



Estrategias de afrontamiento utilizadas por personas entre 20 y 35 años para afrontar el duelo
tras una ruptura amorosa

Estefania Chaverra Florez

Leidy Johana Mora Martínez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

Octubre de 2025

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por personas de entre 20 y 35 años para afrontar el duelo tras una ruptura amorosa?

Estefania Chaverra Florez

Leidy Johana Mora Martínez

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

Asesor(a)

Mg. Olga Lucia Palacio Ramírez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

octubre de 2025

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a todas las personas que han atravesado un proceso de duelo y han encontrado en la resiliencia una forma de reconstruirse. A nuestra familia, por su amor, paciencia y comprensión incondicional a lo largo de este camino. A quienes nos inspiraron a mirar la psicología como una herramienta de transformación, acompañamiento y esperanza. Este logro es reflejo del esfuerzo, la fe y la fortaleza que habita en cada uno de nosotros.

Agradecimientos

Agradecemos a Dios por brindarnos la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar este proceso. A nuestra familia, por su amor incondicional, su apoyo constante y por creer en nosotras incluso en los momentos más difíciles. A la profesora que estuvo acompañando este proceso por su guía y dedicación en cada etapa del camino académico y a las personas que compartieron sus experiencias en esta investigación, por inspirar este trabajo y recordarnos el poder de la resiliencia ante el duelo y la pérdida.

Contenido

Lista de Tablas	8
Lista de Anexos	9
Resumen.....	10
Abstract.....	11
Introducción	12
Planteamiento del Problema	14
Introducción al Fenómeno	14
Relevancia y Vacío del Estudio	14
Importancia Teórica	15
Importancia Práctica y Social	15
Formulación del Problema	16
Justificación Final	16
Antecedentes Investigativos	17
<i>Diferencias de Género y Rol en la Ruptura Amorosa.....</i>	<i>17</i>
<i>Factores Emocionales y Cognitivos</i>	<i>18</i>
<i>Tiempo de la Ruptura y Proceso de Adaptación</i>	<i>20</i>
<i>Estrategias de Afrontamiento y Recursos Personales</i>	<i>20</i>
<i>Factores Protectores: Resiliencia, Apoyo Social y Bienestar.....</i>	<i>22</i>
<i>Intervenciones Terapéuticas y Recursos Alternativos.....</i>	<i>23</i>
<i>Perspectivas Culturales y Contextuales</i>	<i>24</i>
<i>Síntesis de Antecedentes</i>	<i>25</i>

Pregunta de Investigación	27
Objetivos	27
General	27
Específicos.....	27
Marco Teórico.....	28
Antecedentes	28
<i>Internacionales.....</i>	<i>28</i>
<i>Nacionales.....</i>	<i>29</i>
<i>Locales.....</i>	<i>31</i>
Marco Conceptual.....	32
Duelo	32
Duelo y Duelo Prolongado	33
Teorías del Estrés.....	33
Depresión.....	34
Trastorno de Personalidad por Dependencia.....	34
Estrategias de Afrontamiento	35
Marco Legal	38
Metodología	40
Tipo y Diseño de Investigación	40
Población y Muestra	41
Criterios de Inclusión.....	41
Criterios de Exclusión	41

Procedimiento	42
Técnicas de Análisis de Datos	43
Resultados	43
Análisis de Resultados	52
Recomendaciones	56
Conclusiones	57
Referencias	59
Anexos	66

Lista de Tablas

Tabla 1. Estrategia de Afrontamiento Predominante Diferenciado por Género.....	44
Tabla 2. Estrato Socioeconómico Diferenciado por Género.....	45
Tabla 4. Situación Laboral Diferenciado por Género.....	47
Tabla 5. Red de Apoyo Durante el Duelo Amoroso.....	48
Tabla 6. Tiempo de Finalización de Relación Diferenciada por Género.....	50
Tabla 7. Quien Tomó la Decisión de Finalizar la Relación Diferenciada por Género.....	51

Lista de Anexos

Anexo 1 Evidencia Consentimiento Informado.....	66
Anexo 2 Formulario Entrevista sociodemográfica y Test de Estrategias de Afrontamiento de Lazarus y Folkman.....	67

Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por personas entre 20 y 35 años para afrontar el duelo tras una ruptura amorosa. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y transversal, utilizando el Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Lazarus y Folkman como instrumento de recolección de información, aplicado a una muestra de 40 participantes (hombres y mujeres) que habían experimentado una ruptura amorosa en los últimos dos años.

Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva, empleando frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central, con el propósito de identificar los patrones de afrontamiento más comunes en la población estudiada.

Los resultados evidenciaron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la solución de problemas, la evitación emocional, la espera y la búsqueda de apoyo social, con diferencias sutiles entre géneros. Tanto hombres como mujeres tendieron a preferir estrategias centradas en la resolución de problemas, aunque las mujeres mostraron un mayor uso de la evitación emocional. Asimismo, factores como el nivel educativo, la estabilidad laboral y las redes de apoyo influyeron significativamente en la selección de las estrategias.

El estudio permitió concluir que las personas jóvenes que afrontan una ruptura amorosa recurren a estrategias diversas que reflejan procesos de adaptación emocional y resiliencia. Se resalta la importancia del acompañamiento psicológico para fortalecer estrategias activas y prevenir consecuencias emocionales negativas asociadas al duelo prolongado.

Palabras clave: Duelo amoroso, afrontamiento, ruptura amorosa, estrategias de afrontamiento, resiliencia.

Abstract

The present research aimed to identify the coping strategies used by individuals aged 20 to 35 to deal with grief after a romantic breakup. The study was conducted under a quantitative approach, with a descriptive and cross-sectional design, using the Lazarus and Folkman Coping Strategies Inventory as the main data collection instrument. The inventory was administered to a sample of 40 participants, both men and women, who had experienced a significant romantic breakup within the past two years.

Data were analyzed through descriptive statistics, using frequencies, percentages, and measures of central tendency to identify the most common coping patterns in the studied population.

The results revealed that the most frequently used coping strategies were problem-solving, emotional avoidance, waiting, and seeking social support, with subtle differences between genders. Both men and women tended to prefer problem-focused strategies, although women showed a higher tendency toward emotional avoidance. Additionally, factors such as educational level, job stability, and social support networks significantly influenced the selection of coping strategies.

It was concluded that young adults facing a romantic breakup resort to diverse strategies that reflect emotional adaptation and resilience processes. The study highlights the importance of psychological support to strengthen active coping mechanisms and prevent negative emotional consequences associated with prolonged grief.

Keywords: romantic grief, coping strategies, young adults, breakup, mental health.

Introducción

La ruptura de una relación amorosa conforma una de las experiencias emocionalmente intensas y complejas en la vida adulta, señalando el inicio de un proceso de duelo afectivo que puede culminar en respuestas psicológicas difíciles. Este proceso puede causar una conmoción emocional que lleve a síntomas de tristeza, duelo y depresión, aumentando así el riesgo de episodios depresivos (Field *et al.*, 2009; Monroe *et al.*, 1999; Najib *et al.*, 2004; Stoessel *et al.*, 2011).

El duelo amoroso es especialmente significativo social y psicológicamente en la población de adultos jóvenes. Estudios recientes (Garavito, S., García, F. E., Neira, M., & Puentes, E., 2020; Matajira Camacho, Y. J., & Vargas Vargas, N. J., 2024) apoyan el punto de vista sobre las rupturas como eventos estresantes con alta prevalencia que pueden causar impacto psicológico y episodios depresivos. De hecho, El DSM-5-TR, lo incluye como Trastorno de duelo complejo persistente (p. 839 pdf/ 789 libro). Esto sucede cuando el duelo se prolonga y se intensifica, presentándose una dificultad para procesar la pérdida. Es clave tener en cuenta que esto sucede cuando el duelo persiste más de 12 meses tras la pérdida en adultos (6 meses en niños), se experimenta una tristeza profunda, dolor emocional y preocupación persistente por la persona fallecida, hay dificultad para aceptar la pérdida, sentimientos de incredulidad o embotamiento emocional, dificultad para retomar las actividades cotidianas y relacionarse con los demás, se presentan síntomas como insomnio, falta de apetito, dificultad para concentrarse y pensamientos recurrentes sobre la pérdida. Este trastorno se considera como una afección que necesita más estudio y atención profesional (DSM-5 TR, p. 789).

A causa de lo anterior, y la trascendencia del fenómeno, el duelo amoroso en la población adulta joven de 20 a 35 años ha sido poco abordado empíricamente en el contexto local. La literatura

precedente se centra en poblaciones adolescentes o de adultos mayores, o presenta un enfoque en el consumo de sustancias, consumos comerciales o la dependencia emocional. Es por esta razón que la presente investigación busca identificar, describir y analizar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por el grupo etario señalado en Medellín, Antioquia que les ayudan a mitigar el impacto emocional del duelo tras una ruptura sentimental.

Planteamiento del Problema

Introducción al Fenómeno

La ruptura amorosa constituye una experiencia emocionalmente intensa que desencadena diversas reacciones psicológicas, como tristeza profunda, ansiedad, hostilidad y estrés. Estas respuestas se enmarcan en un proceso de duelo afectivo que exige una reorganización emocional y cognitiva por parte del individuo. En los adultos jóvenes, entre los 20 y 35 años, este tipo de experiencia tiene un impacto significativo, ya que ocurre en una etapa vital caracterizada por la consolidación de la identidad, la autonomía emocional y la construcción de vínculos afectivos estables.

Durante esta etapa, los vínculos sentimentales suelen tener un alto valor emocional y simbólico. Por ello, cuando una relación termina, se producen reacciones psicológicas que pueden influir directamente en la salud mental y el funcionamiento diario del individuo, afectando áreas como la autoestima, la motivación y las relaciones interpersonales. La ruptura amorosa, por tanto, no solo representa una pérdida afectiva, sino un evento potencialmente estresante que puede activar diversas estrategias de afrontamiento según las características personales y el contexto social del afectado.

Relevancia y Vacío del Estudio

Aunque existen múltiples investigaciones sobre el duelo amoroso, la mayoría se ha enfocado en poblaciones adolescentes o adultas mayores, o en contextos específicos como la dependencia emocional, el consumo de sustancias o la ansiedad. Sin embargo, se observa un vacío en los estudios que aborden específicamente el rango etario de los adultos jóvenes, comprendido entre los 20 y 35 años, una etapa en la que la ruptura de pareja puede afectar la construcción del proyecto de vida, la autopercepción y la estabilidad emocional.

Esta ausencia de investigaciones delimitadas en dicho rango etario genera un vacío teórico y empírico que impide comprender las particularidades del afrontamiento en esta población. Además, en

el contexto de Medellín, Colombia, las dinámicas relacionales se encuentran atravesadas por factores culturales, sociales y económicos que pueden influir en la forma en que los jóvenes enfrentan la pérdida afectiva. Por ello, esta investigación busca contribuir a la comprensión del fenómeno desde una perspectiva contextual y actualizada.

