



Efectos en el rendimiento académico a raíz del duelo por separación de pareja en la vida de los estudiantes a lo largo de la carrera universitaria de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó, Sede Bello en la etapa de adultez emergente

Sara Vanessa Calle Zuluaga

Esteban López Suaza

Mariana Sánchez Martínez

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

Asesor(a)

Olga Lucia Motta Pastrana

Psicóloga

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

Noviembre de 2023

Efectos en el rendimiento académico a raíz del duelo por separación de pareja en la vida de los estudiantes a lo largo de la carrera universitaria de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó, Sede Bello en la etapa de adultez emergente

Sara Vanessa Calle Zuluaga

Esteban López Suaza

Mariana Sánchez Martínez

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de psicólogos

Asesora

Olga Lucia Motta Pastrana

Psicóloga

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquía y Chocó

Sede Bello (Antioquía)

Programa Psicología

Noviembre, 2023

Agradecimientos

“Agradezco a cada ser espiritual y terrenal que me acompañó y guio durante este proceso”

Sara Calle

“Agradezco a cada docente que ha pasado por mi vida en estos años de carrera, que con sus aportes y enseñanzas me han permitido crecer en conocimiento, en sabiduría e incluso como persona.

A cada persona que nos aportó sus experiencias para la investigación de los efectos del duelo, sabemos que no es fácil hablar ciertos temas, aun así han sido valientes y nos dieron la oportunidad de aprender de sus historias, por esto muchas gracias” Esteban López Suaza

“En primer lugar, deseo expresar mi profundo agradecimiento a Dios por permitirme alcanzar este trascendental momento en mi desarrollo profesional. Agradezco de todo corazón a mis padres por su apoyo y por proporcionarme los recursos necesarios para superar esta importante etapa de mi vida.

También reconozco y agradezco mi propio esfuerzo y dedicación, ya que sin ellos, nada de esto habría sido posible” Mariana Sánchez Martínez

Índice

Contenido

Agradecimientos	3
Índice	4
Lista de figuras	6
Lista de anexos	7
Resumen.....	8
Abstract	10
Introducción	12
Planteamiento del problema	14
Justificación.....	23
Objetivos	25
Objetivo general.....	25
Objetivos específicos.....	25
Marco Teórico	27
Componentes del amor.....	27
Tipos de amor.....	28
Duelo por separación de pareja	31
Estrategias de afrontamiento	35
Adultez emergente.....	39

Etapa universitaria	39
Diseño Metodológico	41
Alcance del Proyecto	41
Muestra Poblacional	42
Criterios de inclusión.....	43
Criterios de exclusión	43
Instrumentos de recolección de datos.....	43
Categorías de Análisis	45
Consideraciones éticas.....	46
Resultados	46
Efectos negativos	51
Efectos positivos.....	53
Estrategias de Afrontamiento	54
Conclusiones y Recomendaciones	56
Referencias.....	60
Anexos.....	65

Lista de figuras

Figura 1	Experiencias de rupturas amorosas en la vida académica universitaria	38
Figura 2	Percepciones del impacto emocional de las rupturas amorosas en estudiantes universitarios	39
Figura 3	Impacto de la ruptura amorosa en la permanencia académica	40
Figura 4	Búsqueda de apoyo emocional y psicológico en estudiantes universitarios tras ruptura amorosa: implicación en el manejo de la salud mental	40
Figura 5	Apertura a la comunicación sobre rupturas amorosas y desafíos emocionales en el contexto universitario	41

Lista de anexos

Anexo A Resultados encuesta	65
Anexo B Formato encuesta	65
Anexo C Formato de la entrevista	66
Anexo D Estrategias de afrontamiento	66

Resumen

En la actualidad, la felicidad está fuertemente vinculada a relaciones amorosas exitosas, lo que lleva a que las personas sigan ciertos estándares sociales. Las rupturas amorosas pueden tener un impacto significativo en la vida de los estudiantes universitarios, incluyendo su rendimiento académico.

En la Universidad Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó - Sede Bello, estudiantes de Psicología han experimentado dificultades en su vida académica debido a rupturas amorosas, lo que plantea la necesidad de investigar sobre este tema de manera actualizada y adaptada a las circunstancias actuales, la sociedad y la cultura están en constante evolución, lo que influye en cómo las personas experimentan y manejan el duelo por separación. Las relaciones son más efímeras debido a la movilidad y las redes sociales, lo que puede impactar la forma en que los jóvenes universitarios enfrentan las rupturas amorosas.

La psicología reconoce la necesidad de adaptar sus métodos y enfoques terapéuticos a medida que cambian las circunstancias socioculturales. Esto implica la necesidad de investigar constantemente y desarrollar tratamientos y estrategias acordes a las necesidades de los pacientes.

La presente investigación se centró en comprender y reconocer los efectos del duelo por separación en la vida académica de estudiantes de Psicología, así como en las estrategias de afrontamiento que utilizan. Los criterios de inclusión eran que los participantes debían estar matriculados en la carrera de Psicología en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó - Sede Bello, además haber experimentado una separación de pareja durante el transcurso de su carrera universitaria y estar en un rango de edad de 18 a 25 años.

La investigación se realizó a través de un enfoque cualitativo y se recopiló información a través de una encuesta y una entrevista semi-estructurada donde se analizaron las narrativas de 5 estudiantes de Psicología en la Universidad Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó - Sede Bello, que habían experimentado una ruptura amorosa.

En los resultados se encontraron efectos negativos significativos de las rupturas amorosas en la vida de los estudiantes, incluyendo problemas académicos, falta de concentración y episodios depresivos. Sin embargo, también se identificaron efectos positivos, como una mayor dedicación a los estudios y el crecimiento personal. Las estrategias de afrontamiento incluyeron buscar apoyo emocional y terapéutico, así como el apoyo de amigos y familiares, aunque la evitación también fue una estrategia presente en algunos casos.

Se llega a la conclusión de que las rupturas amorosas pueden afectar el bienestar emocional de los estudiantes universitarios, pero aquellos que estudian Psicología pueden contar con herramientas para hacer frente a estas situaciones. Muchos de los participantes experimentaron un aumento en su compromiso académico y desarrollo personal después de la ruptura, lo que sugiere que esta experiencia puede tener efectos positivos a largo plazo.

Palabras clave: Relación amorosa, ruptura amorosa, duelo por separación, efectos positivos, efectos negativos, estrategias de afrontamiento.

Abstract

Currently, happiness is strongly linked to successful romantic relationships, leading people to adhere to certain social standards. Romantic breakups can have a significant impact on the lives of university students, including their academic performance. At the Minuto de Dios University, Antioquia-Chocó Section - Bello Campus, psychology students have experienced difficulties in their academic lives due to romantic breakups. This raises the need to investigate this topic in an up-to-date and culturally adapted manner, as society and culture are in constant evolution, influencing how individuals experience and manage separation grief. Relationships have become more ephemeral due to mobility and social media, which can impact how young university students cope with romantic breakups.

Psychology acknowledges the need to adapt its therapeutic methods and approaches as sociocultural circumstances change. This necessitates ongoing research and the development of treatments and strategies tailored to patients' needs.

This research focused on understanding and recognizing the effects of separation grief on the academic lives of psychology students, as well as the coping strategies they employ. Inclusion criteria required participants to be enrolled in the psychology program at the Minuto de Dios University, Antioquia-Chocó Section - Bello Campus, have experienced a romantic breakup during their university career, and fall within the age range of 18 to 25 years.

The study was conducted using a qualitative approach, collecting data through surveys and semi-structured interviews, analyzing the narratives of 5 psychology students at the Minuto de Dios University, Antioquia-Chocó Section - Bello Campus, who had experienced a romantic breakup.

The results revealed significant negative effects of romantic breakups in students' lives, including academic problems, lack of concentration, and depressive episodes. However, positive effects

were also identified, such as increased dedication to their studies and personal growth. Coping strategies included seeking emotional and therapeutic support, as well as the support of friends and family, although avoidance was also present in some cases.

In conclusion, romantic breakups can affect the emotional well-being of university students. However, psychology students appear to possess tools to cope with these situations. Many participants experienced increased academic commitment and personal development after a breakup, suggesting that this experience can have long-term positive effects.

Keywords: Love relationship, love breakup, separation grief, positive effects, negative effects, coping strategies.

Introducción

La etapa de la adultez emergente, marcada por la transición a la vida universitaria y el desarrollo de la independencia, es un período crucial en la vida de todo individuo. Durante esta fase, los estudiantes universitarios enfrentan desafíos significativos, entre los cuales se encuentra la gestión de sus relaciones interpersonales, incluyendo las relaciones amorosas. En este contexto, la ruptura amorosa puede ser un evento estresante y emocionalmente desafiante, con el potencial de afectar diversos aspectos de la vida, incluido el rendimiento académico.

Este trabajo tiene como objetivo explorar y comprender a profundidad los efectos tanto positivos como negativos en el rendimiento académico que pueden derivarse de la experiencia de duelo por separación de pareja en estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó, Sede Bello, además de las estrategias de afrontamiento que implementan en situaciones estresantes como lo es un duelo por una ruptura amorosa. El propósito de este estudio es investigar de manera más profunda cómo las emociones que surgen tras una separación amorosa en la etapa de la adultez emergente pueden tener un impacto en la capacidad de estos estudiantes para sobresalir en sus estudios.

Este estudio abordará cuestiones críticas relacionadas con el afrontamiento, el apoyo social, las estrategias de manejo emocional y otros factores que pueden mitigar o agravar los impactos del duelo por separación de pareja en el ámbito académico. Además, se espera que los hallazgos de esta investigación proporcionen información valiosa para el diseño de intervenciones y apoyo dirigidos a los estudiantes universitarios que enfrentan estas situaciones, con el propósito de fomentar un ambiente académico más comprensivo y facilitador para su crecimiento y desarrollo personal y profesional. Además, se reconoce la necesidad de adaptar la psicología y la terapia a las cambiantes circunstancias socioculturales, lo que implica una constante investigación y desarrollo de estrategias de apoyo adecuadas.

