o un sentimiento de conexión a una persona o grupo que se percibe como querido o amado” (p. 236).

Como ha sido mencionado anteriormente, este apoyo social o redes son entendidas como la interacción interpersonal que existe entre los individuos, estas interacciones se dan en el ámbito familiar y social, como en la escuela, en la universidad y en muchos otros sitios, siendo estas una fuente de provisiones que brinda un sustento ante una situación que cause dificultad o molestia, es decir, una expresión de afecto positivo que le brinda al sujeto un acompañamiento, así como un sustento emocional y afectivo (Frey, 1989).

Vínculos afectivos

Existen diversas definiciones, sin embargo:

La palabra vínculo para la Psicología expresa la vivencia corporal, psíquica e intelectual de la relación hacia otras personas. Es una relación afirmativa con distintas normas, valores y objetos de valor objetivo o simbólico. [...] Mientras que en la Teoría cognitiva Gewirtz (citado en Moliner, 2001, p. 3) plantea que son los aspectos de una unión de confianza, generalmente recíproca, que se expresan a través de múltiples patrones de reacción a determinadas señales. Puede ocurrir entre dos personas, y en algunos casos de una persona con un objeto inanimado o un espacio. (Moliner, 2001, como se citó en Larco y Tinajero, 2012, p. 3)

Como se ha planteado anteriormente, un vínculo afectivo es un lazo de amor, cariño y empatía establecido entre dos o más personas, el cual se espera que se dé de manera mutua. Estos vínculos se pueden establecer en distintos tipos de relaciones ya sean familiares, de pareja, de amistad u otras. Es por esto por lo que el ser humano se caracteriza por ser un ser social, por ende, tiene la necesidad de vivir en interacción para sobrevivir y adaptarse al entorno. A su vez, es importante tener presente que los vínculos afectivos son un factor fundamental y determinante en la vida de todo sujeto, influyendo en su desarrollo desde los primeros años de vida, es decir, en la niñez.

Vínculo amoroso

Como lo menciona Sanz (1999):

Lo que llamamos "amor" en nuestra sociedad, que constituye la base de la estructura de pareja, es una clave para entender muchos de los conflictos intrapsíquicos y relacionales, y para comprender cómo se desarrollan procesos de opresión o libertad personal. Cómo nos situamos en el proceso amoroso y cómo estructuramos el vínculo, está en buena parte determinado por lo social. (p. 1)

Cuando se habla de la experiencia amorosa, se pueden dar diferentes connotaciones por parte de cada individuo y si bien el amor es universal, la manera en que está estructurada depende de un

conjunto de vivencias en las que se siente, piensa y actúa en concordancia a la propia identidad, de la historia de vida, de las costumbres y tradiciones sociales y familiares, como de las creencias y aptitudes adquiridas a lo largo de su vida que construyeron su realidad. Aparte, el vínculo amoroso ha ido cambiando por influencia de la posmodernidad, se puede decir que en la actualidad a las relaciones de pareja se le atribuyen distintos significados en donde la idea de la monogamia en algunos casos ha perdido valor gracias a la percepción de inmediatez y a la búsqueda del bienestar individual con mayor atención a las propias necesidades, y así mismo, a la autosatisfacción en los planos profesional, social, afectivo y amoroso.

Ruptura amorosa

Una ruptura amorosa puede definirse como una pérdida emocional, esto significa la separación de dos personas y a su vez el fin de expectativas, planes y metas en conjunto. Este suceso puede presentarse a lo largo de la vida de un sujeto desatando un desequilibrio en su estado emocional y cognitivo, dejando secuelas no solo en la propia persona, sino también en el entorno en el que se desenvuelve, afectando sus relaciones sociales dado que la persona comienza a experimentar un estado de ausencia mental aun estando físicamente presente.

Por otra parte, Boss (2009):

Afirma que la persona que vivencia una ruptura amorosa pasa por un duelo ambiguo experimentando sentimientos de impotencia, depresión, ansiedad, y conflictos en las relaciones sociales. Para esta autora el duelo ambiguo es una pérdida muy común en la vida de la gente, sin embargo, su presencia ocasiona mucho estrés, dejando a su paso desconcierto. Esto ocurre debido a que se desconoce si es que esta pérdida será temporal o definitiva, existiendo esperanza de que las cosas vuelvan a ser como eran. (p. 289)

Tolerancia a la frustración

Como ha sido mencionado por Leal y Heman (1998):

La baja tolerancia a la frustración se presenta cuando evitamos nuestros problemas en lugar de enfrentarlos. Pensamos que no podemos tolerar el malestar que sentimos y decidimos escapar de él. Se manifiesta cuando las personas quieren que las cosas se den tan rápidamente como sea posible. (p. 2)

En este sentido, la tolerancia a la frustración es el manejo de lo anteriormente mencionado. Es una manera de comportarse donde el sujeto podrá mantener un estado emocional equilibrado ante situaciones que se caracterizan por ser estresores, siendo capaz de tolerar las limitaciones sin importar que los efectos que se pretenden alcanzar no cumplan las expectativas deseadas.

Aprender a tolerar la frustración permite afrontar mejor las situaciones desafiantes y difíciles logrando convertir el malestar en resiliencia, se tiene un rol proactivo en la búsqueda de soluciones, además, de desarrollar la paciencia y comprender que no se tiene control sobre muchos aspectos. La tolerancia a la frustración mejora la autoestima porque permite diferenciar hasta qué punto el individuo debe responsabilizarse de determinada situación. En consecuencia, distinguir los pensamientos que se presentan durante las dificultades y el modo en que ello afecta a la conducta siguiente, es la clave.

Autocontrol

El autocontrol es una habilidad que adquiere el individuo, la cual permite gestionar de manera adecuada las reacciones impulsivas, los deseos y las emociones que dan lugar a un comportamiento por parte del propio sujeto mediante la interpretación de las condiciones del entorno. El autocontrol no se considera como un rasgo sino como un proceso que se adquiere en mayor medida del ambiente social; en el que el sujeto es capaz de evaluar su respuesta frente a una demanda. El autocontrol es visto como resultado del aprendizaje social. Las investigaciones sobre este término son numerosas, por ello:

Es importante destacar tres aspectos relevantes para el estudio del autocontrol, siendo ellos, los procesos cognitivos básicos, los procesos de internalización y los procesos afectivos y motivacionales. Principalmente en lo que se refiere al papel de los procesos afectivos y

motivacionales en el establecimiento de patrones más aceptables de autocontrol, el autor ha afirmado que apenas la recompensa no sería responsable por internalizar funciones, sino que también el desarrollo tendría participación, por ejemplo, en el caso de la función motivacional. (Harter,1983, como se citó en Fernandes Sisto et al., 2010, p. 218)

Dado lo anterior, los procesos de la cognición como es el caso de la percepción, la atención, las emociones, entre otros, permiten a las personas incorporar del exterior nuevas forma de pensar, sentir y actuar, lo que quiere decir que, cuando un individuo se autocontrola, es capaz de buscar una solución o una respuesta ante un problema, manejando sus emociones y emitiendo una conducta adaptativa, lo que finalmente le otorga aún más conocimiento de sí mismo.

Autoestima

La conceptualización de la autoestima según Riso (2009):

La autoestima ha sido relacionada con la función evaluadora que caracteriza el autoconcepto (Showers, 2000). [...] La autoestima puede definirse como la autoevaluación de las cualidades que componen el concepto del yo (Marsh, 1993). Es la parte del autoconcepto que determina qué tanto me quiero o qué tanto me detesto. La autoestima, entonces, envuelve observaciones acerca de uno mismo en términos de bueno-malo, deseable-inde- seable, amable-no amable. Las personas con una elevada autoestima se perciben a sí mismas como mejores, reconocen sus defectos y virtudes, se sienten más capaces y con más valía personal [...]. (p,93)

De este modo, la autoestima está estrechamente vinculada con el autoconcepto, por lo que se plantea desde la corriente cognitiva que, si un esquema mental se compone de ideas o creencias negativas estará expuesto a un tipo de percepciones perjudicando la autoestima. Mantener dicha imagen de sí mismo interfiere en la relación con los demás, lo cual puede influir en el sistema nervioso y opacar las emociones agradables para el sujeto, entre otros efectos (Riso, 2009).

Autocuidado

El autocuidado es entendido como una capacidad y cualidad no innata al ser humano, es decir que se aprende y se vive, dependiendo de las creencias, costumbres y prácticas provenientes de los lazos familiares y de la sociedad en el que el individuo está inmerso. El objetivo de este concepto es suplir las necesidades y asegurar el bienestar, por tanto:

El autocuidado podría considerarse como la capacidad de un individuo para realizar las actividades necesarias para vivir y sobrevivir (1); es una conducta humana que se aprende a medida que los individuos se ocupan de cuidar el funcionamiento y desarrollo de sí mismos en los aspectos físico, psíquico y social. El autocuidado cotidiano es un elemento que se encuentra indisolublemente intrincado en la acción. (Rivera, 2006, p. 92)

Por consiguiente, el autocuidado se trata de atender las necesidades que cada persona tiene en áreas importantes de su vida, ya sean físicas, emocionales, mentales, financieras, ambientales y espirituales. Cabe destacar que existen diversas formas de autocuidado, entre las cuales están, el área emocional que hace referencia a comprender y regular las emociones, el físico que está relacionado con una adecuada alimentación, además de hábitos saludables como el deporte y el cuidado del sueño. A nivel cognitivo es importante conocer los tipos de pensamientos que se tienen y aprender a gestionarlos. En cuanto al área social, establecer relaciones asertivas para tener una convivencia sana.