Importancia Teórica

Desde el punto de vista teórico, las investigaciones previas coinciden en que las estrategias de afrontamiento activas basadas en la aceptación, la búsqueda de apoyo y la autocompasión favorecen la superación emocional, mientras que las estrategias evitativas tienden a prolongar el malestar psicológico.

De acuerdo con el modelo de Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento se define como los esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza una persona para manejar las demandas internas o externas percibidas como desbordantes o amenazantes. Dichas estrategias pueden clasificarse en tres tipos: centradas en el problema, centradas en la emoción y evitativas.

En el contexto de una ruptura amorosa, las estrategias de afrontamiento se convierten en un factor determinante en el proceso de recuperación emocional. No obstante, aún se desconocen los patrones específicos que predominan en adultos jóvenes, así como las variables que influyen en la elección de dichas estrategias (como el género, el tiempo transcurrido desde la ruptura o el tipo de relación).

Importancia Práctica y Social

Desde el punto de vista práctico, comprender las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adultos jóvenes entre 20 y 35 años permite diseñar programas de prevención e intervención psicológica orientados a reducir las consecuencias emocionales y conductuales derivadas de las rupturas amorosas.

Asimismo, esta investigación cobra relevancia social porque permite fortalecer las competencias emocionales de la población joven y promover el bienestar psicológico mediante estrategias adaptativas. A nivel local, los resultados podrán servir como base para futuras investigaciones en Medellín y para la implementación de acciones clínicas, comunitarias y educativas que contribuyan a la salud mental de este grupo etario.

Formulación del Problema

A pesar de los avances teóricos y empíricos en torno al afrontamiento y el duelo amoroso, aún no se conoce con precisión cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adultos jóvenes de Medellín, entre los 20 y 35 años, para sobrellevar una ruptura amorosa, ni cómo estas estrategias se relacionan con su proceso de adaptación y recuperación emocional.

Justificación Final

La presente investigación busca aportar conocimiento sobre la forma en que los adultos jóvenes afrontan el duelo amoroso, identificando los factores que facilitan o dificultan la superación emocional. Los resultados permitirán ampliar la comprensión del fenómeno y ofrecer insumos para el desarrollo de programas de intervención y acompañamiento psicológico basados en estrategias activas de afrontamiento.

De esta manera, el estudio contribuirá tanto al campo académico fortaleciendo el conocimiento sobre las dinámicas emocionales de la población joven como al ámbito práctico, proporcionando herramientas para el abordaje clínico y comunitario de las rupturas amorosas desde una perspectiva integral.

Antecedentes Investigativos

El estudio del duelo amoroso ha sido abordado desde distintas perspectivas psicológicas, sociales y culturales, lo que ha permitido comprender sus implicaciones en la salud mental y en los procesos de adaptación emocional. A continuación, se presentan los principales antecedentes empíricos y teóricos que sustentan la presente investigación, organizados según las variables más relevantes identificadas en la literatura: género, tiempo de la ruptura, factores emocionales y cognitivos, estrategias de afrontamiento, y factores protectores y de intervención.

Diferencias de Género y Rol en la Ruptura Amorosa

El rol del género en el afrontamiento del duelo sentimental ha sido ampliamente estudiado. Sánchez y Silva (2024) realizaron una investigación cuantitativa con 80 jóvenes peruanos, titulada “Género y rol iniciador en las rupturas sentimentales: diferencias en el afrontamiento”. Utilizando el Modelo de Procesamiento Dual, los autores encontraron que las mujeres tienden a afrontar las rupturas mediante estrategias de restauración, mientras que los hombres lo hacen de forma más evitativa. Además, las mujeres suelen iniciar con mayor frecuencia las separaciones y experimentan una recuperación emocional más rápida, lo que evidencia diferencias de adaptación emocional entre géneros.

De forma complementaria, Martínez *et al.* (2021) realizaron un Estudio descriptivo-comparativo de corte transversal mediante cuestionarios, lo denominaron “Duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja en Colombia, analizaron la relación entre duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres colombianas. Concluyeron que altos niveles de dependencia emocional se asocian con síntomas depresivos, ansiedad y hostilidad, lo que resalta la necesidad de fortalecer la autonomía afectiva para un afrontamiento saludable. Este

hallazgo sugiere que la intervención psicológica debe enfocarse en fortalecer la autonomía emocional de los individuos afectados

Finalmente, Garabito *et al.* (2020) realizaron en Chile el estudio cuantitativo “Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación”, con una muestra de 240 adultos jóvenes. El objetivo fue analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento, los síntomas depresivos y la satisfacción vital después de una ruptura, considerando las diferencias de género. Los resultados mostraron que las mujeres presentaron mayores síntomas depresivos que los hombres y que variables como la aceptación, la supresión, el uso de sustancias y el tiempo transcurrido desde la ruptura predicen significativamente la depresión. En contraste, la búsqueda de apoyo social se asoció con una mayor satisfacción vital. En conclusión, los autores destacan que las estrategias de afrontamiento influyen directamente en la salud mental post-ruptura, y subrayan la necesidad de diseñar intervenciones diferenciadas por género y ajustadas a las características sociodemográficas de los individuos.

Factores Emocionales y Cognitivos

Por otra parte, Lantrip (2024) investigó la relación entre depresión y autoestima tras la ruptura amorosa en su tesis “Depression and Self-Esteem Due to a Romantic Heartbreak” desde una perspectiva neurobiológica. Empleando instrumentos como el Inventario de Depresión de Beck (Beck *et al.*, 1961) y la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), encontró una correlación negativa entre depresión y autoestima: a menor autoestima, mayores síntomas depresivos. Además, se hallaron diferencias de género en la intensidad de dicha relación. Este estudio puede ayudar a los investigadores y terapeutas a comprender que los hombres y las mujeres afrontan el final de una relación romántica de manera diferente.

Asimismo, Cárdenas (2024), en Guatemala, realizó una investigación cuantitativa de los factores psicológicos y procesos neurocognitivos en adultos jóvenes que experimentaron rupturas amorosas. "Ante una ruptura amorosa se considera que la persona atraviesa un proceso de duelo", considerando este proceso como un duelo que afecta su bienestar psicológico en diversas áreas. La mayoría de la población no presentó alteraciones en cogniciones negativas sobre sí mismas, pero sí en cogniciones negativas sobre el mundo. Un 73,8% no siente autoculpa tras la ruptura. Se concluye que el 52.5% de los encuestados tienen preocupaciones sobre quién podría hacerles daño en el futuro. Con este estudio se destacó la importancia de entender los procesos emocionales y cognitivos que enfrentan los jóvenes tras una ruptura amorosa, sugiriendo que el desarrollo de resiliencia es crucial para superar estas experiencias

De igual forma, la forma en que las personas afrontan y se adaptan a la ruptura puede determinar si se produce duelo o crecimiento y la autocompasión desempeña un papel importante en el bienestar, induciendo estados de ánimo positivos, De la Fuente, et al (2022), realizaron un estudio de el "Duelo por ruptura amorosa y florecimiento en estudiantes: El rol mediador de la autocompasión". El estudio examina cómo las rupturas amorosas afectan el bienestar de jóvenes estudiantes en España. Los resultados mostraron que la autocompasión actúa como mediadora entre la pérdida y el crecimiento personal, ayudando a transformar el dolor en una oportunidad de desarrollo emocional.

Finalmente, Franklin (2015), en su tesis doctoral "El papel de los factores psicológicos positivos y las estrategias de afrontamiento tras una ruptura de una relación no matrimonial", analizó cómo los factores psicológicos y las estrategias de afrontamiento influyen en el ajuste positivo tras una separación. Sus hallazgos mostraron que las intervenciones deben considerar tanto las características individuales como las estrategias empleadas, no solo para reducir el malestar, sino también para fortalecer el bienestar emocional. En conclusión, la autora resalta la importancia de un enfoque clínico integral que promueva la resiliencia y la autocompasión después de una ruptura.

Tiempo de la Ruptura y Proceso de Adaptación

En relación con el tiempo de la ruptura, Matajira y Vargas (2024) realizaron una investigación cuantitativa en Bogotá con 172 jóvenes para analizar cómo el tiempo transcurrido desde la ruptura influye en el proceso de duelo. Aplicaron la Escala de Estrategias de Coping Modificada (Londoño et al., 2006) y hallaron que las estrategias de afrontamiento evolucionan con el paso del tiempo: en fases iniciales predominan la evitación y la negación, mientras que en etapas posteriores se fortalecen la aceptación y la reconstrucción personal. Este estudio aporta una visión integral acerca del manejo emocional posterior a la finalización de una relación de pareja en adultos jóvenes. En conclusión, se identificó que las estrategias para afrontar el duelo en pareja varían conforme avanza el tiempo de la finalización del vínculo.

Del mismo modo, Muñoz et al. (2021), en Ecuador, realizaron una investigación cualitativa “Estrategias de afrontamiento resultantes del proceso de duelo tras una ruptura amorosa en jóvenes universitarios”, con jóvenes universitarios de entre 18 y 25 años, identificando estrategias de afrontamiento como el apoyo social, las actividades de crecimiento personal y la evitación de recuerdos negativos. Con base en el modelo de Kübler-Ross, los autores destacaron que el proceso de duelo favorece el aprendizaje emocional y la resiliencia. La investigación proporciona una visión profunda sobre cómo los jóvenes universitarios enfrentan el duelo tras una ruptura amorosa, destacando la importancia del apoyo social y el crecimiento personal. Esto sugiere que las intervenciones terapéuticas podrían beneficiarse al enfocarse en estas estrategias de afrontamiento.

Estrategias de Afrontamiento y Recursos Personales

En cuanto al tipo de estrategias empleadas, González (2022), realizó una tesis de licenciatura - investigación cualitativa en Paraguay, “Afrontamiento del proceso de duelo por ruptura amorosa en

mujeres de 30 a 45 Años del centro psicológico sanalma de la ciudad de itaugua”, exploró las estrategias de afrontamiento en mujeres de 30 a 45 años que atravesaron rupturas amorosas. Los resultados mostraron que las estrategias centradas en el problema, en la emoción o combinadas, fueron determinantes para la recuperación. Este estudio refuerza la importancia de los enfoques activos en el bienestar emocional, también destaca la diversidad de mecanismos de afrontamiento en mujeres que enfrentan rupturas amorosas, subrayando la necesidad de intervenciones que consideren la complejidad emocional en este grupo etario.

Por su parte, Retana y Sánchez (2020), en México, realizaron en México una Investigación cuantitativa con muestra no probabilística de 547 participantes, utilizando análisis de correlación. “El peso del apego y de la cultura en las estrategias de rompimiento amoroso percibidas por los abandonados” examinaron el peso del apego y la cultura en las estrategias de rompimiento amoroso percibidas por personas abandonadas por sus parejas. Se encontró que los estilos de apego ansioso-ambivalente y las premisas socioculturales negativas influyen en estrategias de rompimiento poco adaptativas, resaltando la necesidad de considerar la influencia cultural en la respuesta emocional ante la ruptura.