Esta investigación involucró a estudiantes de psicología de la Universidad Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó, Sede Bello, que habían experimentado una ruptura amorosa a lo largo de su carrera universitaria en la etapa de adultez emergente. El estudio se realizó mediante un enfoque cualitativo y se recopiló información a través de una encuesta y cinco entrevistas semiestructuradas.

Planteamiento del problema

La noción de felicidad según las normas sociales ha estado vinculada a una persona que mantiene una relación amorosa exitosa, por lo que las relaciones de pareja juegan un papel crucial en la vida de cada individuo, proporcionando un sólido respaldo emocional y social. (Ruiz Becerril, 2001). No es un secreto que a medida que van transcurriendo los años se vuelve más un compromiso social el hecho de consolidar una relación de pareja para cumplir con los estándares establecidos.

Se ha descrito entonces a la pareja como la combinación de dos individuos que comparten una serie de etapas interconectadas a lo largo del tiempo; tanto las vivencias previas de ambos como las esperanzas depositadas en la relación influirán en cómo se desarrolla esta conexión. (Díaz-Loving y Sánchez, 2004, como se citó en Barajas y Cruz, 2017, p. 343). Cuando se presentan diferencias en la relación, ya sea por situaciones previas o presentes, se evalúa la idea del rompimiento y con ello todo lo que engloba dicha unión, como los sueños en conjunto, el lenguaje de amor y la proyección en general.

Así entonces, el rompimiento constituye un proceso de duelo ambivalente, donde se experimentan emociones y pensamientos desfavorables, además de generar tensiones en las conexiones sociales dentro del círculo íntimo de la persona (Boss, 2001). Lewandowski (2009), afirma que, a raíz de este evento, junto con influencias externas, se determinará la forma en que se enfrentan las rupturas sentimentales, anticipando el método de afrontamiento y que, además, la mayoría de los adolescentes y jóvenes experimentaron por lo menos una ruptura amorosa a lo largo de su existencia. Con lo anterior también se evalúa el impacto que hay en los diferentes ámbitos de la vida de la persona, uno de estos ámbitos es el académico.

En ese sentido, la separación de pareja es una experiencia emocionalmente difícil que puede conllevar afectaciones a la vida de una persona y los estudiantes universitarios pueden experimentar

efectos tanto positivos como negativos en su rendimiento académico, ya que su atención se centra en su dolor emocional y su necesidad de afiliación con otros. Por esto, la época universitaria presenta diferentes significados para cada persona, para algunos, el entorno universitario y su adaptación en este puede estar cargado de emociones positivas con manifestaciones de orgullo y alegría; pero para otros puede representar una carga de emociones negativas como el estrés y la decepción (Juárez y Silva, 2019). Estos significados se ven también permeados de las situaciones externas que vive cada persona por fuera del ámbito académico.

En el transcurrir de la carrera universitaria se evidencia que en determinadas situaciones los jóvenes presentan disminución en la participación de trabajos colaborativos, ausencias injustificadas a clases y retraimiento en la asistencia de estas, según lo mencionado puede ser un reto mantener un alto rendimiento académico. Es inevitable cuestionarse si lo anterior es resultado de atravesar por una ruptura amorosa.

Sustentando lo anterior, se trae a colación la investigación realizada por Diana B. Mendoza Guerrero, Rebeca Guzmán Saldaña, Abel Lerma Talamantes y Lilián E. Bosques Brugada en el año 2021, en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (México), nombrada "Ruptura amorosa, proceso del duelo y aspectos académicos en estudiantes universitarios" donde a través de un diseño no experimental se llevó a cabo un estudio de corte cualitativo, realizando entrevistas con formato de grupo focal a 6 universitarios con el objetivo de explorar cómo se presenta una ruptura amorosa (vivida en los últimos seis meses) y así, observar el curso que sigue el proceso de duelo, analizando de mismo modo la posible relación con los aspectos académicos, se evidenció que la mayoría vivió la ruptura como una experiencia vinculada al duelo de la pérdida, generando sentimientos y pensamientos dolorosos y presentando afectaciones en diferentes áreas de la vida. En relación con lo académico, se presentó bajo

promedio de calificaciones, materias reprobadas, incumplimiento en tareas, sensación de cansancio y falta de concentración y motivación, entre otras. (Mendoza-Guerrero et al., 2021)

Por otro lado, en el estudio titulado "Estilos de Afrontamiento ante una Ruptura Amorosa en Estudiantes Universitarios Varones y Mujeres de Lima Metropolitana", llevado a cabo por Candy de la Barra Mendoza y Exilda Violeta Gaytan Araujo en el año 2020 en Lima – Perú, se compararon las estrategias de afrontamiento empleadas por estudiantes universitarios de género masculino y femenino en Lima Metropolitana al enfrentar una ruptura amorosa. Este análisis se basó en un enfoque cuantitativo y un diseño de investigación descriptivo y comparativo de estrategia asociativa. Se empleó el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE) en su forma disposicional, evaluándose una muestra de 300 estudiantes, compuesta por 144 mujeres y 156 hombres. La fiabilidad del inventario, medida a través del coeficiente alfa de Cronbach, arrojó un valor de 0.901, lo que asegura la consistencia de las mediciones realizadas. Los resultados obtenidos indicaron que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en las estrategias de afrontamiento entre los géneros estudiados. Los hallazgos pueden atribuirse a la evolución de las normas sociales y al empoderamiento de las mujeres, así como a semejanzas generacionales en la manera en que se enfrentan las rupturas amorosas (de la Barra y Gaytan, 2020).

En el artículo publicado en México "Ruptura de la Pareja en Jóvenes: Factores Relacionados con su Impacto" de Miriam W. Barajas Márquez y Cinthia Cruz del Castillo en 2017, se destaca la importancia de comprender a profundidad el impacto emocional de la ruptura amorosa en adolescentes. El propósito central fue diseñar intervenciones preventivas y terapéuticas dirigidas a jóvenes y otros grupos vulnerables. El artículo presenta un modelo integral que analiza variables antecedentes, como estilos de apego, personalidad y sexo; variables del suceso estresante, relacionadas con las características de la relación y la ruptura; y variables consecuentes, que comprenden efectos negativos

como ansiedad, estrés y depresión. Este modelo fue crucial para comprender mejor cómo la ruptura amorosa afecta a los jóvenes, especialmente en el contexto cultural mexicano, donde la investigación sobre este tema es limitada y donde los cambios en la forma de comunicarse y relacionarse influyen en la naturaleza de las relaciones de pareja contemporáneas (Barajas y Cruz, 2017).

En la misma línea de tiempo, en el año 2017 se llevó a cabo un estudio en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FESI) de México por Violeta Espinosa Sierra, Jorge Luis Salinas Rodríguez y Carolina Santillán Torres-Torija, donde se implementó el programa CREAS para ofrecer asesoría psicológica a estudiantes en crisis emocionales. El objetivo fue analizar las razones detrás de las consultas de estudiantes de diversas carreras entre 2015 y 2017 (260 estudiantes de las cinco carreras de la FESI, 189 mujeres y 71 hombres). A través de un diseño transversal con recogida de datos en un solo tiempo y base de datos que incluye datos sociodemográficos como género, estado civil, semestre, carrera de procedencia, entre otros, se encontró que el 59.615% de los estudiantes que buscaron ayuda en CREAS lo hicieron debido a la pérdida por separación amorosa, siendo las mujeres más propensas que los hombres a enfrentar esta situación. Además, la mayoría de estos estudiantes provenían de la carrera de psicología. Como recomendación, en el estudio se sugiere que los terapeutas en CREAS se enfoquen en entrenar a los estudiantes en técnicas de afrontamiento y solución de problemas desde el enfoque cognitivo-conductual (Espinosa et al., 2017).

En coherencia a las investigaciones anteriores, en el artículo divulgado en Bogotá de Paola Henao Ceballos y Yaromir Munoz en el año 2021, nombrado “Análisis del Afrontamiento de Rupturas Amorosas desde la Psicología del Consumidor” se aborda la psicología del consumidor como una herramienta para comprender las respuestas de las personas frente a situaciones de ruptura amorosa. El estudio se centra en analizar cómo las personas enfrentan la soledad tras una separación, utilizando motivaciones no clínicas y basadas en el consumo de bienes y servicios reparadores. Se llevaron a cabo

diez entrevistas en profundidad con siete mujeres y tres hombres que habían experimentado una ruptura amorosa en el último año, y se encontró también que recurrían a diversas formas de consumo, como música, libros de apoyo y actividades recreativas, para sobrellevar la situación. Estas actividades les ayudaron a pasar el tiempo, mantenerse mentalmente activos, interactuar socialmente y reconectar con amigos y familiares, lo que mejoró su relación consigo mismos en esta fase de sus vidas. Se identificaron dos categorías de soledad: negativa y positiva, pero se concluyó que el consumo y la reconexión social son recursos importantes para superar una ruptura amorosa (Henao y Muñoz, 2021).

De igual manera, la investigación de Sandra Garabito, Felipe E. García, Michelle Neira y Eduardo Puentes nombrada “Ruptura de Pareja en Adultos Jóvenes y Salud Mental: Estrategias de Afrontamiento Ante el Estrés del Término de una Relación” publicado en Bogotá en el año 2020, con el propósito de relacionar las estrategias de afrontamiento, síntomas depresivos y satisfacción con la vida en adultos jóvenes tras una ruptura amorosa, se encontró mediante un análisis descriptivo correlaciones significativas entre las variables estudiadas, destacando que el brooding tenía una correlación alta con síntomas depresivos y una correlación inversa con la satisfacción vital, también se identificó una correlación inversa significativa entre síntomas depresivos y el tiempo transcurrido desde la ruptura, la aceptación, el brooding, la supresión emocional y el uso de sustancias que fueron identificados como predictores significativos de los síntomas depresivos, mientras que la aceptación y el apoyo social tenían un efecto positivo (las mujeres poseen más síntomas depresivos que los hombres); para lo anterior se encuestó a 220 personas, 66,8 % mujeres, en edades de entre 18 y 40 años y se aplicaron las escalas Brief COPE de estrategias de afrontamiento, Escala SWLS de Satisfacción Vital, Escala de Depresión CES-D del Centro de Estudios Epidemiológicos, Cuestionario ERQ de Regulación Emocional, Escala RRS de Respuesta Rumiativa, sumado a un cuestionario sociodemográfico (Garabito et al., 2020).