Estrategias de afrontamiento

Cuando se habla de las estrategias de afrontamiento se refiere a aquellas herramientas con las que cuenta el sujeto para enfrentar las problemáticas o los eventos que se presentan en su vida cotidiana. Aunque hacerles frente a dichos acontecimientos no asegura los resultados esperados, si son un medio para reducir o prevenir las dificultades entre el individuo y su entorno, contribuyendo beneficiosamente a nivel personal, ya que puede aumentar los niveles de bienestar psicológico. Las estrategias de afrontamiento positivas tienen como objetivo una adecuada resolución de conflictos

donde el individuo no es el único involucrado, sino que se convierte en un puente de interacción con los demás (Macías et al., 2013).

El afrontamiento se compone de una serie de habilidades cognitivas y conductuales que constantemente se transforman con el objetivo de que el individuo pueda tramitar las demandas del entorno, ya sean internas o externas que generan malestar emocional y que puede superar sus propios recursos. Como se ha mencionado anteriormente este es un proceso que independientemente de las estrategias empleadas no se define en términos de resultados: una estrategia como la evitación, puede hacer frente a una situación determinada pero no implica que esta funcione para resolverla.

En este sentido, como menciona Riso (2009):

Hay muchas formas de afrontamiento [...] Fernández-Abascal (1999) propone dieciocho estrategias que han sido señaladas en la bibliografía sobre el tema: reevaluación positiva (lograr un nuevo significado de la situación), reacción depresiva (pesimismo), negación (la no aceptación del problema), planificación (aproximación racional al problema), conformismo (pasividad-resignación), desconexión mental (distracción o inatención), desarrollo personal (autoestimulación y aprender de la situación), control emocional (regular y ocultar los sentimientos), distanciamiento (supresión cognitiva de los efectos emocionales), supresión de la distracción (paralizar actividades para concentrarse en la búsqueda de la información y valorar el problema), refrenar el afrontamiento (aplazar cualquier afrontamiento hasta tener más y mejor información), evitar el afrontamiento (no empeorar la situación), resolver el problema (acción directa y racional para hallar soluciones), apoyo social (buscar consejo y orientación para resolver el problema), desconexión comportamental (evitación), expresión emocional (asertividad y expresión interpersonal de los estados internos), apoyo social emocional (compresión por parte de los demás) y respuesta paliativa (buscar el alivio sin atacar el problema, como fumar o beber).

Siguiendo a Fernández-Abascal y otros (1997) podrían definirse tres dimensiones para conceptualizar las estrategias de afrontamiento: a) el método empleado en el afrontamiento (activo/esforzado, pasivo/inactivo, evitativo), b) la focalización del afrontamiento (dirigido al problema, y a la emoción y reevaluación del problema), y c) actividad movilizada en el afrontamiento (estilo cognitivo, estilo conductual). (p. 159-160)

Objetivos

Objetivo general

Analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa y las conductas autodestructivas según la experiencia de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello.

Objetivos específicos

- Describir las estrategias de afrontamiento empleadas ante la experiencia de la ruptura amorosa según el relato de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello.
- Identificar las conductas autodestructivas utilizadas ante la experiencia de la ruptura amorosa según el relato de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello.
- Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y las conductas autodestructivas en la experiencia de la ruptura amorosa según el relato de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello.

Metodología

Postura epistemológica

El paradigma en que se centra esta investigación es el constructivismo:

Constructivismo. El propósito de la investigación es *entender y reconstruir* las construcciones que la gente (incluyendo al investigador) sostiene inicialmente, con el objeto de obtener un consenso, pero aún estar abiertos a las nuevas interpretaciones al ir mejorando la información y la sofisticación. El criterio para el progreso es que a lo largo del tiempo todos forman construcciones más informadas y sofisticadas y se vuelven más conscientes del contenido y el significado de otras construcciones. La defensa y el activismo también son conceptos clave de este paradigma. El investigador juega el papel de participante y facilitador en este proceso, posición que algunos detractores han criticado, argumentado que el papel del investigador se expande más allá de las expectativas razonables de experiencia y competencia. (Carr y Kemmis, 1986, como se citó en Guba y Lincoln, 2002, p.134)

El constructivismo fue útil para la investigación porque es una forma de reconstruir un conocimiento o una perspectiva sobre algo ya establecido, a partir de la interacción con las participantes las investigadoras hicieron uso de su conocimiento previo para orientar el diálogo y reconocer en el otro nuevas ideas desde su experiencia que permiten validar esos supuestos teóricos mediante el análisis de la información que proporcionan un sustento a la investigación.

Estrategia metodológica

Esta investigación tiene un enfoque cualitativo, su objetivo es indagar la relación entre las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa y las conductas autodestructivas según la experiencia de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO-sede Bello. Mediante este enfoque se pretende llegar a una aproximación del fenómeno de estudio con el fin de identificar patrones de comportamiento en dichas participantes.

Conviene subrayar que según Reyes (1999):

La recopilación de datos consiste en las actividades desarrolladas y la aplicación de las técnicas de investigación seleccionadas para recoger la información. La investigación cualitativa siempre se inicia con la inserción del investigador en el entorno a estudiarse. Tanto en comunidades, como en empresas u otras instituciones, la inserción es' un proceso crítico que tiene que ser negociado entre el investigador y el investigado. (p. 80)

El estudio de caso

Como lo nombra Reyes (2000):

El estudio de caso es un examen intensivo a una entidad de una categoría o especie. Esta técnica permite la recopilación e interpretación detallada de toda la información posible sobre un individuo, una sola institución, una empresa, o un movimiento social particular. Puede hacer uso de pruebas en las que se empleen preguntas diseñadas para conocer la entidad bajo estudio. Más aún, cuando se emplea como técnica de investigación la meta no consiste únicamente en conocer la entidad a la que se estudia, sino también conocer la categoría que representa. (p. 83-84)

Dado que se pretende examinar aquellos factores subyacentes que intervienen en el tema de investigación:

En el nivel aprehensivo el investigador relaciona características y reinterpreta sus observaciones para percibir o captar en el evento de estudio aspectos o cualidades que no se captan en una primera impresión. El nivel aprehensivo abarca el campo de análisis y de la interpretación. En el nivel aprehensivo se encuentran los objetivos analizar y comparar. (Barrera, 2005, p. 44)

Lo anterior permite tener un acercamiento riguroso al fenómeno de interés, a partir de aquellas características específicas mediadas por cuestionamientos que surgen, con el fin de comprender y poder establecer una relación y conclusión con un sustento sólido sobre el tema abordado.

Participantes

En la presente investigación participaron tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello, en un rango entre los 18 a 25 años de edad. La selección de las participantes se realizó por medio de una indagación de una serie de datos personales que diera cuenta de los criterios preestablecidos para el presente estudio.

Dentro de los criterios de inclusión: mujeres que previamente experimentaron una ruptura amorosa y como consecuencia manifestaron haber tenido conductas autodestructivas, en cuanto al criterio de exclusión fueron mujeres no pertenecientes a la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello y mujeres y hombres que no desearon voluntariamente participar en el estudio.

En la sección de resultados y discusión se puede acceder a la recolección de información suministrada por las entrevistadas, identificadas con el código P#. En primer lugar, se encuentra P1 que hace referencia a la primera universitaria entrevistada, soltera, de 19 años de edad y estudiante de segundo semestre, P2 quien indica a la segunda joven entrevistada, soltera, de 18 años de edad y estudiante de quinto semestre, y por último P3 haciendo referencia a la tercera participante entrevistada, soltera, de 22 años de edad y estudiante de noveno semestre.

Técnicas de recolección de la información

La manera que se utilizará para recolectar la información será por medio de la entrevista semiestructurada, este instrumento cuenta con una serie de preguntas guiadas con el fin de tener una aproximación al fenómeno. La investigación cualitativa inicia en el momento en que el investigador tiene un primer contacto con la población de estudio, dicho enfoque es útil porque permite analizar la perspectiva individual de cada participante a partir de la subjetividad que tiene del mundo que le rodea, además, facilita el aprendizaje sobre el comportamiento y las maneras en que los sujetos involucrados interpretan sus experiencias en base al tema de investigación.

Entrevista semiestructurada

Según Folgueiras (2016):

En la entrevista semiestructurada también se decide de antemano qué tipo de información se requiere y en base a ello – de igual forma- se establece un guion de preguntas. No obstante, las cuestiones se elaboran de forma abierta lo que permite recoger información más rica y con más matices que en la entrevista estructurada.

En la entrevista semiestructurada es esencial que el entrevistador tenga una actitud abierta y flexible para poder ir saltando de pregunta según las respuestas que se vayan dando o, inclusive, incorporar alguna nueva cuestión a partir de las respuestas dadas por la persona entrevistada. (p. 3)

Dado lo anterior, este instrumento permite tener un acercamiento a la experiencia de las entrevistadas con el propósito de recolectar una información concisa y estructurada que dé cuenta de las categorías de análisis que posteriormente responderán los objetivos de la investigación.