En el ámbito psicométrico, Ángel y Rivera (2023) desarrollaron en México la “Escala de conductas de separación de pareja” para evaluar la adaptación emocional tras una ruptura. Aplicada a 230 adultos, mostró una confiabilidad de $\alpha = .871$ y agrupó 18 reactivos en cuatro dimensiones. Los autores concluyen que las conductas de alejamiento, como interrumpir la comunicación o la infidelidad, impactan significativamente el bienestar emocional. Este instrumento representa un avance útil para la investigación y la intervención clínica post-ruptura.

Factores Protectores: Resiliencia, Apoyo Social y Bienestar

Desde otra perspectiva, O'Sullivan et al. (2019) realizaron un estudio cuantitativo a 866 personas “Muchos Peces en el Océano: ¿Cómo moderan los rasgos que reflejan resiliencia el ajuste tras experimentar una ruptura romántica en la adultez emergente?”, demostraron que la resiliencia, el optimismo y la tenacidad moderan la relación entre ruptura amorosa y síntomas depresivos, reduciendo la rumiación y favoreciendo la adaptación emocional. Este artículo refuerza la importancia de los factores personales en el proceso de recuperación post-ruptura, lo cual tiene claras implicaciones en el diseño de programas de prevención e intervención.

En la misma línea, Harkleroad (2023) realizó una tesis de honor en Estados Unidos, “Experiencing Romantic Loss in College: The Role of Social Support on Mental Health / Experimentar una pérdida romántica en la universidad: el papel del apoyo social en la salud mental”. También confirmó la importancia del apoyo social en su investigación “Experiencing Romantic Loss in College”, realizada con estudiantes universitarios en Estados Unidos. Encontró que el apoyo social actúa como amortiguador frente al impacto de la ruptura, incrementando el bienestar psicológico y disminuyendo el estrés percibido. La investigación sugiere que fortalecer redes de apoyo puede ser crucial para la salud mental durante y después de rupturas románticas.

De igual manera, Rezapour et al. (2021), Realizaron una Revisión sistemática en Estados Unidos, Canadá, Países Bajos, Australia, Austria, Italia, Irán, del “The Role of Romantic Breakup in Increasing Vulnerability to Emotional Disorders: A Systematic Review / El papel de la ruptura romántica en el aumento de la vulnerabilidad a trastornos emocionales: una revisión sistemática en ocho países, concluyeron que la ruptura amorosa puede aumentar la vulnerabilidad a trastornos emocionales, especialmente cuando se utilizan estrategias ineficaces de afrontamiento. Los autores recomiendan fortalecer la resiliencia y la educación emocional como medidas preventivas. La revisión destacó la importancia de considerar las rupturas románticas como un factor significativo en la salud mental,

sugiriendo que se deben implementar estrategias de intervención para mitigar su impacto en la vulnerabilidad emocional.

Intervenciones Terapéuticas y Recursos Alternativos

Con respecto a las intervenciones clínicas, Navarro (2020) realizó “Intervención intervención grupal online en República Dominicana grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa”, Tras ocho semanas de trabajo terapéutico, los participantes reportaron una mejora significativa en el bienestar emocional, confirmando la eficacia de este tipo de acompañamiento psicológico en contextos de crisis. A pesar de limitaciones como la pequeña muestra y la ausencia de grupo control (lo que impide atribuir de manera exclusiva los cambios a la intervención), los resultados son prometedores y abren la puerta a futuras investigaciones con diseños más robustos que permitan generalizar y profundizar en la efectividad de este tipo de intervenciones en contextos de crisis (como la pandemia de COVID-19).

Del mismo modo, Valadez y Fernández (2018), en México, aplicaron “Terapia breve cognitivo-conductual y centrada en soluciones en un paciente homosexual con duelo amoroso”. Se evidenció una mejora en la regulación emocional y en la capacidad de afrontamiento, lo que valida el uso de intervenciones estructuradas en estos procesos. El estudio resalta la relevancia de la terapia breve en el tratamiento de duelos amorosos, especialmente en poblaciones con características específicas, como los pacientes homosexuales, quienes enfrentan desafíos adicionales en sus relaciones.

Por otro lado, Laso et al. (2020), en su artículo de revisión teórica “Facilitando la separación psicológica de las mujeres en proceso de terminar una relación de pareja violenta”, desarrollado entre instituciones de México y España, abordaron la importancia de la separación psicológica como componente esencial en la finalización de relaciones violentas. El estudio revisa el concepto y propone una definición procesual que identifica etapas clave del desprendimiento emocional, ofreciendo pautas

generales para la atención en salud mental. Los autores concluyen que comprender la separación psicológica resulta fundamental para orientar la práctica clínica y social en el acompañamiento de mujeres que enfrentan procesos de ruptura con dinámicas de violencia.

Finalmente, Harris (2015) realizó una investigación experimental cuantitativa con grupo de intervención y grupo control, exploró los efectos del Hatha Yoga y la meditación consciente en personas que experimentaron rupturas románticas. Los resultados demostraron una reducción de la rumiación, el estrés y la depresión, sugiriendo la utilidad de las prácticas mente-cuerpo como recursos terapéuticos complementarios. Se confirmó estadísticamente la reducción de la rumiación en el grupo de intervención. Esta disertación aporta evidencia cuantitativa robusta sobre la efectividad de prácticas mente-cuerpo para mitigar el malestar emocional asociado a las rupturas, ofreciendo un enfoque integrador para intervenciones en salud mental en el ámbito universitario.

Perspectivas Culturales y Contextuales

En el ámbito latinoamericano, Henao et al. (2021) analizaron el afrontamiento de rupturas amorosas desde la “Psicología del consumidor en Colombia”. Observaron que el consumo de bienes culturales (música, libros, actividades deportivas) puede funcionar como una estrategia simbólica de recuperación emocional y reconexión social. Este antecedente integra la perspectiva de la psicología del consumidor en el estudio de las rupturas amorosas, ofreciendo una visión innovadora sobre mecanismos de afrontamiento que trascienden los enfoques tradicionales clínicos y destacan la importancia de considerar la diversidad de respuestas emocionales ante la ruptura.

En relación con las poblaciones más jóvenes, Barajas y Cruz (2017) realizaron en México el estudio “Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto”, con el propósito de analizar las variables que influyen en la vivencia emocional de la ruptura. A través de una revisión bibliográfica, propusieron un modelo integral que contempla factores personales, relacionales y

contextuales, como el estilo de apego, la personalidad y las características de la relación. Los autores concluyeron que estas variables determinan en gran medida el impacto emocional de la ruptura y que su estudio resulta esencial para diseñar intervenciones psicológicas y educativas que apoyen a los adolescentes en procesos de crisis afectiva.

A su vez, Izurieta (2015), en Ecuador, estudió el “Proceso de elaboración del duelo en rupturas amorosas” en jóvenes universitarios, destacando la relevancia de la autoaceptación y la reformulación de la experiencia para lograr una recuperación sólida. Estos elementos son esenciales para desarrollar estrategias terapéuticas efectivas. se concluye que el motivo de la ruptura influye en el modo de elaborar el duelo; entre las estrategias identificadas destacan la búsqueda de apoyo social, la evitación y la racionalización, el estudio aporta una comprensión detallada de cómo las características de la ruptura afectan el proceso de duelo en jóvenes, ofreciendo información útil para el diseño de intervenciones orientadas a facilitar la adaptación emocional.

Finalmente, Billorou y Arana (2015) realizaron una “Revisión sistemática sobre la relación entre ruptura amorosa y distrés psicológico”. Concluyeron que la disolución de una relación se asocia a síntomas de depresión, ansiedad y disminución de la autoestima, subrayando la importancia del acompañamiento terapéutico para prevenir complicaciones emocionales. Este estudio resalta la importancia de entender los efectos psicológicos de las rupturas amorosas, sugiriendo que factores como la autoestima y el compromiso en la relación son cruciales para el bienestar emocional post-ruptura. La revisión sistemática proporciona una base sólida para futuras investigaciones en este campo.

Síntesis de Antecedentes

En conjunto, los estudios revisados permiten evidenciar que el duelo por ruptura amorosa es un fenómeno complejo que involucra variables psicológicas, sociales y culturales. Aunque existe una amplia

producción académica internacional, los trabajos centrados en adultos jóvenes especialmente en el contexto colombiano aún son escasos.

De manera general, las investigaciones coinciden en que las estrategias activas (aceptación, búsqueda de apoyo y autocompasión) se asocian a una recuperación emocional más saludable, mientras que las estrategias evitativas (negación, aislamiento, consumo de sustancias) prolongan el malestar psicológico. En este sentido, el presente estudio busca ampliar el conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento empleadas por los adultos jóvenes de Medellín ante la ruptura amorosa, aportando evidencia útil para futuras intervenciones psicológicas y programas de prevención.

Pregunta de Investigación

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por personas de entre 20 y 35 años para afrontar el duelo tras una ruptura amorosa?

Objetivos

General

Analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por personas entre 20 y 35 años para afrontar el impacto emocional del duelo tras una ruptura sentimental.

Específicos

- Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas para aliviar el impacto del duelo en la salud mental.
- Comparar la influencia de factores como el género y estudio para la selección de estrategias de afrontamiento.
- Analizar la influencia de la duración de la relación y el tiempo transcurrido desde la ruptura de la relación sentimental en la selección de estrategias de afrontamiento.

Marco Teórico

Antecedentes

Internacionales

1. Impacto de la ruptura en depresión y autoestima

En la tesis de doctoral de Jenna Lantrip (2024) realizada en la Universidad de Keiser, en Fort Lauderdale, Florida titulada *Depression and self-esteem due to a romantic heartbreak*, se examinó la relación entre la depresión y la autoestima posterior al final de una relación romántica. Se aplicó un cuestionario en línea a la población cercana y se utilizaron varias escalas como métodos (escala de depresión de Beck, la escala de autoestima de Rosenberg, el inventario de estrés de Holmes-Rahe) y mediante la correlación de Pearson entre depresión y autoestima, y, análisis de regresión múltiple moderado se tuvieron en cuenta variables como los eventos de vida estresantes, la cantidad de tiempo después de la ruptura, el estado de la relación y el género. El resultado sustancial fue la correlación negativa existente: a mayor depresión menor autoestima (Lantrip, J., 2024). Otro hallazgo fundamental y relevante para nuestra investigación es que el género se presenta como una variable altamente incidente, indicando que en las mujeres se mostró una relación más fuerte entre depresión y autoestima que en los hombres.

2. Estrategias de afrontamiento, depresión y satisfacción con la vida en adultos jóvenes

En Chile, los autores Sandra Garavito, Felipe García, Michelle Neira & Eduardo Puentes, publicaron en 2020 una investigación sobre Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. Esta se realizó a partir de 240 encuestas de forma presencial y digital en mujeres y hombres jóvenes de entre 18 y 40 años con un periodo de ruptura amorosa en el rango de mes o doce meses, con duración mínima de un mes. Esta

investigación no discrimina en recaídas o decisión de finalizar la relación. Mediante una metodología cuantitativa con alcance descriptivo y correlacional, se presentan como hallazgos fundamentales que el tiempo transcurrido desde la ruptura, la aceptación, la supresión, el brooding (rumiación) y el uso de sustancias pueden predecir síntomas asociados a la depresión, que el brooding, la aceptación y la búsqueda de apoyo social predicen satisfacción con la vida y que las mujeres poseen más síntomas depresivos que los hombres. El estudio propone la posibilidad de enfocarse en líneas de acción que promuevan respuestas más adaptativas y modificar las respuestas menos adaptativas en personas afectadas por una ruptura (Garavito, S., Garcia, F., Neira, M., & Puentes, E, 2020). Esta investigación es relevante, dado que aborda las estrategias de afrontamiento de población adulta joven e incentiva la importancia practica de la descripción de estrategias de afrontamiento, pero su enfoque no es local y el rango es más abierto, lo cual justifica nuestra delimitación etaria y contextual.