En Cali antecede la investigación realizada por Estefania Pulido Navia y Maria De Los Ángeles Lubo Carvajal en el año 2018 en la Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium, nombrada “Creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento en jóvenes universitarios”, se contó con la participación de seis universitarios de la institución mencionada con edades entre los 18 a 25 años con el objetivo de explorar, analizar y comprender cómo se configuran estas creencias y significados en los relatos de los participantes. Mediante la modalidad cualitativa con diseño fenomenológico, se diseñó una guía de entrevista para explorar a profundidad los significados frente a la ruptura de pareja, las creencias sobre su afrontamiento y la relación entre ambas categorías. Los resultados indicaron que los estudiantes atribuyen significados positivos y negativos a la ruptura de pareja y que los significados negativos se presentan en mayor medida poco tiempo después de la ruptura, cambiando con el paso de este. Las creencias sobre el afrontamiento se relacionan con dos estilos principales, cuando los participantes percibían la ruptura como una adversidad superable, tendían a adoptar un enfoque centrado en resolver los problemas, pero, por otro lado, si los significados sobre la ruptura dificultaban la aceptación, optaban por un enfoque centrado en las emociones. Las mujeres tendían a utilizar más estrategias centradas en las emociones, mientras que los hombres se decidían más por enfoques centrados en resolver problemas, independientemente del enfoque que implementaran, el apoyo familiar fue una estrategia de afrontamientos crucial según los participantes. También se demostró que la presión social por tener una relación puede generar insatisfacción y emociones negativas. En referencia al ámbito académico, se observó que la ruptura podría presentar afectaciones en la motivación y la asistencia a clases, especialmente entre las mujeres que tendían a centrarse en las emociones, pero también algunos de los participantes indicaron que hicieron frente a dicha ruptura en este ámbito como incentivo de motivación para continuar con su proyecto de vida y además, indicaron mejora de la interacción social después de dicha ruptura, estableciendo y

restableciendo relaciones amistosas y comprendiendo varias conductas que afectaban la relación para no implementarlas en relaciones futuras. (Pulido y Lubo, 2018)

Realizando un acercamiento local se evidencia en el año 2023 en la Corporación Universitaria Minuto de Dios Seccional Antioquia Chocó – Sede Bello, la investigación realizada por Mariana Florez Ocampo, Salome Duque Osorio y Yesica Alejandra Peña Verano nombrada “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” con la finalidad de analizar 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. 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 semi estructurada, 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. Concluyendo que el amor es una construcción universal con significados individuales, fundamental para el desarrollo personal y social. Las rupturas amorosas generan pérdida subjetiva y emociones intensas. Las estrategias de afrontamiento varían, siendo la evitación y la negación las más mal adaptativas, llevando a conductas autodestructivas como el aislamiento social y la rumiación de pensamiento. En cambio, el apoyo social emocional y la búsqueda de soluciones son más saludables. Las estrategias dependen de la personalidad y recursos del individuo. La relación entre estrategias mal adaptativas y conductas autodestructivas es compleja. Es crucial abordar positivamente el dolor de la ruptura y aprender a procesar emociones para prevenir conductas autodestructivas (Flórez Ocampo et al., 2023).

Por otro lado, en la misma Corporación Universitaria mencionada anteriormente, se abordó el duelo que se atraviesa al vivir una ruptura amorosa. Es así como Verónica Gómez Cano realizó una investigación en el año 2021, titulada “Actitudes frente al duelo amoroso” con el objetivo de analizar las actitudes que tuvieron 5 jóvenes entre los 18 a 26 años de la ciudad de Medellín frente a su experiencia de duelo amoroso, teniendo en cuenta la relación que consideraban más significativa dentro de su experiencia particular. El análisis fue realizado tras el enfoque cualitativo con un diseño fenomenológico hermenéutico, mediante entrevistas semi-estructuradas. Posterior a eso, se realizó un análisis de contenido. Los resultados revelaron que los jóvenes experimentaron emociones como tristeza, rabia y desesperanza al enfrentar el duelo amoroso. Sin embargo, con el tiempo, comenzaron a experimentar emociones positivas como la alegría y la tranquilidad. En términos de comportamiento, se encontró que estos jóvenes tendieron al aislamiento social, presentaron respuestas fisiológicas como el llanto constante, mostraron comportamientos hostiles y desinterés general, experimentaron pérdida de apetito y cambios en sus hábitos. Sin embargo, también se evidenciaron estrategias de afrontamiento, como retomar actividades y centrarse en el trabajo o el estudio como medio para superar la situación. (Gómez Cano, 2021)

Dando continuidad, se evidencia en el año 2020 una investigación nombrada “Estrategias de afrontamiento al estrés en jóvenes del Valle de Aburrá con edades entre 18 y 25 años que han sufrido ruptura amorosa entre el año 2016 y 2020” realizada por Sara Echavarría Londoño y María Fernanda Ospina Pulgarin en la misma Corporación Universitaria, con el objetivo de determinar la distribución de las estrategias de afrontamiento al estrés según el umbral subjetivo de malestar por la última ruptura amorosa acontecida en los últimos cuatro años, el estudio fue de carácter descriptivo con una muestra no probabilística de 197 participantes con las edades mencionadas anteriormente, mediante el test de Coping y una encuesta sociodemográfica. Se concluye que las personas enfrentan el malestar de manera diferente, aquellos que no experimentan sufrimiento principalmente recurren a la búsqueda de apoyo

social, seguida de la espera y la evitación emocional. En casos de leve sufrimiento, las estrategias más utilizadas son la búsqueda de apoyo social, la evitación emocional y la reevaluación positiva. Para quienes sufren moderadamente, la búsqueda de apoyo social sigue siendo importante, pero también se recurre a la ayuda profesional y se evita la cognición. En situaciones de gran sufrimiento, las personas recurren intensamente a la búsqueda de apoyo social, pero también a la evitación emocional y cognitiva, y a la religión. Además, se descubrió que la edad, sexo, nivel educativo, género y estrato socioeconómico influyen en las estrategias de afrontamiento utilizadas. La investigación subraya la importancia de la búsqueda de apoyo social como la estrategia más comúnmente empleada, destacando la necesidad de apoyo de amigos y familiares para superar una ruptura amorosa (Echavarría y Ospina, 2020).

Teniendo presente la evidente relación entre el rendimiento académico, el duelo por separación de pareja y las estrategias de afrontamiento, se plantea la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los efectos en el rendimiento académico a raíz del duelo por separación de pareja y las estrategias de afrontamiento que se implementan en la vida de los estudiantes a lo largo de la carrera universitaria de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó, Sede Bello en la etapa de adultez emergente?

Justificación

“Te han enseñado que la esperanza es lo último que debes perder y posiblemente sea cierto en algunas circunstancias límite, pero en el amor imposible o en el desamor declarado y demostrado, la desesperanza es un bálsamo” (Riso, 2011, p. 30).

Walter Riso menciona que perder la esperanza es parte importante para solucionar el problema, ya que la aceptación de la pérdida es uno de los pasos de un proceso de duelo efectivo. Dirigiéndose a la etimología, duelo significa dolor, por lo tanto, pasar por el proceso de duelo implica experimentar el dolor de la ruptura de pareja y así este dolor permite avanzar en el proceso alcanzando la aceptación.

Los estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó - Sede Bello no están exentos de atravesar por una ruptura amorosa, a pesar del conocimiento y estrategias que han recibido en la academia, los jóvenes han estado vulnerables a los efectos provocados por una ruptura amorosa y al no realizar un duelo sano se pueden generar dificultades en su desarrollo profesional.

Por tal motivo, dentro de la universidad se han evidenciado casos de estudiantes que han presentado inconvenientes para llevar su vida académica con normalidad a causa de una ruptura amorosa, estos casos fueron evidenciados en el primer sondeo que se realizó para esta investigación en abril del 2023 por el equipo de trabajo (ver anexo 1), a través del cual se pretende identificar y evidenciar si habían afectaciones en el área académica a causa del duelo por separación.

Cabe resaltar que la etapa universitaria no sólo es relevante para el desarrollo profesional de los estudiantes, sino que indirecta o directamente afecta al funcionamiento de la sociedad, puesto que allí se forman los profesionales que en algún momento aportarán al funcionamiento de la misma. Es importante que la formación de los estudiantes no se permee por las afectaciones del duelo y que se dé

en las mejores condiciones y parámetros, ya que es claro que un estudiante que no esté en buenas condiciones mentales y emocionales, no aprenderá de la misma manera que uno que sí lo esté.

Dentro del quehacer psicológico, se ha trabajado con sujetos de estudio cambiantes. Por tal motivo, la forma en la que se interviene en el duelo por separación en los jóvenes universitarios no es la misma que hace unas décadas. La sociedad, la cultura y las circunstancias evolucionan con el tiempo. Esto implicaba que las formas en las que se abordan los problemas psicológicos, como el duelo por separación en los jóvenes universitarios, se adapten y evolucionen de manera continua. Algunos de los cambios más significativos han sido:

1. Cambio en la sociedad y la cultura: Las décadas pasadas han experimentado cambios significativos en la sociedad y la cultura. Estos cambios influyen en la forma en que las personas experimentan el duelo por separación. Por ejemplo, en la actualidad, las relaciones pueden ser más efímeras debido a la mayor movilidad y las redes sociales, lo que puede impactar la forma en que los jóvenes universitarios enfrentan las rupturas amorosas.

2. Avances tecnológicos: La tecnología ha revolucionado la forma en que las personas se relacionan y se comunican. Esto también tiene un impacto en cómo los jóvenes viven y procesan el duelo. Las redes sociales, las aplicaciones de citas y las formas de mantener el contacto con exparejas pueden tener un efecto en la duración y la intensidad del duelo.