Procedimiento y análisis de la información

El modo de proceder en la investigación partió de la entrevista individual de tres mujeres universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – Sede Bello. Durante las entrevistas, las participantes accedieron a ser grabadas, posteriormente se transcribieron a un documento digital con el fin de usar la información suministrada para lograr un acercamiento a las estrategias de afrontamiento utilizadas ante la ruptura amorosa y las conductas autodestructivas que surgieron de las mismas, posibilitando la construcción del conocimiento desde la relación de estas categorías a través la experiencia subjetiva de las entrevistadas, procurando la confidencialidad y el respeto por la integridad.

Se implementó la matriz categorial como una herramienta para recolectar la información, se trata de un documento de Excel que permitió realizar el análisis de contenido de los testimonios en función de las categorías:

En términos generales, el análisis de contenido es un método que busca descubrir la significación de un mensaje, ya sea este un discurso, una historia de vida, [...] Más concretamente, se trata de un método que consiste en clasificar y/o codificar los diversos elementos de un mensaje en categorías con el fin de hacer aparecer de la mejor manera el sentido. [...] (Gómez, 2000, párr. 7)

Finalmente, el procedimiento y análisis de la información como ya se nombró anteriormente, fue consignada en la matriz categorial (Ver tabla 1).

Tabla 1. Matriz categorial.

Objetivos específicos	Categorías	Preguntas
Describir las estrategias de afrontamiento empleadas ante la experiencia de la ruptura amorosa según el relato de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios - Sede Bello	Estrategias de afrontamiento empleadas ante la experiencia de ruptura amorosa	¿Cuál fue el/los motivo/s de la ruptura amorosa? ¿Qué ocurrió durante la ruptura amorosa? // ¿Cuál de los dos involucrados dio inicio a la ruptura amorosa? ¿Qué ha pasado entre usted y esa persona después de la ruptura? ¿Qué estrategias utilizaste para sobrellevar esa ruptura? // ¿Cuáles de esas estrategias consideras que fueron positivas y cuáles negativas? // ¿Qué otras estrategias recuerdas que utilizaste? ¿Consideras que has superado la ruptura amorosa?

<p>Identificar las conductas autodestructivas utilizadas ante la experiencia de la ruptura amorosa según el relato de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello.</p>	<p>Conductas autodestructivas</p>	<p>¿En algún momento ha realizado acciones después de la ruptura que atenten contra usted o que usted sintiera que le generaban algún tipo de daño?, cuéntenos cuales... ¿Con qué frecuencia y bajo qué situaciones realiza o realizaba esas acciones? ¿y tú por qué crees que hacías esto? ¿Qué pensamientos ha tenido después de la ruptura sobre usted misma? Y ¿Qué ha hecho usted frente a esos pensamientos?</p>
<p>Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y las conductas autodestructivas en la experiencia de la ruptura amorosa según el relato de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello.</p>	<p>Relación entre las estrategias de afrontamiento y las conductas autodestructivas.</p>	<p>¿Usted cree que lo que mencionó anteriormente (estrategias de afrontamiento) tiene relación con (conductas autodestructivas)? ¿Por qué crees que tiene esa relación? ¿Quieres agregar algo más? ¿Te sentiste incomoda con alguna de las preguntas o en general cómo te sentiste?</p>

Fuente: elaboración propia de las autoras.

Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas en la investigación fueron desarrolladas teniendo en cuenta los marcos normativos que rigen al profesional en psicología y por ello nos servimos del código deontológico y bioético del psicólogo ley 1090 del 2006 que se encuentran en los artículos 7, 9,10 y 12; para dar a conocer que mediante el procedimiento no se puso en peligro la integridad física y psicológica de la persona, así mismo, la participación en esta investigación fue libre y voluntaria, en la que tuvieron completa libertad de retirarse de ella en cualquier momento. Otro aspecto importante para tener en cuenta es que toda la información obtenida y los resultados de la investigación se trataron confidencialmente bajo la política de datos establecida por la ley 1582 de 2012. Esta información ha sido archivada electrónicamente en una base de datos protegida bajo la responsabilidad de las investigadoras.

Resultados y discusión

El individuo y sus recursos: estrategias de afrontamiento

En el presente capítulo se pretende analizar la función de las estrategias de afrontamiento a partir de las percepciones y conductas que el individuo ha desarrollado en el transcurso de su vida. El apartado de resultados y discusión contiene los dos primeros subtítulos que corresponden a la primera categoría de análisis, el tercer subtítulo a la segunda categoría y de esta manera, el cuarto subtítulo que representa la tercera categoría. Para ello, se cuenta con el relato de la experiencia ante la ruptura amorosa de tres jóvenes universitarias que, mediante su discurso permiten identificar su manera de enfrentar las situaciones, entendiendo el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p.164).

Retomando, es un hecho que la ruptura amorosa comprende una pérdida emocional para las personas, detonando una serie de estados afectivos y cognitivos que influyen en sí mismas como en el entorno que les rodea; dado lo anterior, se puede evidenciar por su discurso que en P2 y P3 existe una relación entre el modo de afrontar dicho suceso mediante determinadas estrategias.

En el caso de P2 (2023) afirma: “Todo el proceso, yo lo tuve que pasar como en silencio, o sea, como para que no se dieran cuenta como él y las otras, las demás personas y pues, después fue como que, también era muy complicado”. Ante la conducta de guardar silencio sobre su malestar emocional, se evidencia que surge el distanciamiento como estrategia con el fin de evitar comunicar a su entorno social acerca de su situación actual.

A su vez, el proceso para P3 ha sido demandante, quien menciona lo siguiente: “Pero entre diciembre y enero yo no hacía nada. A mí se me iba el día haciendo nada, acostada, pegada del celular, ni siquiera veía televisión, y durmiendo”. La estrategia evidenciada anteriormente es la reacción

depresiva, estado en el cual P3 denota una alteración temporal en su estado de ánimo, marcando resistencia a conductas que mitigaran ese malestar emocional, por ende, manifiesta cierto rechazo ante la actitud optimista por parte de su entorno familiar; lo cual se sustenta a continuación: “Como mi familia trataba de motivarme y yo en ese momento no quería motivación, sino simplemente llorar”.

No obstante, se detecta una estrategia que apunta a otra manera de adaptarse al proceso reciente a la ruptura, en la que P1 mediante la expresión emocional pretende tramitar aquellas emociones internas a partir de esa experiencia que se manifiesta de manera externa, a través de una reacción afectiva, por lo que afirma al respecto: “Entonces yo lloraba la mayoría de las noches, yo gritaba, o sea, y a ver, ¿cómo pude sobrellevar eso? La verdad, no sé, yo siento que lo que yo más hice fue llorar”.

Cada una de las participantes cuenta con una predisposición a partir del aprendizaje que adquirió de su entorno, con el cual han ido formando un esquema mental que les permite (entre otros aspectos que influyen en la manera de desenvolverse en el mundo) construir un estilo de afrontamiento que desprenden determinadas estrategias, como se ha mencionado con anterioridad, para hacerle frente a las diversas situaciones que se les presentan, predominando unas más que otras.

Desde el punto de vista psicológico, estas circunstancias se pueden experimentar como un factor estresante en la vida de la persona, alterando su estado individual y el entorno familiar y social, ocasionando una respuesta desadaptativa dada por manifestaciones como el llanto, sentimientos de culpa, tristeza, enojo, frustración, miedo, entre otras.

Peñafiel (2011) afirma que la ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas [...] traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos, se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, y en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente. [...] El

nivel de estrés no sólo está dado por la ruptura en sí, sino también por toda la serie de modificaciones tanto personales, familiares, económicas y sociales que sobrevienen a ella.

(Peñañiel, 2011, como se citó en García y Ilabaca, 2013, p. 46)

Aquí conviene distinguir algunas de las estrategias identificadas en el relato de P1, P2 y P3 que permiten apreciar las emociones y conductas que vivenciaron durante el proceso de duelo, trayendo a colación lo expresado por P1: “Lo que intentaba hacer era como tener, pues como la mente ocupada como para no pensar como en esa situación, que fue muy difícil”; se evidencia que surge la desconexión mental como estrategia, ya que pretende apartarse del problema por medio de distractores, implicando una conducta donde la participante expresa: “Yo empecé como a leer libros, me empezó como a gustar mucho leer esos libros como de autoayuda, cosas pues como que puedan, pues libros como de ayudas para superar, pues como a una expareja” lo que permite inferir que esas acciones fueron llevadas a cabo para no tramitar las emociones generadas a partir de pensamientos desagradables para ella.

De la misma manera, en P2 se reconoce otro tipo de estrategia que denota una evitación frente a ese evento (distanciamiento) que parece sobrepasar sus recursos para procesar adecuadamente sus emociones, por lo que pospone el afrontamiento pretendiendo, tal vez, que el problema se solucione sin generar algún cambio o acción (refrenar el afrontamiento), esto se hace evidente cuando P2 menciona:

Al principio, pues era como que lo dejaba que saliera todo, ya después sí intentaba como estar jugando, un ejemplo, para no tener que estar pensando como en eso o ayudar un ejemplo a mi hermano en las tareas, o sea, hacer algo más que, que me generara como posponer eso, por así decirlo.