Nacionales

1. Duelo, dependencia emocional y salud mental en mujeres colombianas

En Colombia el estudio de Martínez-Gómez et al. (2021): Duelo amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja, se examinó a través de un diseño descriptivo y comparativo de corte transversal la relación entre duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en 236 mujeres jóvenes (18-28 años) que hubieran terminado su relación sentimental seis meses antes en Tunja, Boyacá. Mediante la utilización de cuestionarios y escalas (cuestionario de dependencia emocional, la escala tridimensional de duelo romántico y la lista de verificación de síntomas) surgen como resultados que muestran que las emociones negativas experimentadas tras la ruptura amorosa; por ejemplo, depresión, hostilidad, la ansiedad o los problemas somáticos dependen de variables como la dependencia emocional y la duración de la

relación (Martínez-Gómez et al. 2021). Adicionalmente, se destaca la importancia clínica de la intervención oportuna para la prevención del paso a cuadros depresivos graves, ansiedad o el riesgo suicida (Martínez-Gómez et al. 2021). Sin embargo, a pesar de que el estudio reafirma el lazo entre la ruptura y el malestar psicológico en población adulta joven colombiana, se centra en la dependencia emocional, en el contexto local y no aborda directamente las estrategias de afrontamiento utilizadas por hombres y mujeres.

2. Identificación de estrategias de afrontamiento según el tiempo de ruptura

En Bogotá, Matajira y Vargas (2024) desarrollaron la investigación Estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes con duelo por finalización de la relación de pareja, la cual mediante una metodología con enfoque cuantitativo y alcance descriptivo no experimental de corte transversal, se propuso identificar diferentes estrategias de afrontamiento en 172 adultos jóvenes que experimentaban un duelo por ruptura con su pareja y que tuvo en cuenta el tiempo de finalización de la relación. La investigación reflejó que las estrategias usadas más a menudo estuvieron asociadas al apoyo social y cultural o a la evitación (religión, evitación cognitiva, reacción agresiva), en tanto que la búsqueda de solución de problemas y la reevaluación positiva fueron menos comunes. Un importante hallazgo es que, en los primeros seis meses, las estrategias evitativas incrementan y con el tiempo las estrategias más adaptativas disminuyen progresivamente (Matajira, Y. & Vargas, N., 2024). Esta investigación se enfoca directamente en la variable central de nuestro estudio: las estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes. Los hallazgos sobre la evitación y el apoyo social sirven de base para la comparación de los resultados que se puedan obtener con nuestro estudio. No obstante, al desarrollarse en Bogotá tiene otro contexto local y cultural, existiendo así un vacío empírico en el tema del afrontamiento que esta investigación busca abordar.

Locales

1. Afrontamiento de las rupturas desde la psicología del consumidor

En Medellín, la investigación Análisis del afrontamiento de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor de Henao Ceballos y Muñoz (2021) fue realizado por medio de una metodología de corte cualitativo exploratorio con el fin de explorar los mecanismos de afrontamiento de la soledad a causa de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor, analizando las tendencias de consumo como mecanismos de afrontamiento. A través de diez personas afectadas por una ruptura amorosa en el último año (siete mujeres y tres hombres), se observó que una amalgama de estrategias que incluyen la música, actividades deportivas, el ocio, entre otros, y las conexiones sociales como fuente de afrontamiento y reposición en sus cotidianidades (Henao Ceballos, P., & Muñoz, Y., 2021). Este es el único antecedente que aborda este fenómeno a nivel local. El estudio identifica algunas estrategias de afrontamiento conductuales que van de la mano con el consumo y las redes sociales. Sin embargo, se enmarca en la psicología del consumidor y no la clínica, no clasifica, diferencia o describe las estrategias de afrontamiento en adaptativas o desadaptativas (cognitivas, emocionales, evasivas, entre otras). Por lo tanto, nuestra investigación se justifica en tanto que se pretende abarcar este vacío investigativo sobre las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adultos jóvenes desde una perspectiva clínica que se centrará en analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por personas entre 20 y 35 años para afrontar el impacto emocional del duelo tras una ruptura sentimental.

Marco Conceptual

Duelo

El duelo es la pérdida de la relación, la pérdida del contacto con el otro, que rompe el contacto con uno mismo (Cruz, et al 2017). no solo se da cuando la persona fallece. Es un sentimiento de vacío que se da ante la perdida de una persona significativa.

Desde la psicología, se presentan varias etapas del duelo según (Kübler-Ross, 1969), fase de negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación, estas fases no siempre se dan en este orden secuencial, depende de la intensidad del duelo ante la perdida y respuestas emocionales que presente la persona, como la personalidad, la dependencia emocional, el apego y el apoyo social o familiar que tenga.

El DSM-5 (2014) define el duelo como “Estado que surge con la perdida, por causa de muerte, de alguien con quien uno ha tenido una estrecha relación. Este estado incluye una serie de respuestas de pena y de luto”, también señala que el duelo no debe considerarse patológico a menos que se prolongue y afecte significativamente el funcionamiento cotidiano del individuo. En estos casos, puede evolucionar hacia un trastorno de duelo prolongado. Estudios como el de González (2022) evidencian que las rupturas amorosas pueden desencadenar procesos de duelo comparables a la pérdida por fallecimiento, especialmente cuando existía una dependencia emocional significativa. Esto se ve reflejado en sintomatologías como el aislamiento, la pérdida de sentido vital y la dificultad para establecer nuevas relaciones afectivas.

Duelo y Duelo Prolongado

El duelo es un proceso natural que permite a los individuos adaptarse a la pérdida de un vínculo significativo. Sin embargo, cuando este proceso se cronifica y afecta de forma significativa la funcionalidad del individuo, puede transformarse en un trastorno de duelo prolongado.

El DSM-5 (2014) incluye este trastorno dentro de la sección de trastornos relacionados con traumas y factores de estrés. Para su diagnóstico, los síntomas deben persistir durante al menos 12 meses (en adultos), e incluir:

- Anhelos intensos por la persona fallecida
- Dolor emocional persistente
- Dificultad para aceptar la pérdida
- Sentimientos de vacío, identidad alterada o amargura excesiva

González (2022) exploró estas dimensiones en contextos de rupturas amorosas, demostrando que estas también pueden generar una sintomatología equiparable al duelo prolongado, con implicaciones psicológicas significativas.

Teorías del Estrés

Posteriormente, Lazarus y Folkman (1986) propusieron un enfoque cognitivo del estrés, conocido como el modelo cognitivo-transaccional. Según esta perspectiva, el estrés no depende sólo del evento, sino de la evaluación que el individuo hace del mismo y de sus propios recursos para afrontarlo. Este modelo introduce el concepto de "valoración primaria" (evaluación del estresor como dañino, desafiante o irrelevante) y "valoración secundaria" (evaluación de los recursos para afrontarlo).

Investigaciones actuales como la de Cárdenas Salazar (2024) han ampliado este marco teórico incluyendo factores neurocognitivos y psicológicos que influyen en la forma como las personas

experimentan y procesan eventos estresantes, particularmente en contextos de pérdidas afectivas como las rupturas amorosas.

Depresión

La depresión es uno de los trastornos afectivos más comunes y debilitantes. Se caracteriza por una tristeza persistente, pérdida de interés o placer en las actividades, alteraciones del sueño y del apetito, sentimientos de inutilidad, fatiga y, en casos severos, ideación suicida. Según el DSM-5 (2014), un episodio depresivo mayor se diagnostica cuando al menos cinco de estos síntomas están presentes durante un periodo de dos semanas.

Lantrip (2024) identificó que la ruptura amorosa puede desencadenar una disminución significativa en la autoestima, lo que a su vez puede derivar en síntomas depresivos, especialmente cuando la relación representaba una fuente importante de identidad o apoyo emocional para la persona.

Trastorno de Personalidad por Dependencia

El trastorno de personalidad por dependencia se caracteriza por una necesidad generalizada y excesiva de que otros asuman la responsabilidad en las principales áreas de su vida, lo que conlleva comportamientos de sumisión, apegos intensos y temor a la separación.

Según el El DSM-5 (2014), los criterios incluyen:

- Dificultad para tomar decisiones sin consejo o reafirmación
- Necesidad de que otros asuman responsabilidades importantes
- Miedo al abandono
- Incapacidad para iniciar proyectos por sí mismo

Urbiola y Estévez (2015) encontraron que la dependencia emocional está relacionada con esquemas desadaptativos tempranos, particularmente en personas con historial de relaciones afectivas disfuncionales.

Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento, según Lazarus y Folkman (1984), son esfuerzos cognitivos y conductuales utilizados para manejar las demandas internas y externas que exceden los recursos personales del individuo. Estas estrategias pueden clasificarse en:

Centradas en el problema: destinadas a modificar o eliminar el estresor.

Centradas en la emoción: buscan manejar las emociones que genera la situación.

Evitativas: incluyen mecanismos como la negación, el aislamiento o el consumo de sustancias.

Matajira-Camacho y Vargas-Vargas (2024) analizaron las estrategias de afrontamiento utilizadas por adultos jóvenes tras una ruptura de pareja, encontrando diferencias significativas según el género y el nivel de afectación emocional.

Las estrategias por identificar son:

- 1. Solución de problemas:** Consiste en emplear estrategias cognitivas y racionales orientadas a identificar, analizar y resolver el problema. Implica planificar acciones y evaluar alternativas para modificar o eliminar la situación estresante. Se asocia con afrontamiento activo y adaptativo.
- 2. Apoyo social:** Hace referencia a la búsqueda de acompañamiento emocional, consejo o ayuda de personas significativas. El apoyo de amigos, familiares o redes sociales contribuye a disminuir el estrés, reforzar la autoestima y promover el bienestar psicológico.