3. Cambios en las expectativas: A lo largo de las décadas, las expectativas y las normas sociales han evolucionado. Los jóvenes de hoy pueden tener expectativas diferentes en las relaciones y pueden experimentar presiones diferentes en comparación con generaciones anteriores. Esto influye en cómo perciben y procesan las separaciones.

4. Investigación y desarrollo de tratamientos: Dado que las circunstancias cambian, los psicólogos deben mantenerse actualizados y realizar investigaciones continuas sobre el duelo por

separación en jóvenes universitarios. Esto implica explorar nuevas teorías, metodologías y enfoques terapéuticos que sean relevantes para la realidad actual de los pacientes.

5. Personalización de tratamientos: Cada individuo es único, y sus experiencias de duelo pueden variar ampliamente. Por lo tanto, los psicólogos deben ser capaces de adaptar sus enfoques terapéuticos para satisfacer las necesidades específicas de cada paciente. Esto requiere un enfoque flexible y la capacidad de utilizar estrategias y técnicas diversas.

Los psicólogos hacen el reconocimiento de que el cambio es constante en la sociedad y la cultura, y esto tiene un impacto significativo en cómo las personas experimentan y manejan el duelo por separación, por lo que es necesario un constante ejercicio de investigación y adaptación de los métodos y enfoques terapéuticos, para poder generar tratamientos y estrategias acordes a las necesidades de los pacientes, lo que brinda un desarrollo dinámico del método psicológico. En este sentido, esta investigación pretende tener un acercamiento a las incidencias académicas del duelo por separación y a los diferentes significados que los estudiantes tienen sobre esta, con la intención de generar o incrementar interés por el tema y a partir de esto aportar a las reflexiones a las que da lugar el abordaje de este asunto investigativo.

Objetivos

Objetivo general

Comprender los efectos del duelo por separación de pareja en la vida académica de los estudiantes de psicología en la etapa de adultez emergente a lo largo de su carrera en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó - Sede Bello

Objetivos específicos

Identificar el impacto positivo que presentan en el rendimiento académico los estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó - Sede Bello, a lo

largo de la carrera universitaria después de atravesar una ruptura amorosa en la etapa de adultez emergente.

Identificar el impacto negativo que presentan en el rendimiento académico los estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó - Sede Bello, a lo largo de la carrera universitaria después de atravesar una ruptura amorosa en la etapa de adultez emergente.

Reconocer las estrategias de afrontamiento más comunes que implementan en el ámbito académico los estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó - Sede Bello, a lo largo de la carrera universitaria en la etapa de adultez emergente al atravesar una ruptura amorosa.

Marco Teórico

La vida universitaria es una etapa de transformación y crecimiento personal en la que los estudiantes de psicología se enfrentan a desafíos académicos y emocionales. Uno de los eventos que puede impactar significativamente su bienestar y desempeño académico es la separación de pareja como se ha mencionado anteriormente. El amor y las relaciones románticas desempeñan un papel crucial en la vida de cualquier individuo y cuando una relación llega a su fin puede desencadenar un proceso de duelo que se manifiesta de múltiples maneras y afecte otros ámbitos, como el familiar, laboral, social o como se hablará en este caso el académico.

El presente proyecto investigativo hace referencia a bases teóricas y conceptuales de gran importancia para el tema abordado, estos conceptos son: componentes del amor, tipos de amor, duelo por separación de pareja, estrategias de afrontamiento, adultez emergente y etapa universitaria.

Componentes del amor

Según (Yela García, 1997) existen cuatro componentes del amor:

“Pasión Erótica” (PE a partir de ahora), cuya estructura factorial y contenido aparecían como nítida y fuertemente diferenciados de la “Pasión Romántica”, y que se refería a la dimensión física-fisiológica del amor: activación general, deseo sexual, taquicardia, atracción física...etc. Dicha PE crecería rápidamente ante los estímulos que, tanto de forma innata como aprendida durante la socialización, tenemos asociados con esas respuestas de atracción física, activación fisiológica y excitación erótica... El factor que denominamos como “Pasión Romántica” (PR) agrupaba un conjunto de ideas y actitudes vehementes sobre la pareja (propias del estereotipo del romanticismo de nuestra cultura, sobre el que volveremos en un trabajo posterior): pensamientos intrusivos, idealización (del otro y de la relación), creencia en algo “mágico” en la relación, identificación de la pareja con el ideal romántico, creencia en la omnipotencia del amor (como vehículo que debe conducir inexorablemente a la felicidad)...etc. La PR tendría un

crecimiento algo más prolongado que la PE (aunque más breve en comparación con los componentes no pasionales). En su surgimiento jugarían un importante papel: la atribución de la activación fisiológica y/o de la atracción física sentida hacia el otro (generalmente inconsciente, y que ocupa un papel central en las primeras etapas de la relación)... Por otro lado, el factor al que llamamos “Intimidad” (I), agrupaba aspectos recíprocos relativos a un “vínculo especial de unión afectiva” como apoyo afectivo, comprensión, comunicación, confianza, autorrevelaciones, seguridad y confort junto a la pareja... Finalmente, el factor que designamos como “Compromiso” (C), aludía a la decisión de mantener la relación por encima de los problemas que pudiera conllevar, debido a la importancia especial conferida a la otra persona y a la propia relación. (p. 2-3)

Tipos de amor

A partir de lo anterior, se enlazan los significados de Pasión Erótica (PE) y Pasión Romántica (PR) en uno solo componente que se denominará “pasión”, para darle una estructuración a los diferentes tipos de amor.

Como menciona (Sternberg, 1989, como se citó en Yela García, 1997, p.18-19):

De la combinación de estos componentes básicos surgirían distintos tipos de amor (Sternberg, 1989), que pueden ser explicados mediante combinaciones de estos tres elementos (pasión, compromiso e intimidad):

- A.** Cariño (relación con alto grado de intimidad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo).
- B.** Encaprichamiento (relación con un alto grado de pasión, pero sin intimidad ni compromiso, por lo que tiende a disolverse con facilidad).
- C.** Amor vacío (relación con alto grado de compromiso, pero sin intimidad ni pasión).

- D.** Amor romántico, propio de las etapas iniciales de las relaciones amorosas (relación exclusiva de intimidad y pasión).
- E.** Amor sociable, propio de las relaciones de convivencia de larga duración (existe intimidad y compromiso, pero no la pasión).
- F.** Amor fatuo (basado en la pasión y el compromiso, pero en la que no existe el apoyo propio de la intimidad).
- G.** Amor consumado o completo (amor perfecto, en el que están presentes los tres elementos: intimidad, pasión y compromiso).

Así mismo, estos tres componentes se pueden normalmente demostrar en la adultez emergente de la siguiente manera:

El componente de intimidad es importante, por lo que las personas están explorando su identidad y buscando relaciones más significativas y profundas. Lo que este componente puede ofrecer ya que se refiere a la conexión emocional, el sentimiento de cercanía y vulnerabilidad que se establece entre dos personas en una relación amorosa.

Por otro lado, el componente de pasión puede manifestarse de manera diferente que en la adolescencia o la juventud temprana. Mientras que en la juventud temprana la pasión puede estar más centrada en la atracción física y el deseo sexual, en la adultez emergente puede tener un enfoque más emocional y afectivo. Además, en esta etapa, la pasión también puede estar relacionada con un fuerte compromiso y dedicación a la relación, lo que se traduce en un deseo de mantener la relación a largo plazo y de construir un futuro junto.

Por último, el componente de compromiso puede ser más importante que en otras etapas de la vida, ya que los individuos suelen estar más enfocados en establecer relaciones duraderas y comprometerse a largo plazo. (Hess & Schönfeld, 2014).

Es importante mencionar que aunque los tres componentes son clave en las relaciones en la adultez emergente, no siempre se manifiestan de la misma manera en todas las relaciones. Algunas personas pueden estar más enfocadas en la pasión o el compromiso, mientras que otras pueden enfatizar más en la intimidad. La combinación y la intensidad de estos componentes varían de una persona a otra y de una relación a otra. Sin embargo, se espera que en dicha etapa de vida la intimidad y el compromiso tengan una mayor importancia que la pasión.

... es comprensible que las relaciones amorosas de los adolescentes incluyen mucho menos compromiso que pasión o intimidad. El compromiso se establece en la adultez emergente, cuando los jóvenes comienzan a buscar con mayor seriedad a alguien con quien puedan tener una relación amorosa para la vida. (Jensen Arnett, 2008, p. 280)

Duelo por separación de pareja

De acuerdo con lo anterior, la experiencia de la ruptura amorosa puede variar según el tipo de amor experimentado en la relación; si una relación logra los tres componentes, es decir, el tipo de amor consumado en el cual la pareja había tomado la decisión de mantener su amor a largo plazo y había asumido el compromiso de mantener la relación que implica una conexión emocional profunda entre los dos miembros de la pareja, además de la presencia de la intimidad y la pasión que también incrementan la intensidad emocional de la relación, puede ser especialmente difícil atravesar por la ruptura y puede tener un impacto significativo en ambas personas. Sin embargo, es importante recordar que el impacto de una ruptura depende de muchos factores individuales y que cada situación es única.

La consolidación de las relaciones amorosas es de vital importancia para el ser humano, pudiendo llegar a reforzar el sentido de identidad y autovaloración. Sin embargo, cuando una persona termina con su relación, se experimenta un duelo que le sigue a esta pérdida amorosa ocasionando mucho dolor. (Bustos, 2011, como se citó en Palza, 2014, p. 288)

Parte importante de la vida es la interacción con el otro, especialmente las relaciones de tipo sentimental, puesto que estas moldean la personalidad y tienen un impacto positivo en la autoestima, mayormente en la etapa universitaria, ya que es un momento de transición en donde están tratando de encontrar su identidad y su lugar en el mundo, lo que una relación de pareja puede aportar y brindar un papel importante en este proceso, pero que las situaciones de estrés emocional se presentan en el momento de la culminación de esta. Este impacto, conlleva a que el sujeto genere un nuevo proyecto de vida sin que el otro esté vinculado. En los estudiantes universitarios este suceso suele presentar un impacto aún mayor ya que es una edad en la que pueden ser más intensas las relaciones amorosas, además, es posible que los estudiantes universitarios de psicología a pesar de contar con el conocimiento teórico del tema no cuenten con las habilidades propias para manejar una ruptura amorosa de manera saludable y por ende tanto la consolidación como el fin de estas relaciones pueden tener un impacto significativo en su bienestar psicológico e integral.