Por otra parte, para P3 también ha significado un proceso complejo debido a que menciona: “Porque es que ni a la tienda salía ¿pa’ qué? Yo pensaba que si salía a la tienda me lo iba dizque a encontrar, y yo no lo quería ver, yo no quería que él viera cómo me dejó”. Con esta declaración es evidente como estrategia de afrontamiento la desconexión comportamental (evitación), ya que esto

puede reflejar su inhabilidad para enfrentarse a esa situación en específico, lo que significa no tener el control sobre la misma.

En este sentido, es relevante mencionar que detrás de las estrategias de afrontamiento hay creencias e ideas que juegan un papel importante en la interpretación de diversos eventos. Cuando el individuo cree en algo sin contar con argumentos coherentes, estos se conservan en el tiempo y se pueden convertir en creencias irracionales y por lo tanto son negativas porque se interponen en el alcance de metas y en la búsqueda de relaciones sociales como el amor y la aprobación por parte de los demás, que influyen en la realización individual (Ellis, 1982).

Dado lo anterior, es posible identificar en P3 ideas irracionales acompañadas de emociones negativas como la culpabilidad y el miedo, dejando entrever que merecía pasar por todo ese dolor y esos cambios en su vida relacionados con la alimentación, el hábito del sueño y la soledad: “Sí, tan raro ¿no?, porque yo sentía que yo me lo merecía, porque yo decía, ¿por qué le respondí entonces a ese muchacho? ¿por qué le conté mis cosas?” (P3).

Me quedo contigo: sujeta a los recuerdos

El concepto de autoestima puede entenderse como la valoración y/o la apreciación que tiene cada sujeto sobre sí mismo, ya sea de manera positiva o negativa. Esta percepción hace parte del autoconcepto y es la que determina en gran medida el valor, la seguridad y el amor propio (Riso, 2009). Es evidente que durante y después de la ruptura amorosa la autoestima se pueda ver afectada, surgiendo un sinfín de emociones y pensamientos los cuales se pueden observar en P3 (2023) cuando afirma lo siguiente:

O sea, es que claro, como cuando yo me arreglo y él no me dice que estoy bonita. Como que yo espero que él me lo diga y ve, me lo puede decir “raimundo y todo el mundo”, y a mí no me importa, si no me lo dice él, entonces yo sí.

Según el contexto, P3 aún sostiene un vínculo estrecho con su expareja, factor que influye en la afectación de su autoestima ya que le da el poder al otro para que reafirme su valor como persona. Es por ello que la participante una vez más alimenta aquellas creencias irracionales que continuarán generando en ella una resistencia, hasta que reevalúe esas ideas que la mantienen en esa posición. Cuando una persona posee baja autoestima existe una tendencia a enfocar su atención más en sus debilidades que en sus fortalezas y cualidades y, por tanto, se sentirá susceptible ante los demás.

En este orden de ideas, surgen otras estrategias una vez la participante se ha detenido a cuestionar sus propios pensamientos y sentimientos, por lo que en medio de su narrativa se percata: “¡Ay no!, ya no, ya no, porque es que, ya me di cuenta que yo no puedo idealizar a las personas y él está demasiado idealizado para mí. O sea, es que yo lo tengo en un pedestal” (P3). Respecto a lo anterior, la participante hace una reevaluación positiva, en la que realiza una nueva interpretación frente a la dinámica del vínculo que sostiene con su expareja, no obstante, al darse cuenta de esto, sus pensamientos no se reflejan en su conducta, por lo que se deduce que el síntoma todavía ejerce poder produciendo malestar emocional en ella.

Contrastando el argumento anterior, se aprecia en el discurso de P2 expresiones en las cuales ella pretende mostrar una superación o afrontamiento al adaptarse a la situación cuando repetidamente expresa: “Pues, realmente no, pues no me genera como ningún malestar ni nada. Solo como que ¡aah!, él está ahí y ya. Pues no, no genera como nada”; sin embargo, se puede apreciar una contrariedad entre su pensamiento y su emoción, por lo que posteriormente afirma: “tampoco le siento rabia ni nada, pero que igual ahí quedó como la, la cosita de la espinita”. Se evidencia que la situación fue desbordante o demandante para la participante debido a la expresión final que da cuenta de que aún hay emociones que no son agradables para ella.

El conformismo se detecta en P2, evidenciando una actitud pasiva ante el proceso de la “superación” de la ruptura amorosa cuando afirma:

Pues, siento que de pronto es porque también pasaron, pues muchas cosas positivas, entonces de que, queda como de pronto ese sinsabor de, qué hubiera pasado si... Entonces es como dejar eso ahí abierto y ya, pero pues el tema del dolor y eso ya como que ¡ah! Ya lo que pasó, pasó.

En conclusión, los testimonios de las participantes permitieron identificar diversas estrategias de afrontamiento frente a la ruptura amorosa, además, se pudo reconocer que cada una de ellas utilizó estrategias que en su momento se ajustaron a su realidad subjetiva, acompañadas de sus creencias e ideas, no obstante, algunas se consideran desadaptativas, ya que reflejan la incapacidad para gestionar dichas situaciones y emociones demandantes.

El iceberg de las conductas

Este apartado tiene como objetivo identificar y analizar las conductas autodestructivas en los testimonios de las participantes, representando aquellos comportamientos que las participantes manifestaron reciente a la ruptura amorosa y durante el proceso de duelo; teniendo en cuenta que las conductas autodestructivas pueden pasar desapercibidas por la persona y su entorno social, y que al mantenerse en el tiempo deterioran significativamente la calidad de vida.

Es importante destacar que:

Las conductas autodestructivas están caracterizadas por presentar conductas que resultarían ser nocivas para la salud, así como la adicción a drogas ilegales, el consumo de alcohol, los deportes extremos, los trastornos alimentarios, las autolesiones, que son una forma aparentemente no voluntaria de generar un daño constante. Asimismo, ocurre cuando se tiene relaciones coitales sin medidas de protección, además de la promiscuidad, y, en situaciones extremas, como el suicidio. (López, 2009, como se citó en Solorzano y Berrocal, 2017, p. 45)

Por otra parte, las conductas autodestructivas se clasifican en directas e indirectas, siendo las primeras, comportamientos que se componen de ideación suicida, es decir, pensamientos recurrentes cargados de deseo de morir, además, las conductas suicidas son acciones que representan un riesgo

para el individuo propiciando la muerte, por último, está el suicidio consumado el cual se caracteriza por conseguir acabar con su vida. Por su parte, las indirectas se distinguen por una exposición constante que perjudica a la persona de manera física, psicológica y emocional, usualmente estos comportamientos se llevan a cabo de manera inconsciente pasando desapercibidas y no llegan a provocar la muerte, pero, aun así, considerándose autodestructivas (Campos et al., 2004).

Como se ha planteado, la ruptura amorosa representa una demanda para las parejas influyendo en el vínculo amoroso y, por tanto, en su bienestar, representa una situación difícil en el que a uno o ambos miembros les cuesta aceptar la pérdida porque los deseos y las expectativas pueden estar todavía depositadas en el otro y esto refrena el proceso de aceptación y superación para los integrantes.

A partir de lo anterior se constata en P1 la angustia de pérdida, es decir, el temor a perder el vínculo amoroso con su expareja, siendo esta una conducta autodestructiva indirecta, ya que esto representa para ella un desequilibrio emocional lo que significaría dejar de recibir afecto, aun sabiendo que este lazo afectivo genera malestar, razón por la cual se le dificulta establecer un límite o ponerle un fin a la relación, evidenciándose esto cuando afirma lo siguiente: “entonces nos juntábamos que para terminar y nunca lo hacíamos, o sea, nunca lo hacíamos, terminábamos besándonos, tal cosa, entonces era algo como muy, ¡ah!” (P1, 2023).

Por consiguiente, en P3 (2023) se evidencia también la angustia de pérdida cuando en su discurso menciona:

En el transcurso de ese mes yo ya estaba pensando en hacerlo, pero por darnos, literal, ese espacio, como, o él reacciona ¡qué realmente a mí me está afectando esta situación! porque parece que a él no; o simplemente ya, de lleno le termino, y a mí no, a mí no me dio, pues a mí me ganó el sentimiento, yo no fui capaz, yo no fui capaz.

En ese sentido se reconoce en P3 dicho rasgo de personalidad que no le permite romper ese lazo con su pareja, experimentando emociones que son una forma natural en la que ella responde a los estímulos del exterior, no obstante, estas no son agradables de transitar, lo cual ocasiona que permanezca atada al vínculo para no hacer frente a dichas emociones. Los testimonios de las participantes se sustentan en el siguiente argumento:

El individuo que manifiesta conductas autodestructivas indirectas presenta característica de personalidad como tendencia a la negación, angustia de pérdida del objeto, omnipotente, falta de planes a largo plazo, necesidad de estimulación constante, relaciones interpersonales superficiales y fuerte sentimientos de individualismo. (Castro, 2013, como se citó en Solorzano y Berrocal, 2017, pp. 45-46)

En efecto, P2 demuestra una tendencia a la negación, un rasgo de personalidad que se relaciona con las conductas autodestructivas indirectas; se puede decir que hace un intento por restarle importancia a la pérdida (ruptura amorosa) negando el malestar que le genera, al declarar: “pues, realmente no, pues no me genera como ningún malestar ni nada solo como que ¡ah!, él está ahí y ya. Pues no, no genera como nada” (P2, 2023), al mantener ese contacto con su expareja por sus actividades en común: “sí, sino que, a ver, el contexto era que él estaba en el mismo equipo de fútbol que yo” (P2, 2023), sin embargo, durante el discurso se nota que de manera implícita aún provoca emociones negativas en ella cuando una vez más P2 (2023) expresa “tampoco le siento rabia ni nada, pero que igual ahí quedó como la, la cosita de la espinita”.