- 3. Espera:** Se basa en la confianza de que el problema se resolverá con el paso del tiempo, manteniendo una actitud de paciencia. Es una estrategia de tipo pasivo que refleja la esperanza de que la situación mejore sin intervención directa.
- 4. Religión:** Implica recurrir a la fe, la oración o la creencia en un poder superior como fuente de consuelo. Esta estrategia favorece la aceptación, la paz interior y la reinterpretación positiva de la situación adversa.
- 5. Evitación emocional:** Consiste en desviar la atención del problema mediante actividades o pensamientos alternativos. Se utiliza para reducir el impacto emocional inmediato del estrés, aunque puede ser disfuncional si se mantiene de forma prolongada.
- 6. Reevaluación cognitiva-emocional:** Implica reinterpretar el problema desde una perspectiva más positiva, atribuyéndole un nuevo significado. Favorece la resiliencia, el aprendizaje y la adaptación emocional, transformando la percepción del evento estresante.
- 7. Reacción agresiva:** Se refiere a la manifestación impulsiva de emociones negativas, como la ira o la hostilidad, hacia otros o hacia uno mismo. Aunque puede aliviar momentáneamente la tensión, suele generar efectos emocionales y relacionales negativos.
- 8. Evitación cognitiva:** Busca bloquear pensamientos o recuerdos relacionados con la situación estresante. Supone una negación cognitiva temporal del problema y se utiliza para reducir la ansiedad o el malestar inmediato.
- 9. Reevaluación positiva:** Consiste en aprender de la experiencia adversa, extrayendo significados constructivos o lecciones personales. Ayuda a transformar el sufrimiento en crecimiento psicológico y promueve la aceptación del cambio.
- 10. Expresión de la dificultad de afrontamiento:** Implica reconocer abiertamente las emociones negativas asociadas al problema, buscando apoyo o comprensión externa. Favorece la catarsis emocional y la identificación de recursos personales y sociales.

- 11. Negación:** Se caracteriza por rechazar o minimizar la existencia del problema. Esta estrategia evita la confrontación inmediata con la realidad, pero puede impedir la resolución adecuada del conflicto si se mantiene en el tiempo.
- 12. Autonomía:** Hace referencia a la capacidad de actuar de manera independiente frente al problema, sin depender excesivamente del entorno. Refleja autodeterminación, madurez emocional y confianza en los propios recursos personales.

Marco Legal

Para el desarrollo óptimo y transparente de toda investigación y en particular de esta, es pertinente resaltar que la metodología reposa en concordancia con la ley 1090 de 2006, norma que reglamenta la práctica de la profesión de psicología en Colombia, por la cual se expide el Código Deontológico y Bioético, y se dan otras disposiciones. El objetivo de esta ley es garantizar, por medio del establecimiento de criterios claros, la formación académica, el ejercicio profesional, la calidad del servicio psicológico y la ética en su transcurso.

Se reconoce al psicólogo como un profesional que actúa en pro del bienestar individual y colectivo del ser humano, acentuando la importancia de su rol en diversas áreas, como la clínica, la educativa, organizacional y comunitaria.

Entre los elementos más relevantes de esta ley se encuentra en el artículo 13, el cual menciona la creación y adopción del Código Nacional de Ética del Psicólogo como norte directivo de los psicólogos en el ejercicio de su labor y guía en decisiones cimentado en los principios que el código promueve: “beneficencia, no-maleficencia, justicia, veracidad”, entre otras. El artículo 36 es otro artículo muy importante, en él se discriminan mediante literales los deberes del psicólogo con las personas objeto de su ejercicio profesional, impulsando el respeto por la dignidad humana, la confidencialidad, el derecho a la información y el compromiso con el bienestar del usuario. Además, se marca un énfasis en la responsabilidad social del psicólogo, la cual debe estar dirigida a alcanzar el beneficio de la comunidad y contribuir al desarrollo social.

Además, también está presente la resolución 8430 de 1993 que es una norma que complementa a ley mencionada con anterioridad al regularizar las actividades relacionadas con los servicios de salud mental y psicológica. Esta norma define las condiciones mínimas que deben cumplir las instituciones que ofrecen servicios psicológicos, asegurando que se brinden en entornos adecuados y con personal calificado. Se busca garantizar que los usuarios reciban la atención oportuna y pertinente,

promoviendo así estándares elevados en la práctica psicológica. Como ejemplo de esto, el artículo 7 de la resolución concuerda con el artículo 2 que trata de la confidencialidad como uno de los ejes éticos principales en el ejercicio del psicólogo, el cual debe asegurar el resguardo de la información que el usuario le entrega al profesional, protegiendo así sus derechos e integridad.

Para concluir este apartado se debe resaltar que ambas normas se tornan esenciales en la regulación del ejercicio del profesional en psicología en nuestro país, dado que se establece de forma contundente un marco sobre los elementos formativos, éticos y estándares de calidad en la praxis profesional, con el objetivo de fortalecer la profesión, fomentar la ética, el compromiso con las causas sociales y favorecer el bienestar del usuario, todo esto de cara a la efectividad y eficacia de la profesión en el territorio nacional.

Metodología

La presente investigación se enmarca en el enfoque cuantitativo, el cual, según Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista (2014), utiliza la recolección de datos con base en la medición numérica y el análisis estadístico para describir comportamientos, establecer relaciones entre variables y obtener resultados objetivos. Este enfoque resulta pertinente para el estudio, ya que busca identificar y describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por personas jóvenes después de una ruptura amorosa, permitiendo analizar los patrones más frecuentes de afrontamiento presentes en esta población.

Tipo y Diseño de Investigación

El estudio corresponde a una investigación empírica con enfoque cuantitativo y alcance descriptivo, dado que pretende especificar las propiedades, características y perfiles de las estrategias de afrontamiento empleadas por los participantes sin establecer relaciones causales entre las variables (Hernández-Sampieri et al., 2014).

El diseño metodológico es no experimental, transversal y descriptivo:

- No experimental, porque no se manipulan deliberadamente las variables, sino que se observan en su contexto natural.
- Transversal, porque la información se recolecta en un único momento del tiempo.
- Descriptivo, ya que busca detallar las características y estrategias de afrontamiento sin establecer causalidad.

Este diseño permite obtener una “instantánea” del comportamiento emocional de los jóvenes participantes en el momento de la investigación, describiendo las estrategias que utilizan para afrontar el duelo amoroso.

Población y Muestra

La población objetivo estuvo conformada por jóvenes adultos de 20 a 35 años que hubieran experimentado una ruptura amorosa significativa en los últimos dos años.

La muestra fue de 40 participantes (hombres y mujeres), seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, es decir, se eligieron aquellas personas que cumplían los criterios de inclusión y aceptaron participar voluntariamente.

Criterios de Inclusión

- Personas de entre 20 y 35 años.
- Que hayan experimentado una ruptura amorosa en una relación de pareja significativa en los últimos dos años.
- Que acepten participar voluntariamente en la investigación y firmen el consentimiento informado.
- Que respondan en su totalidad el instrumento aplicado para la recolección de datos.

Criterios de Exclusión

- Participantes que no cumplan con el rango de edad establecido.
- Personas que se encuentren actualmente en una relación amorosa reconciliada con la misma pareja con la que rompieron.
- Personas que no completen adecuadamente los instrumentos o cuyos cuestionarios estén incompletos o con respuestas inconsistentes.
- Participantes que presenten antecedentes clínicos diagnosticados de trastornos psicológicos severos (como trastorno bipolar o esquizofrenia), ya que estos pueden influir de manera significativa en las estrategias de afrontamiento.

Instrumentos de recolección de datos

La información se recolectó mediante un cuestionario virtual elaborado en Google Forms, que contenía dos secciones:

1. Datos sociodemográficos: edad, género, nivel educativo, tiempo transcurrido desde la ruptura, entre otros.
2. Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1986): instrumento psicométrico estandarizado que permite identificar los estilos de afrontamiento utilizados (centrados en el problema, centrados en la emoción o evitativos).

Este instrumento fue seleccionado por su validez y confiabilidad en contextos latinoamericanos, y por su pertinencia para describir las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes.

Procedimiento

1. Se realizó la convocatoria a los participantes de manera virtual, explicando el propósito del estudio y los criterios de participación.
2. A cada participante se le presentó el consentimiento informado, en el cual se detallaron los objetivos de la investigación, el carácter voluntario de su participación y las garantías de confidencialidad y anonimato.
3. Una vez aceptado el consentimiento, los participantes diligenciaron el formulario digital, que incluía el cuestionario sociodemográfico y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento.
4. Los datos fueron descargados, organizados y codificados para su posterior análisis estadístico descriptivo mediante herramientas como Microsoft Excel.

Técnicas de Análisis de Datos

Los datos recolectados se sometieron a análisis estadístico descriptivo, empleando medidas de tendencia central (media, mediana y moda) y de dispersión (desviación estándar) para identificar los patrones de afrontamiento más frecuentes entre los participantes.

Los resultados fueron presentados en tablas y gráficos que facilitan su interpretación, siguiendo las normas de presentación de resultados en formato APA (7ª edición).

Resultados

El Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Lazarus y Folkman fue realizado por 40 personas, de las cuales 20 se identifican con el género femenino y 20 con el género masculino. Los resultados fueron procesados por medio del análisis descriptivo de frecuencias, el cual se organizó y analizó basado en las tablas dinámicas generadas a partir de una base de datos propia. Dicha base de datos se titula RESULTADOS ESTRATEGIA AFRONTAMIENTO y se adjuntará en el apartado de anexos como archivo de Excel que constituye el origen primario de las estadísticas presentadas y será adjuntada en su totalidad en la sección de anexos de este trabajo de grado. En estas tablas de frecuencia se diferencian las respuestas por género, nivel educativo, situación laboral, red de apoyo, duración de la relación, tiempo de la ruptura y toma de decisión frente a esta.

Estas variables permitieron identificar cuatro estrategias de afrontamiento utilizadas para aliviar el impacto del duelo en la salud mental: Búsqueda de apoyo social, espera, solución de problemas y evitación emocional, y su relación con las variables sociodemográficas y contextuales en correspondencia con los objetivos de la investigación.

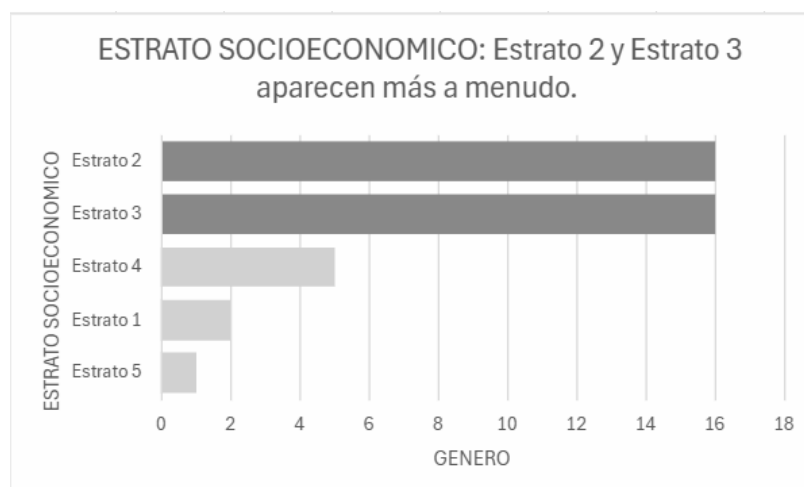
Tabla 1. Estrategia de Afrontamiento Predominante Diferenciado por Género.

Cuenta de GENERO		ESTRATEGIA PREDOMINANTE					
GENERO	SOLUCION_PROBLEMAS	EVITACION_EMOCIONAL	ESPERA	(en blanco)	BUSQUEDA_APOYO_SOCIAL	Total general	
Masculino	10	3	3	3	1	20	
Femenino	9	6	4		1	20	
Total general	19	9	7	3	2	40	

Nota. Datos obtenidos de los resultados del formulario aplicado a 40 participantes. Elaboración propia (2025).