Siguiendo con la misma línea de aspectos tanto positivos como negativos a la hora de relacionarse con otra persona en una relación amorosa, Battaglia et al., (1998) menciona:

El amor en la adolescencia y en la adultez emergente no es solo afecto y vinculación. Por el contrario, el amor con frecuencia es también la fuente de ansiedad y aflicción. Ya que la mayoría de los jóvenes tienen relaciones amorosas, muchos de ellos experimentan el “rompimiento”, la disolución de la relación, por lo menos una vez. (p. 829-845)

Las relaciones afectivas pueden llegar a ser trascendentales en ciertas etapas de la vida, puesto que no solo ayudan al sujeto a tener un desarrollo y una madurez mayor en sus formas de amar y entregarse al otro, sino que dependiendo de cómo perciba la relación, el duelo y la ruptura, el mismo sujeto aprende a poner límites en aquello que decide entregar y compartir con sus futuras parejas, esto le permite mantener relaciones más sanas, puesto que una relación sin límites en lo que se entrega y recibe, tiende a tener un proceso más complejo de duelo al momento de la disolución.

Es importante mencionar que existen diferentes tipos de duelo y que cada uno de ellos se asimila de diferente manera, entre ellos se encuentra por ruptura amorosa o duelo romántico. La cual según Ardila y Ojeda (2019), se describe como una de las experiencias más dolorosas y el duelo como un proceso de adaptación que deben pasar todas las personas en algún momento de su ciclo vital.

Cabe mencionar también, que no todas las rupturas amorosas son negativas, puesto que existen casos, en los que las relaciones hacen grandes daños en el sujeto y este no lo acepta, estas relaciones son las comúnmente llamadas "relaciones tóxicas", puesto que más que una relación que aporte de manera colaborativa en un proyecto personal o en conjunto, estas tienden a generar tal malestar que destruyen o menguan los proyectos de alguna de las personas involucradas en la relación. Las relaciones tóxicas al momento de la ruptura pueden generar un pensamiento de abandono y desolación, pero tras meditar en la relación, todos los acontecimientos que allí se presentaron, y también en los pros y en los contras de estar con la persona; el doliente alcanza un estado de "darse cuenta" de los hechos, y así mismo entender que puede encontrar más paz por sí solo que con el otro.

Así como hay rupturas que aportan a la persona, así mismo se presentan otras que tienden a generar una ola de sensaciones devastadoras, las cuales dejan a la persona en un estado de desolación tal que aparecen el abandono y la decepción. En este tipo de rupturas, la característica principal es el factor "sorpresa", por el cual para una de las partes es o fue inesperado el hecho de que su pareja decidiera abandonarlo. Aunque es de conocimiento, que un abandono no se da de la noche a la mañana, una persona no decide de un momento para otro que no siente el mismo amor que el día anterior y decide irse. Lo que ocurre es que el desamor va surgiendo lenta e inadvertidamente, y este solo es identificado por aquel que lo experimenta, aun así, es un proceso que lleva tiempo y va más determinado a cómo reacciona y actúa la persona según vaya sintiendo esto.

Por otro lado, como menciona Riso (2016):

Para que haya un duelo efectivo este debe tener alguna utilidad o propósito, el sujeto tras la aceptación y asimilación de la pérdida debe hacer que el trauma de una relación fallida, lo lleve a una realización y un crecimiento tal, que desarrolle su potencial como nunca lo había hecho (p. 13)

Para que un proceso de duelo sea significativo, es fundamental que tenga un propósito o una utilidad. Después de aceptar y asimilar la pérdida, la persona debe lograr que el dolor causado por una relación que no funcionó se convierta en una oportunidad para el autoconocimiento y el crecimiento, de manera que pueda desarrollar su potencial de una manera que nunca antes había experimentado.

Es claro que la humanidad tiende hacia lo emocional más que a lo objetivo, el hombre es un ser que piensa más en los placeres que en las consecuencias, teniendo esto claro, no es de extrañar que las personas al momento de transitar la ruptura busquen más el cuestionarse las razones o los "por qué" de la culminación de la relación, en lugar de él "para que va a servir haber terminado la relación" o el "cómo se puede hacer para que la citación obre a favor y no en contra", el cuestionarse sobre los motivos del otro puede no ser negativo, pero en proporción es mucho menos que positivo.

Cuando el amor no funciona y se llega al rompimiento, surgen en las personas que conformaban la relación varios cuestionamientos en referencia a por qué se llegó a la finalidad, las causas varían dependiendo de la forma en que se dirige la relación, pero, en un estudio realizado por Sprecher (1994) a 101 parejas universitarias que se habían separado se recopilaron 10 razones por las cuales las parejas habían dado fin a la relación. Las razones son las siguientes: relacionadas con uno mismo: deseo de ser independiente, aburrimiento de la relación. Relacionadas con la pareja: deseo de la pareja por ser independiente, aburrimiento por parte de la pareja de la relación, interés de la pareja por alguien más. Relacionadas a la interacción con la pareja: intereses diferentes, problemas de comunicación, actitudes sexuales conflictivas o problemas, ideas conflictivas sobre el matrimonio, diferentes orígenes (Jensen Arnett, 2008).

Además, también puede presentar afectaciones en la relación de pareja la forma en que se vinculan sus integrantes y por ende sus tipos de apego (instaurados en la infancia, pero con implicaciones en las relaciones interpersonales en la vida en general).

Estrategias de afrontamiento

Tal como lo define (Lipowsky, como se citó en Zaider y Triviño, 2005, p. 23) El afrontamiento serían las estrategias que pone en juego el individuo ante un problema para mantener su integridad física y psicológica. La capacidad de afrontamiento de una persona depende de su trayectoria personal y de los valores y las creencias que ha ido incorporando con los años. Esta teoría propone que cuando una persona se enfrenta a una situación estresante, como lo es una ruptura amorosa, su respuesta emocional depende de su capacidad para afrontar el estrés.

Por esto, el afrontamiento puede tener un impacto funcional o disfuncional dependiendo de las estrategias que se utilicen para confrontar la situación estresante, ya que estas se derivan de la manera en que una persona siente y actúa en situaciones específicas que causan dolor, frustración y estrés. Estas estrategias son definitivas para la superación y bienestar de la persona. Por lo que los estudiantes universitarios que utilizan estrategias de afrontamiento positivas, como buscar apoyo social y recurrir a técnicas de relajación, pueden experimentar menos efectos negativos en su vida académica después de una separación de pareja, mientras que los no, van a presenciar mayor estrés emocional y psicológico, lo que puede afectar su capacidad para concentrarse en sus estudios. Estos estudiantes pueden experimentar síntomas físicos y emocionales, como dolores de cabeza, dolores de estómago, ansiedad y depresión.

Siguiendo con lo anterior, las estrategias de afrontamiento pueden ser activas (suelen ser adecuadas) o pasivas (suelen no ser adecuadas). Las estrategias activas involucran acciones orientadas a enfrentar los desafíos y buscar una solución apropiada para regular los niveles estresantes, mientras que las estrategias pasivas implican la evitación de enfrentar las situaciones lo que resulta en comportamientos autodestructivos, como el abuso de sustancias psicoactivas, conductas promiscuas, aislamiento social, autolesiones, alteraciones en los patrones de sueño y alimentación, entre otros efectos perjudiciales para la salud física y emocional de la persona.

Por otro lado, para (Fernández, Abascal y Palmero, 1999, como se citó en Londoño et al., 2009, p. 334) el afrontamiento:

Es una preparación para la acción que se moviliza para evitar los daños del estresor. Por lo tanto el afrontamiento es un conjunto de esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para mejorar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Son diversas estrategias de afrontamiento que existen, las cuales no siempre tienen un impacto positivo así tengan éxito en eliminar el síntoma estresor.

(Folkman y Lazarus, 1985, como se citó en Remedios et al., 2002) propusieron dos estilos de afrontamiento: el focalizado en el problema (modificar la situación problemática para hacerla menos estresante) y en la emoción (reducir la tensión, la activación fisiológica y la reacción emocional). (p.1)

En el contexto de la etapa de la adultez emergente, la experiencia de una ruptura amorosa puede ser particularmente desafiante para los estudiantes universitarios. En este periodo de transición hacia la independencia y la construcción de la identidad, la capacidad de afrontamiento desempeña un papel crucial. Los dos estilos de afrontamiento propuestos por Folkman y Lazarus cobran especial relevancia: el enfoque centrado en el problema puede manifestarse en la búsqueda de estrategias prácticas para lidiar con la ruptura, como establecer nuevas redes sociales, establecer metas académicas y personales o explorar nuevas oportunidades. Mientras tanto, el afrontamiento centrado en la emoción puede implicar la necesidad de gestionar las intensas emociones asociadas con la pérdida amorosa, como la tristeza y la ansiedad, esto puede ser a través del mindfulness, el ejercicio físico o practicar la expresión emocional con amigos, familia o con ayuda psicológica. La elección de uno u otro estilo de afrontamiento pueden influir significativamente en el bienestar emocional y en la adaptación académica de estos estudiantes durante este período crítico de sus vidas.

Por último, como menciona (Rodríguez, 2004, como se citó Sicre y Casaro, 2014):

Lo que es considerado estresante para unos no lo es para otros; esto da lugar a que los estudiantes en un intento de adaptarse a estas situaciones pongan en marcha una serie de estrategias de afrontamiento para superar con éxito las exigencias que se les demanda, buscando el alivio de su estado tensional; sin embargo, una gran parte de estudiantes universitarios emplean estrategias de afrontamiento pero de forma inadecuada. (p.2)

La universidad puede ser un entorno altamente demandante y los estudiantes a menudo recurren a diferentes estrategias para hacer frente a esas demandas. Sin embargo, no todas las estrategias son igualmente efectivas, y algunas pueden incluso tener efectos contraproducentes en su bienestar emocional y académico, como problemas de salud mental, deterioro del rendimiento académico, descenso en la motivación y compromiso, adicción a sustancias psicoactivas, entre otras.