La información anterior permite evidenciar que no hay una completa aceptación del problema cuando en la entrevista su discurso se acompaña de expresiones faciales como tristeza, ojos llorosos, contacto visual intermitente y voz débil (entrecortada), demostrando su estado emocional interno. En esta misma línea se puede apreciar en el discurso de P3 recién la ruptura la negación en cuanto a darle una finalización a la relación amorosa, convirtiéndose esta en una conducta autodestructiva indirecta, ya

que ella está atravesada por la idealización que tiene de su pareja, enfocándose en sus virtudes y minimizando las conductas negativas ejercidas sobre ella, motivo por el cual continúa alimentando el no poder darle una finalización:

Él me cogió del, del cuello y me tiró al piso [...] él me tenía de una manera que yo prácticamente perdí el control [...] ya después yo logré zafarme de él y correr hacia la pieza y el me empujó la puerta y me cogió otra vez del cuello y me tiró a la cama. Fue tanta la fuerza que yo ahí me mareé, y yo ahí “yo no doy más” y él salió en ese momento ya de la casa con el celular. (P3, 2023)

Pese a esto, para ella no son motivos suficientes reiterando en su discurso la justificación, sobre dichos actos P3 comenta “pues por qué le voy a terminar o alguna cosa así, noo, normal, yo espero a que se le pase, después lo hablamos, yo sé que él lo cambia y ya”, además de mencionar: “sí, yo a él lo justifico demasiado, ¡uf! bastante, mucho” (P3, 2023).

Por otra parte, las relaciones interpersonales superficiales se identifican en P1, ya que busca aceptación y valoración por parte de los demás, evidenciando esto al entablar vínculos efímeros. Esta es una forma breve de relacionarse en la que se deduce que intenta llenar un vacío emocional al no encontrar la aceptación en su expareja sentimental, y al mismo tiempo, es una situación que permite elevar su autoestima, buscando contacto con el otro para que reafirme su valor como mujer y se reconozcan sus atributos y cualidades, afirmando:

¿Sobre mí misma? Mmm, quizás quería aprobación de hombres. Entonces, ehh, en un tiempo sí como que me dediqué como hablar con uno, con otro, ehh, de hacerme como la interesante, o sea, creo que quería como aceptación, o sea, quizás como no encontré como tanta aceptación en él, quería como encontrarla en otras personas y en otros hombres. (P1, 2023)

Este tipo de relación se caracteriza por ser temporal, donde la persona no busca la estabilidad emocional y por ende no se vincula afectivamente, a continuación, P1 (2023) afirma: “pero sí, la cosa,

pues no, no eran muy fuerte los vínculos, o sea, siento que podía distribuir mi energía, pues, como a varios sin problema y como sin involucrarme tanto, tanto como para sufrir por ellos”.

Si bien en las participantes se puede apreciar que cuentan con diferentes estrategias para enfrentar la ruptura amorosa, estas en ocasiones suelen no ser suficientes, es decir, desadaptativas, lo cual conlleva a comportamientos autodestructivos indirectos que al mantenerse en el tiempo se transforman en hábitos que se reflejan por medio de un deterioro en su autocuidado, por ejemplo, la higiene del sueño, la alimentación, en este último caso, ya sea por consumir los alimentos en exceso o dejar de consumirlos, como es el caso de la participante P2 (2023) quien expresa:

Yo siento que yo fui la que peor lo pasé y en ese momento pues yo dejé de comer un tiempo y como de dormir bien y un ejemplo me saltaba las comidas, entonces bajé de peso, no conciliaba bien el sueño.

En P2, dado el estado de vulnerabilidad en el que se encontraba reciente a la ruptura amorosa, se empezaron a manifestar diversas conductas. La pérdida de apetito es natural en el proceso de duelo y no puede catalogarse como tal en un desorden alimenticio porque no cumple con los criterios establecidos, sin embargo, sí corresponde a una conducta autodestructiva indirecta porque existe un descuido personal perjudicando de forma desapercibida la calidad de vida del individuo. Así mismo, hay una alteración en el hábito del sueño y la concentración debido a dicho suceso, esto se reafirma cuando ella manifiesta: “y negativos puede ser un, todo lo de la comida, que no estaba comiendo, [...] que no podía dormir, la concentración y todo eso” (P2, 2023).

Por otra parte, en P3 se evidencian conductas similares como la inapetencia, esto en consecuencia estaba afectando tanto su salud física, mental y emocional, manifestando:

No me provocaba comer, me ponía a llorar y yo no, ¡ah!, no me provocaba comer, literal no me nacía [...] sí, sí, me mandó al médico [...] se me empezó a caer el cabello y así, o sea, es que el cambio fue demasiado extremo. (P3, 2023)

Al mismo tiempo, se identifica que la participante acude a un método catalogado como una conducta autodestructiva indirecta, ya que la mayor parte de su tiempo la destinaba a dormir y para ello ingería medicamentos que le permitía evadir aquella realidad dolorosa por la cual estaba transitando en un intento por mitigar la tristeza, la angustia y los pensamientos que la afligían, ante esto P3 (2023) declara:

Dormía mucho, intentaba estar muy dormida, o sea literal, como estaba hasta perdiendo el sueño, mi mamá me compró unas gotas para entonces poder dormir y ya entonces yo las empecé a usar simplemente porque quería dormir. Yo dormida no pienso nada.

En síntesis, se puede apreciar que, si bien existen conductas autodestructivas directas e indirectas, se identificaron en mayor medida y con mejor representación las conductas autodestructivas indirectas en las participantes. A partir de las experiencias particulares y estrategias de afrontamiento halladas en el apartado anterior, se evidenciaron comportamientos y rasgos de personalidad característicos de dicha conducta indirecta. En definitiva, para P1 y P3 la angustia de pérdida representaba un suceso desbordante en el que el vínculo afectivo a pesar de generar malestar, para cada una existían razones diferentes y aparentemente válidas que interferían con la aceptación de la ruptura amorosa, priorizando sus emociones por encima de la razón; recalando que esta reacción es natural frente a este evento.

Otro rasgo de una conducta autodestructiva indirecta es la tendencia a la negación, evidente en P2 y P3. Es pertinente hacer la salvedad de que estas se utilizaron con un propósito distinto, en el caso de P2 este mecanismo de defensa le fue útil para protegerse del dolor, intentando apartar el problema (pérdida amorosa) y lo que esto le genera, por el contrario, para P3 esta predisposición a la negación puede representar una oportunidad para racionalizar dicha experiencia y no tener que hacerle frente a esa realidad con el fin de que la situación sea más tolerable.

Se puede concluir que la ruptura amorosa afectó significativamente el ámbito personal y social de las participantes, en P2 y P3 existe una relación ya que las áreas del sueño y la alimentación se vieron deterioradas acarreado un descuido personal como consecuencia de su estado afectivo, provocando sentimientos de tristeza, culpa y sensación de abandono acompañados de pensamientos ruminantes e irracionales, contrario al caso de P1, en el que su forma de relacionarse a partir de la ruptura fue superficial, con la intención de no involucrarse afectivamente y evitar enfrentarse nuevamente a una decepción amorosa.

Las conductas y mil vías de escape

Este apartado tiene como objetivo identificar y analizar la relación que tienen las conductas autodestructivas con las estrategias de afrontamiento que se identificaron anteriormente. Se examinarán las estrategias que permitieron que las participantes tomaran una vía de escape teniendo como fin protegerse del dolor causado por dicha experiencia personal, de las cuales surgieron conductas a la hora de enfrentar la realidad, esto dado por: rumiación de pensamientos, dejar de hacer actividades que les generaran bienestar, e impactos adicionales como la ideación suicida y los síntomas de la ansiedad.

Con relación a lo anterior, la rumiación es entendida como una serie de pensamientos e imágenes mentales que se acompañan de emociones negativas que son difíciles de controlar, en medio de la preocupación el sujeto busca formas de hacer frente a una situación real o hipotética sin tener certeza de lo que va a suceder, provocando posiblemente que las circunstancias y las emociones, por ejemplo, el miedo, la angustia y la incertidumbre empeoren (Borkovec et al., 1983).

Esto es visible en el relato de P1 cuando menciona: “pues la pensadera, o sea, la pensadera que no me dejaba dormir” (P1, 2023). En el diálogo con las participantes se determina la existencia o presencia de pensamientos de carácter negativo, es decir, intrusivos, que como resultado dado el mantenimiento en el tiempo las sitúa en un estado de angustia, desatando sentimientos de minusvalía

manifestada por medio de una alteración en el estado de ánimo, a su vez se identifica en cada una de ellas la expresión emocional por medio del llanto para alivianar su malestar, no obstante, en P3 esta estrategia de afrontamiento fue utilizada frecuentemente acompañada de sentimientos de culpa y pérdida de energía para hacerle frente a las actividades de su diario vivir.