En cuanto al género femenino se manifiesta de mayor a menor uso, la solución de problemas en un 45%, la evitación emocional en un 30%, la espera en un 20% y la búsqueda de apoyo emocional en un 5% como estrategias de afrontamiento. Resultando como tendencias principales de género femenino frente al duelo la solución de problemas y la evitación emocional. Por otra parte, en el género masculino se evidencian de mayor a menor uso, la solución de problemas en un 55%, la espera y la evitación emocional en un 20% cada una y por último en un 5% la búsqueda de apoyo social como estrategias de afrontamiento.

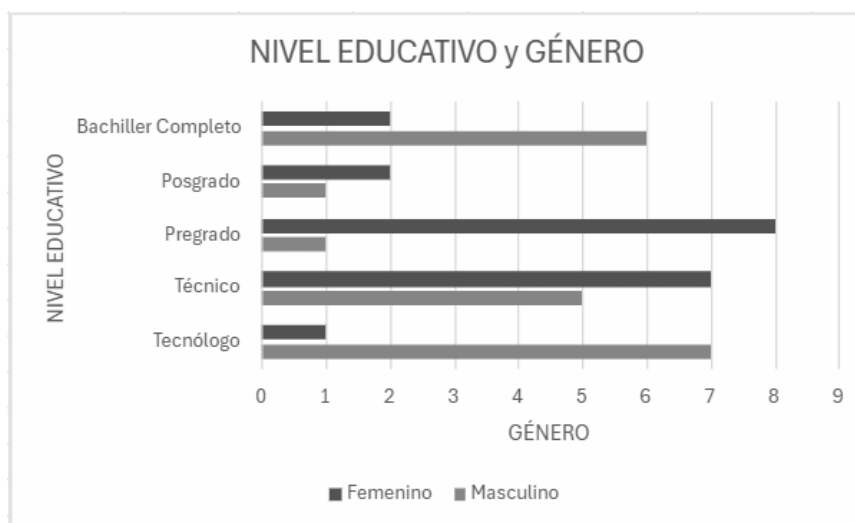
Al comparar por género las estrategias primarias utilizadas, se encuentra una equivalencia del 49.5% en la solución de problemas, dado que la muestra es n=20 femenino y n=20 masculino.

Tabla 2. Estrato Socioeconómico Diferenciado por Género.

Nota. Datos obtenidos de los resultados del formulario aplicado a 40 participantes. Elaboración propia (2025).

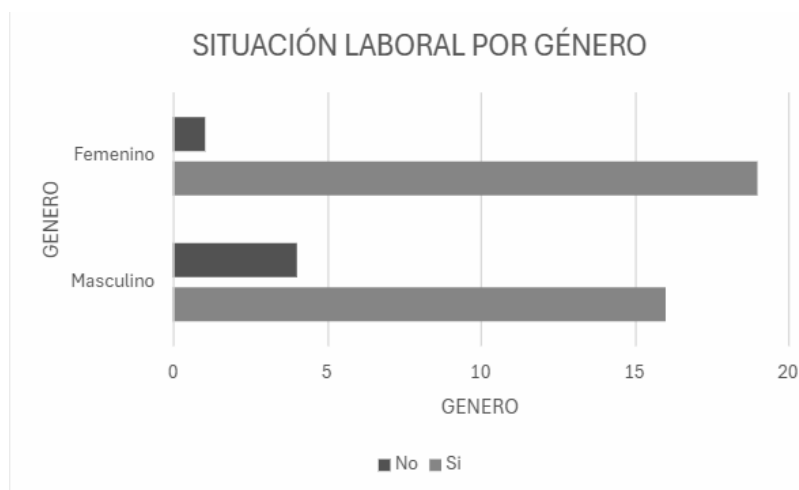
En cuanto al estrato socioeconómico se observa una variación importante en la representación; 2 personas pertenecen al estrato 1; 16 personas al estrato 2; 15 personas al estrato 3 y 5 personas al estrato 4. Esto evidencia una predominancia de participantes asociados a los estratos sociales 1 y 2, lo que puede tener implicaciones en el acceso a los recursos y oportunidades.

Tabla 3. Nivel Educativo Diferenciado por Género.



Nota. Datos obtenidos de los resultados del formulario aplicado a 40 participantes. Elaboración propia (2025).

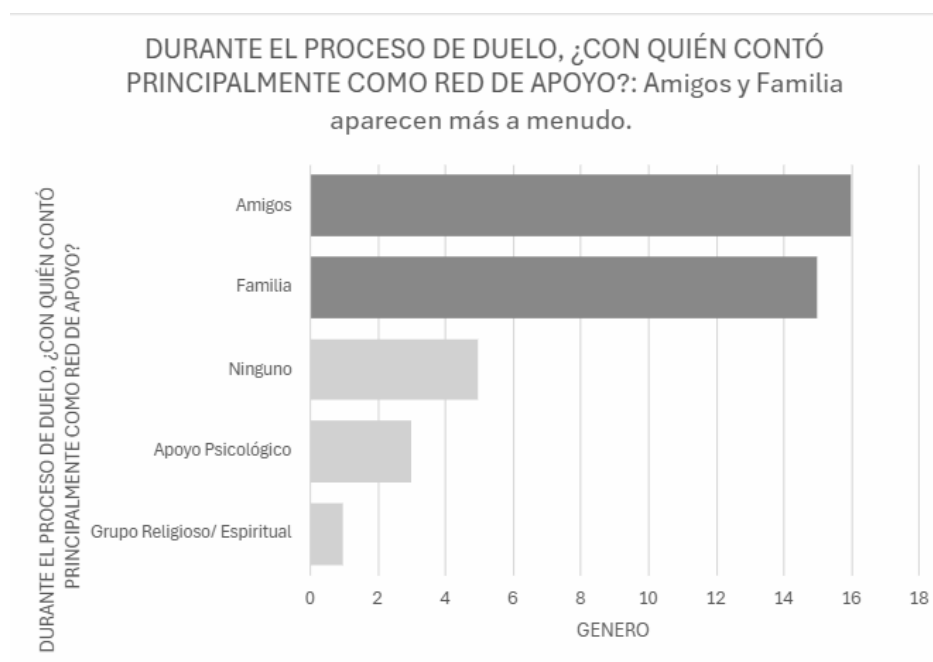
Respecto al nivel educativo, se muestra que 8 personas terminaron el bachillerato, mientras que 12 son técnicas y 8 son tecnólogos. Adicionalmente, 9 personas han realizado estudios de pregrado y 3 de posgrado. Este resultado, en particular, puede influir en la noción, percepción del duelo y su manejo debido a las herramientas conceptuales que son facilitadas.

Tabla 3. Situación Laboral Diferenciado por Género.

Nota. Datos obtenidos de los resultados del formulario aplicado a 40 participantes. Elaboración propia (2025).

Con relación a la situación laboral, 35 participantes afirmaron estar trabajando y 5 participantes lo negaron. La situación laboral permite mayor estabilidad emocional y económica, asuntos que posiblemente intervienen en el acceso a diferentes tipos de distracciones mentales y el acceso a planes que dependen del factor económico para sobrellevar la situación.

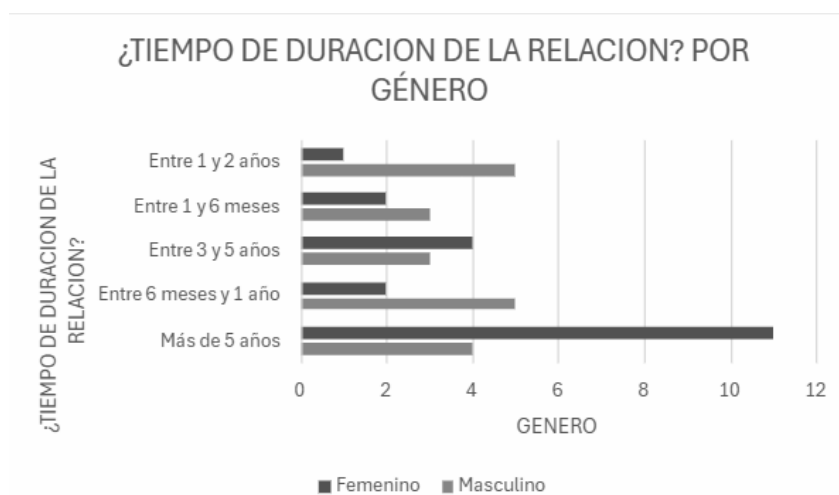
Tabla 4. Red de Apoyo Durante el Duelo Amoroso.



Nota. Datos obtenidos de los resultados del formulario aplicado a 40 participantes. Elaboración propia (2025).

Con relación a las redes de apoyo, se encuentran como soporte en el proceso del duelo por ruptura amorosa, los amigos en 16 personas y la familia en 15 personas. También se representa la polaridad de la búsqueda de apoyo psicológico, la cual es una elección de 3 personas y el apoyo en grupos religiosos o espirituales como elección de 1 persona. Este resultado aporta información sobre el apoyo familiar y amistoso primario al que podrían tener o no acceso los participantes, así como también a la elección de ningún apoyo.

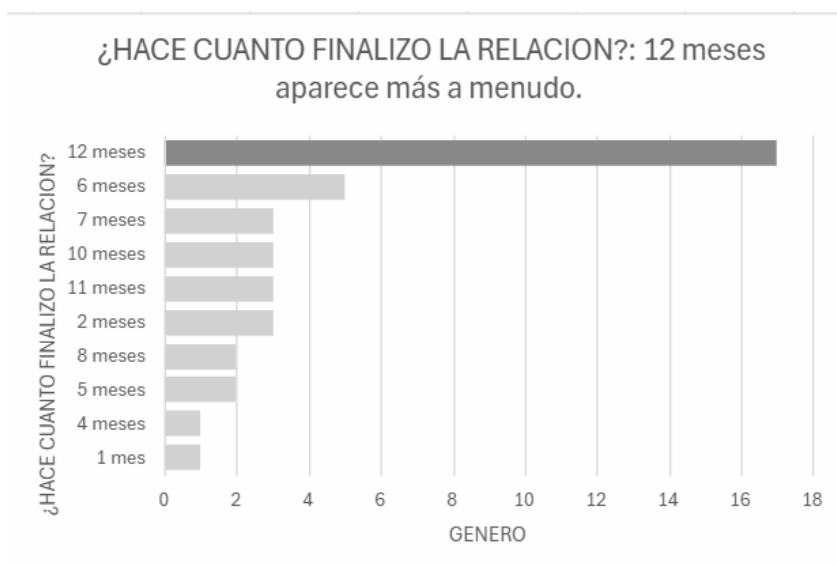
Tabla 6. Tiempo Duración de la Relación Diferenciada por Género.



Nota. Datos obtenidos de los resultados del formulario aplicado a 40 participantes. Elaboración propia (2025).

La duración de las relaciones mostró que 5 personas han estado en relaciones con una duración de 1 a 6 meses, 7 personas entre 6 meses y 1 años, 6 personas entre 1 y 2 años, 7 personas entre 3 y 5 años, y 15 personas más de 5 años.