Adulthood emergente

La primera relación amorosa que se establece a lo largo de la vida es fundamental para las relaciones en la adultez emergente (extendida más o menos de los 18 a los 25 años), esto varía dependiendo de los conocimientos proporcionados, del entorno social y las pautas familiares.

En la adultez emergente existen cinco características predominantes entre las cuales se encuentran, la exploración a la identidad, en donde las personas vivencian diferentes tipos de amor y con la experiencia de estos, se adquiere un conocimiento propio más profundo en el cual encuentran e identifican sus capacidades y limitaciones.

Además también es la edad de la inestabilidad, de centrarse en sí mismo, de sentirse en medio y de las posibilidades (Jensen Arnett, 2008).

El amor en la adolescencia y en la adultez emergente incluye la sexualidad, pero la actividad sexual entre los jóvenes también puede tomar la forma de juego sexual o de experimentación, sin incluir necesariamente al amor. (Jensen Arnett, 2008). Es cierto que el amor en la adultez emergente involucra una variedad de emociones y deseos, de los cuales la sexualidad es una parte fundamental, ya que es una etapa de la vida en que se busca en muchos casos una mayor satisfacción y en experimentar cosas nuevas más allá que en el sentir amor. Asimismo, se puede observar que la actividad sexual también puede tener diferentes motivaciones, es decir, que las razones o impulsos que llevan a la persona a participar en comportamientos sexuales pueden variar ampliamente.

Etapa universitaria

Como menciona Julca (2016):

La universidad es una institución que busca la verdad a través de la investigación científica, tecnológica y organización social. En ella, se concentra una comunidad de profesores y alumnos que desean formar parte en la labor de transmitir, generar y difundir conocimientos. Por lo tanto, los conceptos referidos a la educación universitaria son de interés para la sociedad en general; para profesores y estudiantes, como espacio por excelencia dedicado a la preservación, transmisión y recreación de las tradiciones y conocimientos; para el Estado y la empresa, por el aporte mediante la formación de profesionales con excelencia académica y humanista. (p. 31).

Más allá de la importancia que tienen las universidades a nivel de aprendizaje y conocimiento para los adultos emergentes, también aporta de forma notable en sus vidas personales ya que nutre significativamente la resiliencia y adaptabilidad, también el conocer compañeros de clase y profesores ya que a futuro dichas relaciones serán valiosas para el desarrollo profesional.

Según (Becerra, 2013, como se citó en Juárez y Silva, 2019, p. 8):

Las universidades son instituciones con una fuerza potencial para influir positivamente en la vida y en la salud de sus miembros, dado que las personas pasan una parte importante de sus vidas en ellas, forman un carácter crítico y reflexivo y fomentan la autonomía y la responsabilidad hacia ellos mismos y hacia otros.

Siguiendo en la misma línea, Juárez y Silva (2019), mencionan que existen diferencias entre los estudiantes universitarios debido al estrés, las demandas y las responsabilidades que tienen cada uno, también es fundamental considerar las condiciones sociales, económicas, familiares y culturales de los universitarios, ya que esto influye notoriamente en su desempeño académico y que incluso los lleve a desertar.

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante resaltar que el inicio de esta etapa trae muchas más implicaciones, como el empezar a relacionarse con gente nueva, el tener una mayor responsabilidad personal en el proceso de aprendizaje y el tener conflictos por fuera de lo académico, como lo es una ruptura amorosa, que hacen que el nivel de estrés sea más alto y el estudiante no tenga buenos hábitos de alimentación, concentración, descanso y sueño adecuado.

Diseño Metodológico

La presente investigación es implementada a través de un enfoque cualitativo, que según lo mencionado por Rico de Alonso et al. (2002):

...ve el orden social como un orden poco previsible, busca más comprender que explicar, parte ya no de teorías formales sino de conceptos orientadores, recoge usualmente información en forma de testimonios y observaciones, los analiza tratando de relacionar las preguntas iniciales con los hallazgos, lleva a cabo interpretaciones, acepta la subjetividad de los actores y considera necesaria la comunicación cercana con ellos, involucra deliberadamente el contexto y se centra en la particularidad de un fenómeno y no en su generalización. (p.10)

Por lo tanto, se realizó un estudio acerca de la experiencia que vivieron los estudiantes universitarios tras atravesar una ruptura amorosa, se comprendió la afectación que dicha experiencia ocasiona en el ámbito académico.

Alcance del Proyecto

El alcance descriptivo en una investigación se centra en la recopilación y presentación de información detallada sobre las propiedades, características y perfiles de diversos elementos, ya sean

personas, grupos, comunidades, procesos, objetos u otros fenómenos sometidos a análisis. En esencia, este alcance tiene como objetivo principal medir o registrar información de manera independiente o conjunta sobre conceptos o variables específicas. A diferencia de otros tipos de estudios, como los correlacionales o experimentales, los estudios descriptivos no buscan establecer relaciones entre las variables o conceptos en cuestión. Más bien, se dedican a proporcionar una visión completa y detallada de lo que se estudia, permitiendo una comprensión más profunda de los elementos involucrados sin necesidad de analizar las conexiones o interacciones entre ellos (Hernández Sampieri et al. 2014).

A través de los resultados obtenidos en la encuesta y en las entrevistas, se buscó identificar, describir y presentar los efectos académicos del duelo por separación de pareja a lo largo de la carrera universitaria de los estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó - Sede Bello.

Se han identificado los impactos positivos y negativos en la vida académica de los estudiantes de psicología, con el fin de comprender mejor cómo este proceso emocional pudo haber afectado o impulsado su desempeño académico en la etapa de adultez emergente. Además, se realizó un reconocimiento de las estrategias implementadas por los estudiantes para sobrellevar su duelo. El objetivo de esta investigación era proporcionar una visión general de los efectos del duelo por separación de pareja a lo largo de la vida universitaria en la etapa de adultez emergente.

Muestra Poblacional

Para la muestra se realizó una encuesta en donde participaron 34 estudiantes de psicología (6 hombres y 28 mujeres) de 18 a 25 años de la Corporación Universitaria Minuto de Dios del año 2023-2.

Posterior a ello, se delimitó la información y se escogieron 5 estudiantes (4 mujeres y 1 hombre) para ser entrevistados.

Criterios de inclusión

1. Los participantes deben estar matriculados en la carrera de Psicología en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó - Sede Bello.
2. Los participantes deben haber experimentado una separación de pareja durante el transcurso de su carrera universitaria. Esto puede incluir separaciones con parejas en noviazgos o casamiento.
3. Los participantes deben estar dentro del rango de edad correspondiente a la etapa de adultez emergente, generalmente considerada entre los 18 y 25 años.

Criterios de exclusión

1. Excluir a individuos que no estén matriculados en la carrera de Psicología en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó - Sede Bello, ya que no cumplen con el perfil de la población de interés.
2. Excluir a estudiantes que no hayan experimentado una separación de pareja durante el transcurso de su carrera universitaria.
3. Excluir a personas que no se encuentren dentro del rango de edad correspondiente a la etapa de adultez emergente, es decir, aquellos que sean menores de 18 años o mayores de 25 años.

Instrumentos de recolección de datos

Según Sabino (1992), un instrumento de recolección de datos es “Cualquier recurso del que pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos la información. De este modo el instrumento sintetiza en sí toda la labor de la investigación resume los aportes del

marco teórico al seleccionar datos que corresponden a los indicadores, y por lo tanto, a las variables y los conceptos utilizados” (p.88).

Los instrumentos de recolección de datos implementados en la presente investigación fueron la encuesta y la entrevista semi estructurada.

La encuesta “consiste en obtener información de los sujetos de estudio, es proporcionada por ellos mismos; sobre opiniones, actitudes o sugerencias” (Espinoza, s.f., p.17). La información que se obtuvo fue la necesaria para realizar un acercamiento a los criterios de análisis y, además encuadrar el número de participantes para la entrevista. (Anexo A)

Se lleva a cabo un proceso de gestión a través del cual, el equipo de trabajo se pone en contacto con diversos docentes de la carrera de psicología, a los cuales se les solicitó un espacio en clase con la intención de realizar la encuesta (Anexo B). Posterior a esto, a lo largo de una semana el equipo estuvo asistiendo a diferentes clases, en las cuales se les dio una breve explicación a los estudiantes de cuál era la temática a tratar en el trabajo de grado, y se les pidió diligenciar la encuesta, informándoles que los datos proporcionados solo serían usados en caso de que fueran seleccionados para las entrevistas, como medio por el cual serían contactados, Pero que los datos de contacto y los de medición de la encuesta, solo tendrían acceso los 3 miembros del equipo de investigación, para así resguardar su seguridad y privacidad durante el proceso.

Por su parte, las entrevistas semi estructuradas “parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos” (Díaz Bravo et al., 2013). En el caso presente, se indaga sobre el proceso de la ruptura amorosa, los efectos positivos y negativos producidos en el rendimiento académico y las estrategias que implementaron para afrontarlo. (Anexo C)

En el proceso inicial de recolección de información, se firmó el consentimiento informado y se solicitó autorización para grabar la entrevista en audio, se realizó la presentación de los entrevistadores y del entrevistado, teniendo presente la particularidad del fenómeno y no su generalización. La entrevista se llevó a cabo de forma individual, con el objetivo de comprender más que de explicar. Se le indicó al entrevistado que sus datos personales estaban protegidos, y que la única información que sería divulgada serían los resultados del análisis, todo ello con fines académicos.

La unidad de análisis en esta investigación fueron 5 estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó - Sede Bello, en la etapa de adultez emergente que habían experimentado una separación de pareja durante el transcurso de su vida universitaria. Esta unidad fue evaluada a través de una encuesta y entrevistas individuales con el propósito de comprender a profundidad los efectos de este proceso emocional en su desempeño académico.