Una vez más la rumiación se manifiesta en P3 (2023) al expresar:

Pensaba en él, pensaba en él porque es que, yo era normal, cierto, pues normal llorando. Y, pero yo lloraba sin pensar exactamente en él, sino como en la situación, es que no sé, no sé explicarlo [Risa]; es como, como todo en general, como "ay, ya no tengo novio, como ay, me terminaron de esta manera", pero no como, "¿C qué estará haciendo? sí, algo así, ya cuando yo empezaba como ¿C que estará haciendo? ¿Él se estará sintiendo como yo me siento?" ahí empezaba yo, no me provoca comer, me ponía a llorar y yo no, ah, no me provoca comer, literal no me nacía.

El testimonio anterior guarda relación con lo que le sucede a una de las participantes, ya que expresa sentir preocupación constante ante la situación, esto evidenciado en el siguiente discurso de P2 (2023):

Él no me dio la explicación en el momento, entonces también yo era como mortificándome mucho, como pensando en qué pasó "ta, ta, ta", y así y... Y sí, pues era más que todo como por eso, por estar pensando y no saber y estar pensando en ¿por qué? ¿qué pasó? y así.

Entre otras consecuencias de dichos pensamientos se encuentra la inapetencia ya que el organismo responde ante esa demanda (ruptura amorosa) segregando determinadas sustancias en el cerebro que pueden provocar una disminución o aumento en el apetito. De acuerdo con este argumento, la falta de apetito es un efecto natural del proceso de duelo, sin embargo, tiene un origen fisiológico que es observable cuando P2 (2023) expresa lo siguiente: "entonces ese día, como que me mortificaba demasiado, entonces pensaba mucho en eso, entonces no, no me generaba ni ganas de comer".

Es así como el hipotálamo siendo el eje central en la regulación de la ingesta de alimentos proporciona neurotransmisores como la noradrenalina que es la encargada de enviar señales al organismo para que el apetito se intensifique, caso contrario con la serotonina que transmite una sensación de satisfacción (irreal) que se da de manera inconsciente (Carranza, 2016).

Cabe destacar que ante un estímulo surge una emoción que posteriormente genera un pensamiento y finalmente una conducta, por esto, la vivencia de la ruptura amorosa ha representado para las participantes una demanda superando sus recursos psicológicos, no obstante, por medio de las estrategias descritas ellas hacen un intento por gestionar ese malestar. En el caso de P3, la estrategia de reacción depresiva surge por la inadecuada gestión de sus emociones e ideas, además del miedo de hacer frente a una nueva realidad; se debe tener en cuenta que esta emoción cumple una función adaptativa porque constituye un mecanismo de supervivencia, sin embargo, el sujeto puede percibir el evento como peligroso o amenazante y al mantener esta emoción prolongada en el tiempo se convierte en desadaptativa porque el individuo se encuentra bajo un estado de vulnerabilidad que en lugar de movilizarlo, lo paraliza.

En dicho caso se produce la reacción depresiva en P3 reforzada por otra estrategia que ya ha sido identificada: la desconexión comportamental - evitación que tiene la función de evadir el contacto y la solución directa del conflicto, ya que el sujeto puede asumir inconscientemente desde su realidad subjetiva que no cuenta con los recursos para afrontar el evento conllevando a otras conductas autodestructivas indirectas como: alteraciones en los hábitos alimenticios, el sueño, las relaciones interpersonales y finalmente en este caso un tipo de aislamiento social que se sustenta en el siguiente testimonio:

No, no, no quería salir, me decían... Vea, a mí me gusta ir mucho al estadio, de hecho, es como, ese es el amor de mi vida, Nacional. Yo dejé de ir al estadio, ya hasta me salí del grupo de los de la barra de [...], porque precisamente yo no quería saber nada de nadie. (P3, 2023)

En cambio, en el caso de P1 y P2 ocurre cierta discrepancia, ya que su área de ocio no se vio afectada en su totalidad dado que utilizaron otras estrategias que les permitió continuar de una u otra manera con sus actividades cotidianas, al respecto P2 (2023) afirma: “¡Sí!, el fútbol, de una u otra manera sí me ayudaba mucho y por eso no, no me quise salir del equipo”, y por parte de P1 (2023) menciona: “positivas, digamos lo del cabello, jugar fútbol, los libros de autoayuda [...]”.

Retomando el caso de P3, ella utiliza la estrategia de negación y a partir de ahí la de refrenar el afrontamiento como un modo de disminuir ese sufrimiento o poder sobrellevarlo, pero estas no son las estrategias más adecuadas y por tanto se deduce que la participante no logra dar una resignificación a ese duelo amoroso, ya que implica renunciar a los deseos y expectativas que ha depositado en el otro, por ende es difícil para ella tomar esa decisión que la hará sentir decepcionada generando aún más angustia y frustración, pero será necesario atravesar y vencer el miedo que le produce situarse fuera de esa zona de confort, lo que significa volver a empezar, esto se apoya en la siguiente expresión:

No, tiene que darme un motivo, tiene que darme un motivo del que yo me pueda pegar. Porque sí él no me da un motivo del que yo me pegue, yo me voy a sentir culpable después, porque yo quería volver a tener ese contacto y ahora que lo tengo, ¿yo misma lo voy a dejar? ¡no! (P3, 2023)

Por otra parte, dentro de los relatos de las participantes se pudo identificar la ideación suicida en P1, que es considerada como una conducta autodestructiva directa como se ha mencionado en el apartado llamado “el iceberg de las conductas”, ya que, en algunos individuos aunque existan pensamientos sobre formas o acciones que pretenden acabar con su vida, en su psiquismo no hay una verdadera intencionalidad de morir, pues la ideación surge en este caso como un mecanismo de escape ante el malestar emocional generado durante el duelo amoroso. En consecuencia, se considera según el discurso de P1 que la estrategia utilizada fue la de evitar el afrontamiento de la problemática, lo cual la conllevó a tener pensamientos suicidas, además, una tendencia a la estrategia de reacción depresiva

porque debido al estado pesimista en el que se encontraba, dichas ideas cumplían la función de reforzar ese estado interno.

En este orden de ideas, P1 (2023) confirma: “pero yo sí he tenido pensamientos, pues suicidas. [...], pues que yo tengo a causa de mi ansiedad, [...]”. Reafirmando el argumento: “yo he tenido, pues pensamientos suicidas, nunca lo he llegado pues como a ejercer, pues, nunca he tenido pues como esos intentos, solo pensamientos” (P1, 2023).

Finalmente, es relevante destacar que algunas de las estrategias de afrontamiento empleadas por las entrevistadas frente a la ruptura fueron desadaptativas y conllevaron a las mencionadas conductas autodestructivas indirectas. A su vez, las estrategias también generaron otro tipo de reacciones a nivel físico y mental que no estaban presentes previas a la ruptura amorosa. La ansiedad es una de ellas, la cual surge por una acumulación de eventos preocupantes, o una situación en particular (ruptura amorosa) en la que el individuo siente que sobrepasa todos los recursos psicológicos con los que cuenta, como ocurrió en el caso de P1 (2023) experimentando episodios de ansiedad acompañados de síntomas fisiológicos, es decir, ataques de pánico evidenciados en el siguiente discurso:

En los que uno siente, digamos, a mí cuando me daba la taquicardia, ehh, obviamente a mí me daba miedo, yo sentía que a mí me iba a dar un infarto y yo le decía a mi papá, 3:00 - 4:00 de la mañana. Llegaron, pues, a pasar situaciones en las que yo me sentía mal, o sea, me estaba temblorosa, estaba hasta morada, o sea, tenía hasta esto como [señala sus dedos] me los veía morados ¡yo no sé por qué! pero yo me veía como las manos moradas.

Se puede evidenciar en la participante que cuando aquellos pensamientos o sentimientos negativos surgían sobre esa vivencia ella no contaba con una adecuada gestión emocional (estrategia de afrontamiento), lo cual suscitaba dichos síntomas, que son reconocidos también cuando expresa:

Pero la ruptura también me hizo como hacerme sentir como mal, mal, tan mal, que me hizo despertar como esos síntomas, cosas que yo no sentía antes, o sea, yo, antes de eso yo no sentía absolutamente nada de lo que les estoy contando. (P1, 2023)

Es pertinente mencionar que actualmente entre los tres casos, P3 dado su discurso ante la ruptura amorosa da cuenta de que aún conserva o utiliza aquellas estrategias de afrontamiento que se han mencionado a lo largo de los apartados, pues es evidente su estado de negación frente al hecho de finalizar el vínculo con su expareja ya que sigue manteniendo un contacto directo con él que aún influye negativamente en su estado emocional y físico, esto se demuestra en la expresión: “¡Ay venga, es que esta es otra conducta autodestructiva! Yo seguir ahí con él, ay, claro” (P3, 2023), además reafirma: “sí es un motivo suficiente. Pero no me va a dar el valor de yo hacerlo, o sea, sí, sí va a ser un motivo suficiente, obvio que sí, pero, no voy a ser capaz, ese es el problema” (P3, 2023).

“No tuve que haberme culpado porque eso se acabara, sino que simplemente era algo que tampoco podía controlar”
(P2, 2023).