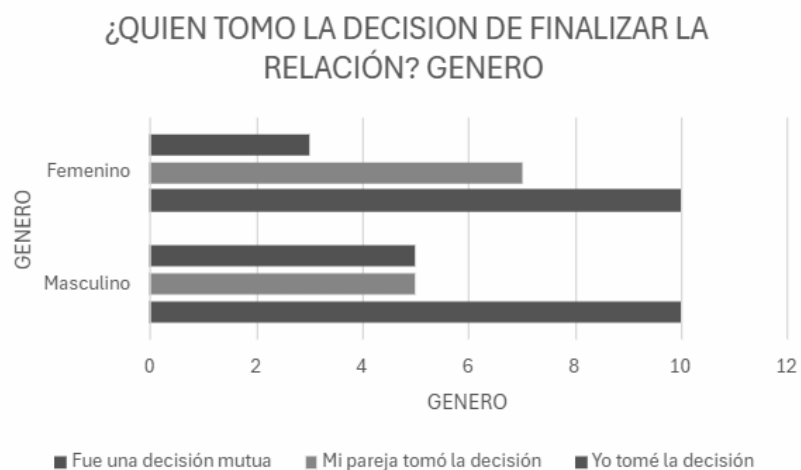
Tabla 5. Tiempo de Finalización de Relación Diferenciada por Género.



Nota. Datos obtenidos de los resultados del formulario aplicado a 40 participantes. Elaboración propia (2025).

La mayoría de las personas respondieron que el tiempo de finalización de la relación al momento de tomar la prueba era de 12 meses.

Tabla 6. Quien Tomó la Decisión de Finalizar la Relación Diferenciada por Género.



Nota. Datos obtenidos de los resultados del formulario aplicado a 40 participantes. Elaboración propia (2025).

Anexo a lo anterior, la decisión de terminar con la relación es en su mayoría una decisión propia (véase la figura 8). La relación entre estos resultados es que las personas participantes en la prueba tienden a tener como estrategia de afrontamiento la resolución de problemas, una duración de la relación mayor a los 5 años y toma de decisiones autónomas apoyadas por su círculo social inmediato correspondiente a amigos y familia en su mayoría.

Análisis de Resultados

Tomando como eje central los objetivos propuestos en la investigación y los resultados de la prueba denominada Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Lazarus y Folkman se identifican como estrategias de afrontamiento más utilizadas por los participantes para aliviar el impacto del duelo en la salud mental: la búsqueda de apoyo social, la espera, la solución de problemas y la evitación emocional.

De acuerdo con los hallazgos conviene definir las estrategias utilizadas con mayor frecuencia. La búsqueda de apoyo social se entiende como la solicitud y recibimiento de ayuda de la persona afectada al grupo de amigos, familiares u otros, enfocado en la disposición del afecto, recepción de apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar la situación problema, o las emociones generadas ante el estrés. Hallarse integrado en una estructura social es esencial para que el individuo pueda sentirse bien con respecto a sí mismo y a su vida (Bowlby, 1980; Lázarus & Folkman, 1987). La espera es una estrategia cognitivo-comportamental dado que se procede acorde con la creencia de que la situación se resolverá por sí sola con el pasar del tiempo. El componente se caracteriza por considerar que los problemas se solucionan con el tiempo como punto de partida.

La solución de problemas se considera como las acciones direccionadas a solucionar el problema existente en un momento considerado como oportuno para el análisis e intervención. Por último, la evitación emocional se refiere a los actos orientados a la pasividad o inhibición de las emociones del sujeto anulando sus sentires con el propósito de no afrontar consecuencias emocionales consideradas dolorosas o tediosas.

Las similitudes y diferencias observadas en las respuestas del Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Lazarus y Folkman reflejan patrones de socialización del afrontamiento y subrayan la necesidad de intervenciones diferenciadas según género.

Al diferenciar los resultados por género, se percibe que las mujeres aplicaron la solución de problemas en un 45%, la evitación emocional en un 30%, la espera en un 20% y la búsqueda de apoyo emocional en un 5% como estrategias de afrontamiento, mientras que los hombres privilegiaron la resolución práctica con la solución de problemas en un 55%, la espera y la evitación emocional en un 20% cada una y por último en un 5% la búsqueda de apoyo social como estrategias de afrontamiento. Es decir, las mujeres de la prueba que eligieron esta opción tienen la preferencia de inhibir sus emociones y desviar su enfoque mental hacia otras acciones que no están relacionadas con el proceso de superación o afrontamiento de la ruptura amorosa, y los hombres se orientan más hacia la resolución, la espera o la evitación emocional como parte principal de la superación del problema.

Factores sociodemográficos como el nivel educativo, la situación laboral y el estrato socioeconómico también influye en la elección de estrategias de afrontamiento. En esta muestra 21 personas tienen un nivel educativo de técnico laboral y profesional, actuando como la mitad más uno de la muestra, generando representatividad en el estudio. En cuanto al estrato socioeconómico se observa una variación importante en la representación; refleja una predominancia de pertenencia a los estratos 1,2 y 3 con 33 personas de 40 de la muestra. De este comportamiento sociodemográfico se puede inferir que, estos 21 sujetos que cuentan con formación técnica o profesional pertenecen a estos primeros tres niveles de estrato.

Estas variables evidencian que quienes tienen acceso a un mejor nivel educativo, oportunidad laboral y apoyo social basado en redes de apoyo familiares se orientan en la selección de estrategias de afrontamiento de acuerdo con las oportunidades y herramientas que les son brindadas o de las que se benefician, como acceso a los recursos, la noción y percepción del duelo, y su manejo debido a las herramientas conceptuales, mayor estabilidad emocional y económica, asuntos que intervienen en el acceso a diferentes tipos de distracciones mentales y el acceso a planes que dependen del factor económico para sobrellevar la situación de ruptura sentimental.

Por último, en la variable de la duración de la relación se observa que hay una inclinación hacia las relaciones de larga duración, predominando el grupo de personas que mantuvieron una relación sentimental por 5 años o más, reflejando que experimentan compromisos emocionales valiosos y prolongados. En cuanto al tiempo transcurrido desde la ruptura de la relación sentimental se evidencia que en la mayoría de la muestra la decisión de finalizar la relación fue una toma autónoma de decisiones y que, dado un tiempo de 12 meses de finalización de la relación, en su mayoría, se observa una estabilización emocional en la que las estrategias de afrontamiento pueden ser más adaptativas o afianzadas.

En consecuencia, los resultados confirman que el afrontamiento del duelo amoroso es un proceso dinámico y multifactorial, influido por variables individuales (género y nivel educativo), sociales (redes de apoyo) y contextuales (situación laboral, duración de la relación, tiempo de finalización de la relación y toma de decisión de la finalización del vínculo) que determinan el grado de resiliencia emocional de cada individuo. De este modo, las estrategias de afrontamiento más empleadas por los jóvenes entre 20 y 35 años frente al duelo por ruptura amorosa son la solución de problemas, la evitación emocional, la espera y la búsqueda de apoyo social, lo que sugiere una combinación de

mecanismos activos y evitativos ante la pérdida afectiva. Estos hallazgos se articulan con los resultados de Matajira y Vargas (2024), quienes evidenciaron que el afrontamiento varía con el tiempo transcurrido desde la ruptura, siendo más frecuentes las estrategias evitativas en las etapas iniciales y más activas a medida que avanza el proceso.

Muñoz et al. (2021), también destacan el papel del apoyo social y el crecimiento personal como recursos esenciales para la adaptación emocional, aspecto que también se observó en esta muestra. En cuanto a las diferencias de género, los resultados coinciden con Sánchez y Silva (2024) al mostrar que las mujeres tienden a combinar la regulación emocional con la acción, mientras que los hombres privilegian estrategias orientadas a la espera y la resolución práctica. Finalmente, factores protectores como el nivel educativo, la estabilidad laboral y la resiliencia demostraron incidir en la elección de estrategias adaptativas, concordando con O'Sullivan et al. (2019) y Harkleroad (2023), quienes sostienen que los recursos personales y sociales fortalecen la capacidad de afrontamiento ante rupturas sentimentales.

Recomendaciones

En las estrategias de afrontamiento predominante diferenciado por género se observa que la tendencia central es a la solución de problemas y la espera o evitación emocional, pero dado que estas dos últimas estrategias mencionadas están en porcentajes iguales, sería pertinente una muestra más grande para conocer si la tendencia se mantiene o por el contrario fluctúa.

De forma similar, la tendencia observada en el género masculino es la solución de problemas y la espera o evitación emocional. Las últimas dos estrategias están igualadas en número, por lo cual no son estrategias definitorias y se recomienda realizar un estudio con una muestra más amplia en el futuro, de modo que se pueda extender el análisis del tema tratado en esta investigación.

Conclusiones

A continuación, se presentan los principales hallazgos derivados del análisis del instrumento aplicado. El presente estudio permitió identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por personas entre 20 y 35 años que han atravesado un duelo amoroso, encontrando que la solución de problemas fue la estrategia predominante, seguida de la evitación emocional, la espera y la búsqueda de apoyo social. Estos resultados coinciden parcialmente con los hallazgos de Muñoz et al. (2021) en Ecuador, quienes evidenciaron que el apoyo social y las actividades de crecimiento personal son estrategias efectivas para mitigar el dolor emocional y promover el aprendizaje tras la ruptura. En el presente estudio, aunque la solución de problemas fue la más frecuente, también se resalta el valor del apoyo social como red de contención emocional.

En cuanto a las diferencias de género, se observó que las mujeres combinaron la resolución de problemas con el control emocional, mientras que los hombres mostraron una tendencia hacia la espera y la acción directa, resultados coherentes con los de Sánchez & Silva (2024), quienes concluyeron que las mujeres tienden a usar estrategias de restauración emocional, mientras que los hombres privilegian la acción y la contención.

Asimismo, se encontró que factores como el nivel educativo, la estabilidad laboral y las redes de apoyo familiar influyen en la elección de estrategias más adaptativas. Este resultado se alinea con lo planteado por Harkleroad (2023), quien evidenció que el apoyo social actúa como un amortiguador ante los efectos negativos de la ruptura en la salud mental, y con O'Sullivan et al. (2019), quienes demostraron que la resiliencia, el optimismo y la autoestima favorecen una mejor adaptación emocional tras una separación.

Respecto al tiempo de relación, las personas con vínculos más largos mostraron estrategias más estructuradas y racionales, lo que coincide con los hallazgos de Garavito et al. (2020), quienes encontraron que la duración de la relación y el tiempo transcurrido desde la ruptura predicen la intensidad emocional y el tipo de afrontamiento utilizado.

Finalmente, los resultados confirman lo propuesto por González (2022), quien destacó la importancia de diseñar intervenciones psicológicas diferenciadas por género y tipo de afrontamiento, promoviendo el fortalecimiento de la autonomía emocional y la resiliencia. Así, este estudio contribuye al campo de la psicología al evidenciar que, aunque el duelo amoroso es una experiencia dolorosa, puede convertirse en una oportunidad de crecimiento personal cuando se emplean estrategias activas, reflexivas y acompañadas de apoyo social.