Categorías de Análisis

Las categorías de análisis del presente proyecto investigativo están relacionadas con el estudio de los efectos del duelo por separación en las rupturas amorosas. Las categorías propuestas son: "Efectos positivos del duelo por separación", que abordan los posibles cambios beneficiosos en la vida de las personas después de una ruptura amorosa; "Efectos negativos del duelo por separación", que se centran en las consecuencias emocionales y psicológicas adversas; y "Estrategias de afrontamiento en rupturas amorosas", que exploran cómo las personas enfrentan y superan el duelo amoroso. Estas categorías son fundamentales para comprender la experiencia del duelo en el contexto de las relaciones de pareja en la vida universitaria y proporcionar un saber más completo de sus efectos.

Consideraciones éticas

Los lineamientos estipulados para el trabajo, en sus aspectos de intervención y aplicación, están pensados bajo la dirección normativa expuesta en la ley 1090 del 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio psicológico, y se dicta el Código Deontológico y Bioético. A través de este código se indican los aspectos de responsabilidad, confidencialidad, privacidad y bienestar integral de los usuarios involucrados.

Este trabajo se desarrolla bajo los lineamientos estipulados en el artículo 50, de la Ley 1090 de 2006 donde se manifiesta “Se busca asegurar que todo contacto con la población sea transparente y honesta, informando oportunamente de todo procedimiento y propósito elaborado o planeado realizar dentro de la investigación”. Se preservará su derecho a la privacidad, tal y como lo estipula el artículo 2.

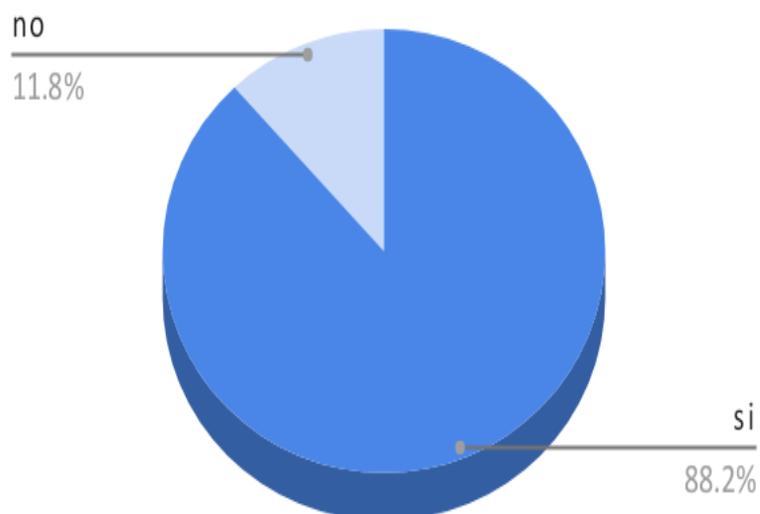
Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad (Ley 1090, 2006, p.13).

Resultados

Por un lado, en los resultados de la encuesta se logra evidenciar la participación de 28 mujeres y 6 hombres, de estos el 58,8% (20 personas) están entre 18-25, el 35,3% (12 personas) están entre 26-33 años y el 5,9% (2 personas) están entre 34 en adelante. La encuesta arrojó que el 88,2% (30 personas) ha pasado por una ruptura amorosa a lo largo de la carrera universitaria mientras que el restante 11,8% (4 personas) no ha transitado por un duelo durante esta etapa, esto evidenciado en la figura 1

Figura 1

Experiencias de rupturas amorosas en la vida universitaria

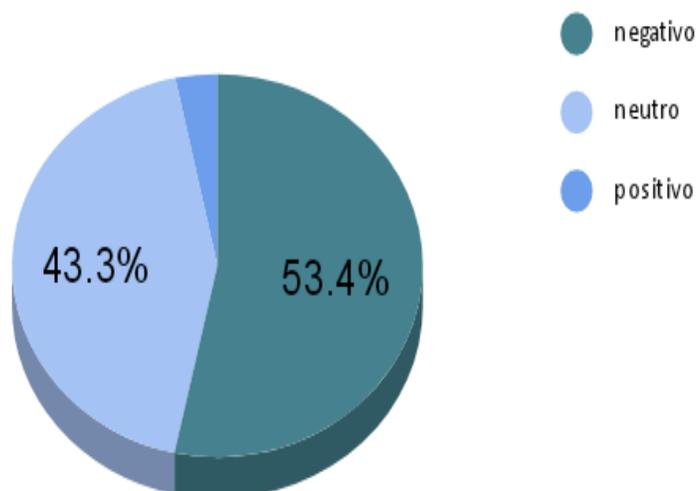


Dicho esto, se delimita la población que ha pasado por la ruptura y se da continuidad a la encuesta.

Se evidenció que el 53,3% (16 personas) expresó que la ruptura tuvo un impacto negativo, por otro lado, el 43,3% (13 personas) consideró que fue neutro y el 3,3% (1 persona) manifestó que el impacto fue positivo, tal como se muestra en la figura 2.

Figura 2

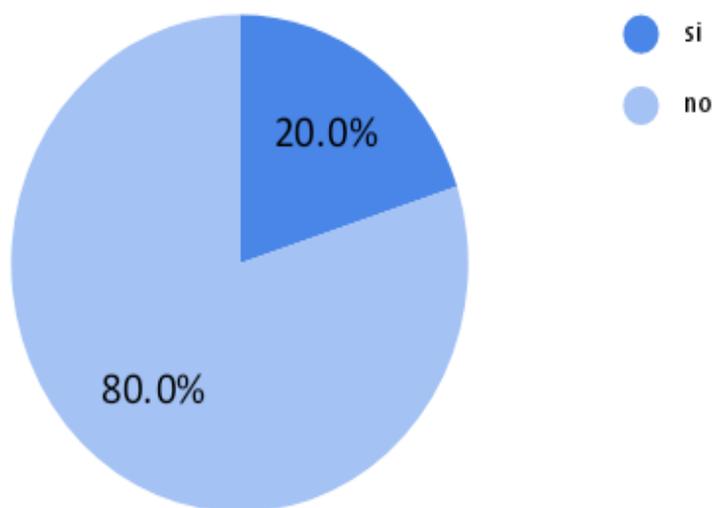
Percepciones del impacto emocional de las rupturas amorosas en estudiantes universitarios.



En cuanto a la deserción del programa a raíz de la ruptura se pudo observar que el 80% (24 personas) de los participantes no pensó en abandonar la carrera y el 20% (6 personas) si considero abandonar los estudios debido a las experiencias emocionales. Esto se puede apreciar en la figura 3.

Figura 3

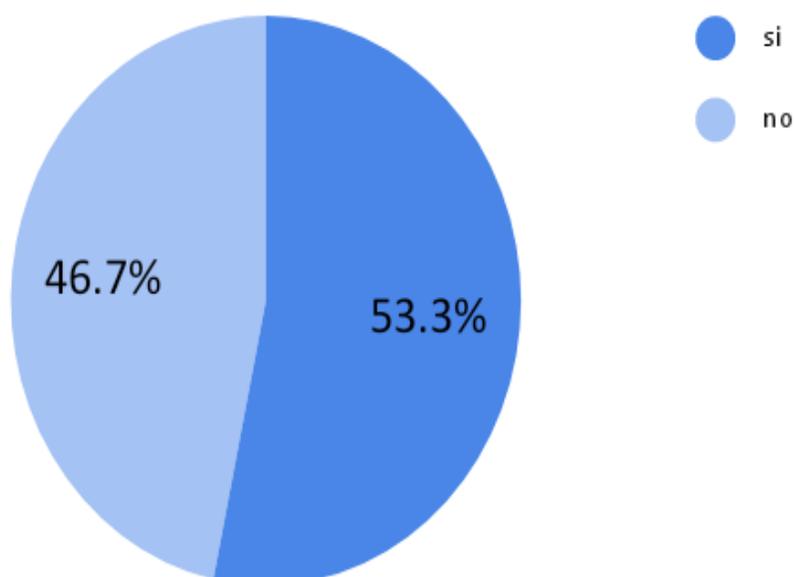
Impacto de rupturas amorosas en la permanencia académica.



Por otro lado, el 53,3% (16 personas) planteó que sí buscó apoyo emocional o terapia psicológica para lidiar con las emociones relacionadas con la ruptura, mientras que el 46,7% (14 personas) manifestó que no ha implementado ningún tipo de terapia. Tal y como lo refleja la figura 4 a continuación:

Figura 4

Búsqueda de apoyo emocional y psicológica en estudiantes universitarios tras ruptura amorosa: implicación en el manejo de la salud mental.



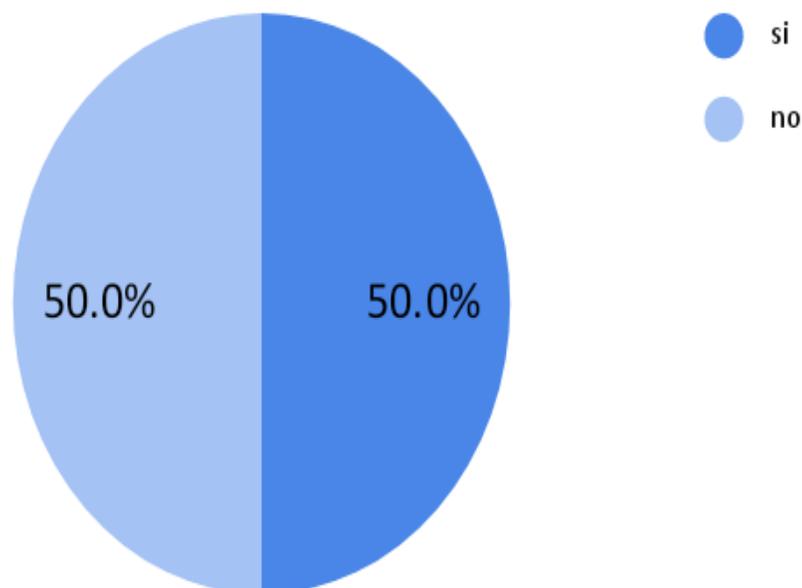
Lo anterior sugiere que, aunque una parte significativa de los encuestados buscó apoyo emocional y terapia psicológica para lidiar con las emociones relacionadas con la ruptura, un porcentaje muy aproximado no ha buscado ningún tipo de ayuda, lo que puede conllevar a implicaciones en la percepción y el manejo de estas situaciones en el contexto universitario.