Conclusiones

El amor se ha constituido como una construcción universal, aunque cada individuo le atribuye un significado particular, estos vínculos afectivos representan desde los inicios de su vida una base para el desarrollo personal y social de todo ser humano, lo que posteriormente consolida el vínculo de pareja. El lazo afectivo proporciona al sujeto bienestar en el aspecto físico, mental y emocional, por ser una unión íntima que se establece entre dos personas que deciden constituir una vida juntos. Al mismo tiempo, psicológicamente hablando la ruptura amorosa representa una experiencia de pérdida subjetiva para cada sujeto, implicando emociones como la impotencia, tristeza, negación, el llanto, la culpa y la ira, entre otras, que repercuten en las conductas y maneras de afrontar que alteran significativamente a quien lo experimenta.

Una de las categorías relevantes en esta investigación son las estrategias de afrontamiento, aquellos recursos con los que cuenta una persona para gestionar una situación en particular, todos los individuos cuentan con estrategias, estas se pueden catalogar como negativas o positivas, pero no se remiten en función de los resultados, ya que utilizar una u otra no garantiza la solución, pero si funciona como mediador para hacer frente a la problemática. En el contexto de la ruptura amorosa estas estrategias de afrontamiento cuando no son adaptativas pueden contribuir a la realización de conductas autodestructivas directas e indirectas surgiendo como una forma de lidiar con el dolor y la tristeza, sin embargo, empeoran la situación y mantienen el comportamiento autodestructivo.

La evitación y la negación fueron de las estrategias más representativas y se consideran maladaptativas ya que implican evitar enfrentar y procesar las emociones y pensamientos relacionados con la ruptura. En lugar de afrontar activamente la situación y permitirse sentir y expresar las emociones, la evitación y la negación pueden reprimir los sentimientos y generar una acumulación emocional. A partir de esto con el tiempo puede conducir a comportamientos inconscientes como el

aislamiento social, afectación en los hábitos del sueño, por ejemplo: dormir en exceso para no pensar en la situación, lo cual desencadena otro tipo de conductas.

Por otra parte, la rumiación es un pensamiento repetitivo que también funciona como mecanismo de afrontamiento que conllevan a una serie de conductas. La rumiación implica dar vueltas una y otra vez a los mismos pensamientos negativos sobre la ruptura o la situación problemática, y en algunos casos sin llegar a ninguna solución. Esto genera un ciclo de pensamientos negativos que alimentan la angustia emocional y llevan a comportamientos autodestructivos indirectos como una forma de escape o distracción, entre ellos, la alimentación inadecuada, el no lograr conciliar el sueño y abandonar actividades de ocio.

La reacción depresiva es otra estrategia de afrontamiento maladaptativa que puede contribuir a conductas autodestructivas indirectas. Aislarse de los demás y retirarse del apoyo social puede aumentar la sensación de soledad e intensificar síntomas de un episodio depresivo, lo que puede llevar a comportamientos autodestructivos ya que a la persona le cuesta liberar o expresar la angustia acumulada, por lo tanto, debe lidiar con la desesperanza y la tristeza. Este conjunto de estrategias y emociones también pueden desencadenar la ansiedad debido a la complejidad de la situación que es desbordante para el individuo.

Por el contrario, si una persona utiliza estrategias de afrontamiento más adaptativas es menos probable que desarrollen conductas autodestructivas como el apoyo social emocional el cual implica expresar los sentimientos para ser comprendido por parte de amigos o familiares cercanos, también, el apoyo social es útil cuando otra persona puede orientar la solución de un problema o situación como podría ser el caso de necesitar ayuda profesional. Es importante destacar que las estrategias de afrontamiento utilizadas por cada individuo son únicas y dependen de factores como su personalidad, historia de vida y recursos psicológicos, por lo tanto, no todas las personas que experimentan una

ruptura amorosa desarrollarán conductas autodestructivas, ya que esto dependerá de los recursos con los que cuenta el sujeto para responder ante el entorno.

La relación entre las estrategias de afrontamiento y las conductas autodestructivas es compleja y comprende diversas facetas, como resultado los mecanismos de afrontamiento maladaptativos, como la evitación, la negación, la rumiación y la reacción depresiva, pueden contribuir a la realización de conductas autodestructivas indirectas en el contexto de una ruptura amorosa. Es importante reconocer estas estrategias poco adaptables y buscar en su lugar enfoques y técnicas de afrontamiento pertinentes para manejar de manera efectiva el dolor y la tristeza asociados con la ruptura, expresar y aprender a procesar las emociones son formas positivas de afrontar una ruptura amorosa y prevenir conductas autodestructivas.

Con relación a los limitantes en la búsqueda de información se identificó que el tema sobre las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa y las conductas autodestructivas ha sido poco estudiado, esto se puede deber a varios factores, uno de ellos es la complejidad del fenómeno de la ruptura amorosa y las conductas autodestructivas que involucran múltiples variables psicológicas, emocionales y sociales, además, el componente subjetivo de las experiencias individuales en la ruptura amorosa dificulta generalizar los resultados. Otro factor relevante es que algunos estudios se basan en la descripción reportada por los participantes, esa información al no tener suficiente sustento teórico puede dar lugar a sesgos y subjetividades.

En conclusión, es necesario seguir investigando para mejorar la comprensión de este fenómeno, ya que es evidente la naturalización que le otorgan los individuos a esos comportamientos, además, la falta de reconocimiento sobre la relación subyacente entre esas estrategias de afrontamiento con las conductas autodestructivas indirectas (las de mayor prevalencia) ante la experiencia del duelo amoroso y el grado de afectación que se provoca en sí mismos y en su entorno familiar, laboral, académico, social, entre otros.

Partiendo de lo que se encontró surgen nuevas ideas de investigación con el propósito de profundizar más sobre el tema: ¿Cómo influyen factores individuales como la personalidad, el estilo de apego y la historia de relaciones previas en la elección de estrategias de afrontamiento y la manifestación de conductas autodestructivas en el contexto de una ruptura amorosa? También ¿Cómo se relacionan las estrategias de afrontamiento y las conductas autodestructivas con otras variables como el nivel de apoyo social, la calidad de las relaciones sociales y el bienestar general, en el contexto de una ruptura amorosa?

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Formato de consentimiento informado

Nombre de la investigación: Relación entre las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa y las conductas autodestructivas según la experiencia de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – Sede Bello.

Fecha:

Yo _____ identificado (a) con cédula de ciudadanía número _____ de _____, acepto participar voluntariamente del proceso de recolección de datos para el proyecto de grado realizado por: Mariana Florez Ocampo, Salome Duque Osorio y Yesica Alejandra Peña Verano, pertenecientes al programa de psicología de último semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Bello.

La entrevista se hace con el fin de dar respuesta a la pregunta de investigación planteada en el trabajo de grado, dicha participación es de forma voluntaria, bajo anonimato, además de estar libre de prejuicios o juicios de valor por parte de las entrevistadoras.

Para tener en cuenta, la entrevista será grabada y luego transcrita. Puesto que la información recolectada será utilizada únicamente con fines académicos, en ningún momento aparecerá el nombre del (la) participante. También se me ha informado que no estoy obligado (a) a contestar a todas las preguntas y puedo desistir del ejercicio si así lo considero.

Las investigadoras me han explicado con antelación el objetivo y alcance de la investigación.

Nombre y firma del (la) participante

Nombre y firma de las investigadoras

Referencias

- Abril Calderón, D. P. (2016). *Vínculos desvinculantes, transformación de una pareja o reivindicación de una individualidad*. [Trabajo de grado, Universidad Distrital Francisco José De Caldas]. Repositorio U Distrital. 30.
<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/7970/AbrilCalder%C3%B3nDianaPatricia2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Albiol, L. M. (2018). La empatía: Entenderla para entender a los demás. Plataforma.
<https://app.bibguru.com/p/b5fb1a34-3735-493a-aaa6-bbb8fe3c5426>
- Álvarez, S., (2015). La autonomía personal y la autonomía relacional. *Análisis Filosófico*, XXXV (1),13-26.[fecha de Consulta 1 de noviembre de 2022]. ISSN: 0326-1301.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=340042261002>
- Aranda, C. B., Pando, M. M. (2013). *Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social*. *Revista de investigación en Psicología*, 16(1), 233-245.
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3929/3153>
- Arias Gallegos, WL, (2021). Antecedentes, desarrollo y consolidación de la psicología cognitiva: un análisis histórico. *Tesis Psicológica*, 16 (2),172-198. [fecha de Consulta 26 de octubre de 2022]. ISSN: 1909-8391. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139072271010>
- Arnett, JJ (2000). Edad adulta emergente: una teoría del desarrollo desde finales de la adolescencia hasta los años veinte. *Psicólogo estadounidense*, 55 (5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Barranco, J. (09 de Enero de 2017). Pero, ¿qué es la modernidad líquida? *La Vanguardia*.
<https://www.lavanguardia.com/cultura/20170109/413213624617/modernidad-liquida-zygmunt-bauman.html>

Battle Vila, S. (Bienio 07-08). Clasificación en paidopsiquiatría. Conceptos y enfoques: Enfoque Cognitivo-Conductual. *Universitat Autònoma de Barcelona*, 1, págs. 17.

http://paidopsiquiatria.cat/files/enfoque_cognitivo_coductual.pdf

Becoña Iglesias, E. y Cortés, T. M. (2010). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*. Socidrogalcohol.

<https://www.fundacioncsz.org/ArchivosPublicaciones/270.pdf>

Camacho, J. M. (2003). *El ABC de la Terapia Cognitiva*. Fundación foro.