Referencias

Alanís Esqueda, N., & Ramírez Treviño, J. (2019). Reestructuración cognitivo-emocional tras un proceso de duelo integrando técnicas breves centradas en soluciones y cognitivo-conductuales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2), 920–937. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep>

Ángel Ramírez, J. G., & Rivera Aragón, S. (2023). Construcción y validación de una escala de conductas de separación de pareja. *Acta de Investigación Psicológica*, 13(2), 487. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2023.2.487>

American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5.ª ed.; L. T. de Mayo, Trad.). Editorial Médica Panamericana.

Barajas Márquez, M. W., & Cruz del Castillo, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342–352. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29255775008>

Barajas Márquez, M., Díaz, N. Á., López, P., Bertrán Seguí, E. R., Muñoz, M. A., & Sayeg, I. T. (2024). Relación entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja y el crecimiento postraumático en alumnos universitarios de México. *Universidad Anáhuac México Norte*. <https://doi.org/10.22201/fesi.20070780e.2024.16.2.87278>

Betancourt-Ocampo, D., Andrade-Palos, P., & González-González, A. (2021). Depresión y ansiedad en hombres y mujeres por tipo y nivel de violencia que han recibido de su pareja. *Universitas Psychologica*, 20, 1–14. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy20.dahm>

Billorou, M. C., & Arana, F. (2015). Una revisión sistemática sobre la relación entre ruptura amorosa y el distrés psicológico. *PSOCIAL*, 1(3), 6–11. <https://doi.org/10.62174/psocial.1312>

Cárdenas Salazar, A. B. (2024). Análisis de factores psicológicos y procesos neurocognitivos de rupturas amorosas en adultos jóvenes. *Revista Académica Sociedad del Conocimiento Cuzac*, 4(1), 154–167. <https://doi.org/10.46780/sociedadcuzac.v4i1.122>

Celedón Rivera, J. C., Barón García, B., Cogollo, M. E., Miranda Yáñez, M., & Martínez Bustos, P. (2016). Estilos de apego en un grupo de jóvenes con rasgos antisociales y psicopáticos. *Revista Encuentros*, 14(1), 151–165. <https://doi.org/10.15665/re.v14i1.675>

Cruz Gaitán, J. I., Reyes Ortega, M. A., & Corona Chávez, Z. I. (2017). Duelo: Tratamiento basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Editorial El Manual Moderno. https://www.researchgate.net/publication/337146194_Duelo_Tratamiento_basado_en_la_Terapia_de_Aceptacion_y_Compromiso

De la Fuente, J., Urien, B., Luis, E. O., González-Torres, M. C., Artuch-Garde, R., & Balaguer, A. (2022). Duelo por ruptura amorosa y florecimiento en estudiantes: El rol mediador de la autocompasión. *Revista de Psicología*, 42(1), 305–330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856558>

Espinosa Sierra, V., González, S., Molina, A., & Pérez, D. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9, 27–35.

<https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>

Franklin, A. (2015). The role of positive psychological factors and coping strategies following a non-marital relationship breakup [Tesis doctoral, The Australian National University].

<https://doi.org/10.25911/5d778ade8bb2b>

Garabito, S., García, F., Neira, M., & Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia*, 14(1), 47–59. <https://doi.org/10.21500/19002386.4560>

García-Payares, A. D., Cárdenas-Villarroel, P. A., & Ontaneda-Rea, J. J. (2022). La percepción de vulnerabilidad en el contexto terapéutico. *Revista de Psicología GEPU*, 13(1), 86–96.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9335350>

González, L. (2022). Afrontamiento del proceso de duelo por ruptura amorosa en mujeres de 30 a 45 años del Centro Psicológico Sanalma de la Ciudad de Itaugua [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica Intercontinental].

<https://www.utic.edu.py/repositorio/Tesis/Grado/Derecho/2022/Lic.%20en%20Psicologia/Tesis%20Luciana%20Gonz%C3%A1lez.pdf>

Harkleroad, K. (2023). Experiencing romantic loss in college: The role of social support on mental health [Tesis de grado, University of Nebraska Omaha].

https://digitalcommons.unomaha.edu/university_honors_program/201

Harris, N. (2015). A quantitative study of the effects of Hatha yoga and mindfulness meditation in students experiencing romantic breakup distress [Tesis doctoral, Sofia University].

<https://doi.org/10.21500/19002386.6577>

Henaó Ceballos, P., & Muñoz, Y. (2021). Análisis del afrontamiento de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 17(2).

<https://doi.org/10.15332/22563067.7110>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill / Interamericana Editores.

Izurieta Sánchez, C. (2015). Proceso de elaboración de duelo en rupturas amorosas de jóvenes de 18 a 25 años [Trabajo de titulación, Escuela de Psicología].

<http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/7275>

Lantrip, J. (2024). Depression and self-esteem due to a romantic heartbreak (Order No. 31632147). ProQuest Central.

https://labordoc.ilo.org/permalink/41ILO_INST/kr2m52/cdi_proquest_journals_3117321725

Laso Ortiz, E. L., Macias-Esparza, L. K., Cirici Amell, R., & Feixas I Viaplana, G. (2020). Facilitando la separación psicológica de las mujeres en proceso de terminar una relación de pareja violenta. *Revista Clínica Contemporánea*, 11, e1, 1–17. <https://doi.org/10.5093/cc2020a4>

Martínez-Gómez, J. A., Sandoval Cano, M., Soler Cantillo, M. L., & Bolívar Suárez, Y. (2021). Duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101–116. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>

Matajira-Camacho, Y. J., & Vargas-Vargas, N. J. (2024). Estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes con duelo por finalización de la relación de pareja. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 18(2), 81–98. <https://doi.org/10.21500/19002386.7022>

Moral-Jiménez, M. V., & González-Sáez, M. E. (2020). Distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento en jóvenes con dependencia emocional. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 15–30. <https://doi.org/10.23923/j.riips.2020.01.032>

Muñoz Aguirre, S. M., & Jaramillo Loaiza, M. B. (2021). Estrategias de afrontamiento resultantes del proceso de duelo tras una ruptura amorosa en jóvenes universitarios. *Educación, Arte, Comunicación: Revista Académica e Investigativa*, 9(2), 48–57. <https://revistas.unl.edu.ec/index.php/eac/article/view/1166>

Navarro Vásquez, P. (2020). Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa. *Ciencia y Sociedad*, 45(4), 119–132. <https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.pp119-132>

Núñez, N., & Caqueo-Úrizar, A. (2020). Ruptura de pareja en adultez emergente: variables predictoras e impacto sobre el bienestar de los sujetos. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 113–126. <https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.6>

O'Sullivan, L. F., Hughes, K., Talbot, F., & Fuller, R. (2019). Muchos peces en el océano: ¿Cómo moderan los rasgos que reflejan resiliencia el ajuste tras experimentar una ruptura romántica en la adultez emergente? *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 949–962. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00985-5>

Pérez Uribe, D. A., & Atehortua Vélez, M. R. (s.f.). La comprensión del duelo desde la psicoterapia humanista. https://www.researchgate.net/publication/316121373_La_compreension_del_duelo_desde_la_psicoterapia_humanista

Retana-Franco, B. E., & Sánchez-Aragón, R. (2020). The impact of emotional attachment and culture on the breakup strategies perceived by the abandoned. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 53–65. <https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.4>

Rezapour, R., Shahyad, S., Vahidi, Z., & Vafaei, H. (2021). El papel de la ruptura romántica en el aumento de la vulnerabilidad a trastornos emocionales: una revisión sistemática. *Clinical Schizophrenia & Related Psychoses*, 15(2), 1–10. <https://doi.org/10.3371/CSRP.RRSV.091521>

Rocha Narváez, B. L., Avendaño Parra, C. E., Barrios Alonso, M. A., & Polo Madera, A. (2017). Actitudes hacia el amor en relaciones románticas de jóvenes universitarios. *Praxis y Saber*, 8(16), 155–178. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082015000100002>

Sánchez-Porro, D., & Silva-Vicuña, J. (2024). Género y rol iniciador en las rupturas sentimentales: diferencias en el afrontamiento. *Revista de Psicología*, 42(2), 870–899. <https://doi.org/10.18800/psico.202402.008>

Urbiola, I., & Estévez, A. (2015). Dependencia emocional y esquemas desadaptativos tempranos en el noviazgo de adolescentes y jóvenes. *Psicología Conductual*, 23(3), 571–587. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/09.Urbiola_23-3.pdf

Valadez Ruiz, S., & Fernández Solís, M. E. (2018). Terapia breve cognitivo-conductual y centrada en soluciones en un caso de duelo por ruptura amorosa en un paciente homosexual. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 723–751. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep>

Valle, L., Serrano, C., & Amor, P. J. (2021). Superación de la violencia de pareja: una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 12(1), 43–62. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2021.01.031>

Villagómez-Zavala, P. G., Ornelas-Tavares, P. E., Franco-Chávez, S. A., Gutiérrez-Castillo, L. A., & Martínez-Becerra, A. K. (2020). Evaluación de la espiritualidad en pacientes con duelo utilizando la terapia de aceptación y compromiso en la clínica de duelo por suicidio del Centro Universitario de

Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara, México. Revista Salud Bosque, 10(1).

<https://doi.org/10.18270/rsb.v10i1.2901>

Yáñez Peñúñuri, L. Y., Rey-Anacona, C. A., & Bolívar-Suárez, Y. (2024). Tratamientos terapéuticos para afrontar la ruptura amorosa: una revisión sistemática. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 18(1), 23–37. <https://doi.org/10.21500/19002386.6577>

Anexos

Anexo 1 Evidencia Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO *

Usted ha sido invitado(a) a participar en la investigación:

“Estrategias de afrontamiento utilizadas por personas entre 20 y 35 años para afrontar el impacto emocional del duelo tras una ruptura sentimental”, realizada por Estefanía Chaverra Florez y Leidy Johana Mora Martínez, estudiantes de Psicología Corporación Universitaria Minuto de Dios – Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.

Este estudio tiene como objetivo establecer las estrategias de afrontamiento utilizadas por personas entre 20 y 35 años para afrontar el impacto emocional del duelo tras una ruptura sentimental. El procedimiento es responder este cuestionario virtual con una duración aproximada de 30 minutos. Su participación es completamente voluntaria, no se otorgará compensación económica y no existen riesgos por participar. La información suministrada será tratada con estricta confidencialidad. Los resultados podrán ser presentados con fines académicos sin revelar su identidad. De acuerdo con la Ley 1090 de 2006 (que regula la psicología en Colombia), se garantiza el secreto profesional.

He leído y comprendido la información anterior.

- Acepto participar voluntariamente en esta investigación.
- No, no acepto participar.

Anexo 2 Formulario Entrevista sociodemográfica y Test de Estrategias de Afrontamiento de Lazarus y Folkman

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeHp_xA9IYpvGUPphaHJeIVaK51DKv38Ybv2ljzI2tuumfzIA/viewform?usp=header