<https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>

Campos, R. M., Valerio Rojas, J. C., Padilla Calvo, S., Cruz Soto, C., Monge Montero, M. I., Lobo, H., . . .

Vargas Sanabria, M. (2004). Prevención de suicidio y conductas autodestructivas en jóvenes. *Programa Atención Integral de la Adolescencia - PAIA*, 58.

<https://www.binasss.sa.cr/adolescencia/aserrri1.pdf>

Carranza Quispe, L. E. (Julio-Septiembre de 2016). Fisiología del apetito y el hambre. *Enfermería Investiga: Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 1(3), 117-124.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6194254.pdf>

Dryden, W., Ellis, A. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. Ediciones Desclée De Brouwer, S.A.

https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis_-_1989_-_prc3a3c2a1ctica_de_la_terapia_racional_emotiva1.pdf

Espínola, Isabel Stange, Cambranis, Aída Ortega, Salazar, Alicia Moreno, & Esteves, Citlalli Gamboa.

(2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para América Latina*, (29), 7-22.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es.

- Fernandes Sisto, F., Marín Rueda, F. J., & Urquijo, S. (2010). *Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes*. Liberabit. Revista Peruana de Psicología, 16(2), 217-226.
<https://www.redalyc.org/pdf/686/68617161010.pdf>
- Folgueiras Bertomeu, P. (2016). Técnica de recogida de información: la entrevista. *Depósito Digital de la Universidad de Barcelona*, 1-11. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/99003?mode=full>
- Flores, K. J. (2017). Identificación de ideas irracionales en el grupo de terapia emocional renacer del hospital San Vicente de Paúl de la ciudad de Ibarra durante los meses de agosto – octubre 2016. *Universidad Técnica del Norte*, 12. <https://core.ac.uk/download/pdf/200323529.pdf>
- Flórez Mesa, S. D. (2009). Duelo. *Anales Del Sistema Sanitario De Navarra*, 25(3), 77-85.
[doi:https://doi.org/10.23938/ASSN.0843](https://doi.org/10.23938/ASSN.0843)
- García, F. E., Ilabaca, M. D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 11(2), 42-60. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003&lng=es&tlng=es.
- García Palza, DF, (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 12 (2), 288-307. <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545458003.pdf>
- Giraldo-Hurtado, C.M. y Rodríguez-Bustamante, A. (2018). La comunicación en las relaciones de pareja mediadas por la virtualidad en tiempos de modernidad líquida. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 10(1), 11-30.
<https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/revlatinofamilia/article/view/3047/2828>
- Gomez Mendoza, Miguel Ángel. Análisis de contenido cualitativo y cuantitativo: Definición, clasificación y metodología. *Revista de Ciencias Humanas - UTP*. N° 20. Colombia, Pereira, 2000.

- https://www.academia.edu/37790794/An%C3%A1lisis_de_contenido_cualitativo_y_cuantitativo_Definici%C3%B3n_clasificaci%C3%B3n_y_metodolog%C3%ADa
- González, M., Ibáñez, I., & Barrera, A. (2017). Rumiación, preocupación y orientación negativa al problema: procesos transdiagnósticos de los trastornos de ansiedad, de la conducta alimentaria y del estado de ánimo. *Acta Colombiana de Psicología*, 20(2), 30-41.
<https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/1009/esp>
- Guba, E. y Lincoln, Y. (2002) Paradigmas en competencia en la investigación cualitativa. En Denman, C. y Haro J.A, *Por los rincones. Antología de métodos cualitativos en la investigación social*, 113-145.
http://www.ustatunja.edu.co/cong/images/curso/guba_y_lincoln_2002.pdf
- Hurtado de Barrera, J. (2005). *Cómo formular objetivos de investigación*. Ediciones Quirón S.A.
<https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2015/10/Como-Formular-Objetivos-de-Investigacion-Hurtado-2005-1.pdf>
- Larco Velástegui, M. J., y Tinajero Baldus, I. M. (2012). Vínculos afectivos y facebook. *Argumentos de Fondo / Afectividad*, 3. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5406/T-PUCE-5633.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Leal V, P., y Heman Contreras, A. (1998). La baja tolerancia a la frustración. *LiberAddictus*, 1-5.
<http://liberaddictus.org/Pdf/0202-17.pdf>
- Macías, María Amarís, Madariaga Orozco, Camilo, Valle Amarís, Marcela, y Zambrano, Javier. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2013000100007#no***
- Maestre, Katherine, y Castrillón, Diego A., & Londoño, Nora H., y Chaves, Liliana, & Marín, Carlos, & Schnitter, Mónica, y Ferrer, Alberto (2005). Validación del Young Schema Questionnaire Long Form - Second Edition (YSQ - L2) en población colombiana. *Revista Latinoamericana de*

- Psicología, 37 (3),541-560. [fecha de Consulta 13 de septiembre de 2022]. ISSN: 0120-0534.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80537307>
- Martínez Álvarez, J. L., Fuertes Martín, A., Orgaz Baz, B., Vicario Molina, I. y González Ortega, E. (2013, 19 diciembre). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 30 –1, 211-220. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.30.1.135051/156461>
- Moreno Angel, L., Hernández, JM, García Leal, O., y Santacreu, J. (2000). Un test informatizado para la evaluación de la tolerancia a la frustración. *Anales de Psicología*, 16 (2),.[fecha de Consulta 1 de noviembre de 2022]. ISSN: 0212-9728. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16716204>
- Polo Vargas , J. D., Zambrano, M., Muñoz , A., y Velilla, J. (2016). Inteligencia emocional y percepción de las emociones básicas como un probable factor contribuyente al mejoramiento del rendimiento en las ventas: Una investigación teórica. *Universitas Psychologica*, 15(2), 15-28.
doi:10.11144/Javeriana.upsy15-2.iepe
- Puerta Polo, J. V y Padilla Díaz, D. E. (2011). Terapia cognitiva - conductual (TCC) como tratamiento para la depresión: una revisión del estado del arte. *Duazary*, 8 (2),251-257.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=512156315016>
- Ramírez Coronel, M. S. (2022). *Estilos de apego y violencia psicológica percibida en relaciones de pareja de estudiantes de la carrera de Derecho de la Universidad Nacional de Loja* [Trabajo de grado, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual UNL.
<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24743/1/Marilyn%20Solansh%20Ram%203%20adrez%20Corone.pdf>
- Reyes, T. (1999). Métodos cualitativos de investigación: los grupos focales y el estudio de caso. *Fórum Empresarial*, 4(1), 74-87. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6230192>

Reynoso-Erazo, L., y Seligson Nisenbaum, I. (2005). *Psicología clínica de la salud: un enfoque conductual*.

México: El Manual Moderno.

https://www.academia.edu/1473046/Psicolog%C3%ADa_cl%C3%ADnica_de_la_salud_un_enfoque_conductual

Rezk, M., (1976). Autocontrol: nociones básicas e investigación fundamental. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 8 (3),389-397. [fecha de Consulta 1 de noviembre de 2022]. ISSN: 0120-0534.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80580303>

Riso, W. (2009). *Terapia cognitiva*. Paidós Ibérica, S.A.

Rivera, L. (2006). Vista de Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado. *Avances en Enfermería*, 24(2),91-98. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/35969/37129>

Rosales Contreras, J. A. (2014). Nivel de ira en niños que presentan maltrato infantil (Publicación No. 05570-2014). [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Universidad Rafael Landívar Quetzaltenango, Guatemala.

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/22/Rosales-Jacqueline.pdf>

Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I., y Villalobos Crespo, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Ediciones Desclée De Brouwer, S.A.

<https://capacpsico.com.mx/wp-content/uploads/2021/06/Manual-de-t%C3%A9cnicas-de-intervenci%C3%B3n-cognitivo-conductuales.pdf>

Sánchez Escobedo, P. (2008). *Psicología clínica*. Ediciones El Manual Moderno.

<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1335/1/S%C3%A1nchez-%20psicologia%20clinica.pdf>

Sanz, Fina. "Los vínculos amorosos." *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, vol. 5, no. 1, June 1999, pp. 7+. Gale OneFile: Informe Académico.

<https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA227011560&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=14051923&p=IFME&sw=w&userGroupName=anon%7Eca221892>

Silveira Donaduzzi, Daiany Saldanha da, Colomé Beck, Carmem Lúcia, Heck Weiller, Teresinha, Nunes da Silva Fernandes, Marcelo, y Viero, Viviani. (2015). Grupo focal y análisis de contenido en investigación cualitativa. *Index de Enfermería*, 24(1-2), 71-75. <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962015000100016>

Solorzano, Y. y Berrocal, B. (2017). Estilos de apego y conductas autodestructivas en agentes en actividad de la Policía Nacional del Perú de Lima, 2016 (Tesis para licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/861/Yossy_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Styles, E. A. (2010-2011). Psicología de la atención. Madrid, Spain: Editorial Centro de Estudios Ramón Areces. <https://mydokument.com/psicologia-de-la-atencion-elizabeth-a-styles.html>

Zavala Aranda, H. (3 de Mayo de 2019). *Conductas autodestructivas indirectas en jóvenes universitarios y los bloqueos en el ciclo de la experiencia* [Tesis de Maestría, Universidad Iberoamericana de Puebla]. Repositorio Institucional Universidad Iberoamericana de Puebla.
<https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/4228/Tesis.pdf?isAllowed=y&sequence=1>