También, el 50% (15 personas) de los encuestados informó que sí habló con algún miembro de la comunidad académica sobre cómo la ruptura amorosa afecta su vida académica y el 50% (15

personas) enunció que por el contrario no conversó sobre su duelo con ningún miembro de la universidad, como se observa a continuación en la figura 5

Figura 5

Apertura a la comunicación sobre rupturas amorosas y desafíos emocionales en el contexto universitario.



Lo anterior refleja una mediana apertura para discutir los desafíos emocionales dentro del entorno universitario y potencialmente buscar soluciones para mejorar el bienestar académico y emocional de los estudiantes.

En referencia a las estrategias de afrontamiento, los resultados estadísticos son independientes, ya que cada persona puede tener varias estrategias de afrontamiento, por esto, se midió cada una de las respuestas en base a la totalidad de participantes y no comparando unas respuestas con otras. Por esto cada porcentaje que se dará, corresponde a una medida de personas frente a la totalidad de encuestados, pero se evidencia que “hablar con amigos” corresponde al porcentaje más alto (Anexo D).

Finalmente se delimitó la población preguntando a los encuestados si deseaban participar en una entrevista, un 53,3% (16 personas) mencionó que no, mientras que el 46,7% (14 personas) expresó que sí.

Con base a lo anterior, se seleccionaron un total de 5 personas que cumplieran con todos los criterios de inclusión para realizar las entrevistas, en donde se tuvieron en cuenta los aspectos positivos y negativos de atravesar una ruptura amorosa a lo largo de la vida universitaria y también las estrategias de afrontamiento que han implementado para lidiar con el estrés y para tener un mejor manejo de las emociones relacionadas con la ruptura amorosa y su impacto académico.

Efectos negativos

A partir de la encuesta se pudo evidenciar con un porcentaje alto que la ruptura amorosa sí tuvo un impacto negativo con el 53,3% (16 personas), estos resultados sugieren que las rupturas amorosas son una experiencia común entre los estudiantes universitarios, y la mayoría de ellos percibe que estas rupturas tienen un impacto negativo en su bienestar emocional durante esta etapa de sus vidas.

Por otro lado, desde la entrevista se identificaron diversos efectos negativos entre los participantes. En el caso del Participante 1, aunque mostraba un compromiso académico, experimentaba un sobreesfuerzo para mantener su concentración en la universidad “el concentrarme y rendir bien en la universidad se me dificultaba, porque obviamente la mente está pensando constantemente en eso” “siento que tenía que hacer un sobreesfuerzo para poder seguir al ritmo que iba”. En cuanto al Participante 2, enfrentó dificultades como inasistencia a clases, falta de atención y motivación, así como dependencia emocional con su pareja, lo que influye negativamente en su rendimiento académico. “Habían clases a las que faltaba o digamos la atención” “Todo el tiempo uno está como sobre pensando” “En ese tiempo era como que no quería saber nada de la universidad” “Con

el sobre pensar era como no, yo si soy un inútil que no puedo hacer una lectura o no puedo ir a clase o no puedo hacer algo normal por mi cuenta". El Participante 3 experimenta un bajo rendimiento académico y problemas de concentración "Mi promedio es de 4.5 a 5.0, y recuerdo que en esos años mi promedio bajó a 3.0", "La atención, la concentración, estaba en otra parte ósea estaba más mi mente en la problemática y todo lo que conllevaba en ello más que en otra cosa. Una afectación muy notoria", también expresó que sintió demasiado tristeza, desolación y aburrimiento "se podría decir que entre como en una crisis depresiva, era hepática no quería hacer las cosas que normalmente me gustaba. Solamente quería estar en mi cuarto acostada y quedarme ahí, pero uno debe llevar obligaciones entonces lo que era trabajo y estudio lo hacía de forma automática" El Participante 4, atravesó por un colapso en su área académica y enfrentó una serie de desafíos emocionales, incluyendo sentimientos de inseguridad, tristeza y episodios depresivos lo que se puede evidenciar en su narrativa "Afecta bastante, más que todo al inicio de la ruptura, ya que uno mentalmente colapsa en muchas cosas de uno. Entonces más a mí que vivía con esa persona, entonces son muchos desniveles a la vez, entonces la inseguridad, los episodios depresivos que dan también, eso afecta", expresa además que la falta de concentración se vio perjudicada "Uno no es capaz de concentrarse muy bien en ninguna actividad, ni académica ni en otras" y el desgaste físico como la falta de apetito y los estados de sueño también se vieron agravados. Finalmente, el Participante 5, evidenció que en esa etapa de la ruptura amorosa se encontraba en una situación difícil, con falta de atención, desánimo, consumo de sustancias y con la intención de desertar "Realmente llevábamos una relación bastante fuerte y tormentosa y adicionalmente había consumo de sustancias psicoactivas entonces esta situación como que agravaba las condiciones de vulnerabilidad que se vivían, dentro de la relación había mucho maltrato verbal y psicológico, adicional ya en los últimos días de la relación hubo maltrato físico entonces realmente pues fueron momentos muy impactantes". Relacionado más a la situación en relación a lo académico mencionó que "A nivel académico claramente hubo pues un impacto como les decía anteriormente, en

todos los primeros semestres no le metí toda la ficha justamente porque no tenía mi atención centrada justamente en lo que debía hacer por tener mi cabeza en una relación que no estaba siendo muy beneficiosa para mí", "Realmente hubo muchas desmotivación entonces comencé a ausentarse de las clases, el consumo de sustancias psicoactivas aumentó".

Efectos positivos

En relación a la encuesta, se logró observar un mayor porcentaje en cuanto a la deserción del programa a raíz de la ruptura, ya que el 80% (24 personas) de los participantes no pensó en abandonar la carrera, lo que se considera positivo tener la capacidad de poder seguir el proceso académico a pesar de la situación estresante de la ruptura.

En cuanto a la entrevista el Participante 1 expresó que la ruptura amorosa la había ayudado y motivado para que su rendimiento académico mejorara, se destacó su firme compromiso con la educación universitaria, manifestando que la universidad era su prioridad y un fuerte sentido de pertenencia hacia su carrera " Obviamente en su momento me dolió mucho pero logré cómo entregarme un poquito más a la U, entonces si me iba bien antes ahora me va mucho mejor y ahora mi propiedad es esa", también en su narrativa mencionó que su promedio nunca se vio afectado. Por su parte, el Participante 2 valora su independencia, lo que podría ser un recurso importante en su camino hacia el crecimiento personal y académico "Yo sé y reconozco que en esa relación yo me volví una persona muy dependiente, demasiado, demasiado dependiente... entonces apenas es que en este último tiempo como que ya he sabido hacer como mis cosas, cómo desprenderme y empezar a hacer mis cosas solo, con mi familia que nunca salía con mi familia, en ese sentido veo como algo positivo, que por lo menos me ayudó a reconocer eso". El Participante 3 logró tener una conexión consigo mismo, lo que puede ser un aspecto valioso para su bienestar emocional y académico "Pude conectarme conmigo misma, podía hacer lo que quisiera sin tener a alguien que me dijera que podía o no hacer en ese

sentido empecé a salir más con personas que yo sé que le hubieran molestado a él o también otras vivencias que sé que en su momento también le habían molestado a él, y por eso había como pospuesto muchas cosas que a mí me gustaban por qué a él le iban a molestar entonces digamos que sí, que pude conectarme más conmigo". Además expresó que se comenzó a sentir más amena "Llegué a identificar que me sentía más tranquila, en paz, sentía como la carga emocional ósea ya no sentía cargas ya solo me preocupaba por otros temas internos ya no tenía carga extra". El Participante 4 comenzó a valorar más su rendimiento académico, señalando que al estudiar psicología podía tener más herramientas para dicho proceso "En lo positivo de pronto podría rescatar que cuando pasó un tiempo considerable ya uno empieza a darle más importancia también a lo académico, sé que hace parte fundamental en la vida. Uno aprende a entender en el ámbito psicológico lo que es un duelo y lo que es una ruptura". Para finalizar, el Participante 5 encontró motivación en su historia de vida para estudiar psicología y ayudar a otros, lo que puede ser una fuente de inspiración y propósito "El aspecto positivo es que nunca me abandoné ni a mí ni a mis sueños y que me abracé muy fuerte y cogí verraquera y seguí para adelante como lo había hecho hasta el momento".

Estrategias de Afrontamiento

Teniendo en cuenta los resultados de la encuesta, se evidenciaron varias estrategias de afrontamiento al momento de pasar por una ruptura amorosa, como que el 53,3% (16 personas) respondió que sí buscó apoyo emocional y de un proceso terapéutico para lidiar con la situación estresante, además el 50% (15 personas) de los encuestados informó que sí habló con algún miembro de la comunidad académica sobre cómo la ruptura amorosa afecta su vida académica y el "hablar con amigos" también fue uno de los porcentajes más altos.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento desde la entrevista, se observó que el Participante 1 cuenta con el apoyo de una red de familiares, amigos y compañeros universitarios cuando mencionó:

“Mi familia, mis amigos, tengo unos compañeros en la universidad que normalmente nos hablamos para cosas de la U, pero que son como muy allegados, entonces si alguno está mal todos ellos están ahí y me acompañaron mucho durante ese proceso”. Por otro lado, mencionó que el arte le ayudó a descargar todos los sentimientos y emociones causados a raíz de la ruptura amorosa “Dibujo y pinto desde que estoy muy pequeña y en momentos que siento que estoy mal es como un tipo de terapia para mí, me distraigo mucho y es una manera de expresarme” además, también recibió asesoría psicológica. El Participante 2 se apoya en familiares y amigos para enfrentar sus dificultades, también expresó que era una persona calmada a la hora de pasar por una situación estresante y que eso lo veía como una estrategia de afrontamiento “Intento calmarme, intento pensar, intento como tener una ruta de acción”. El Participante 3 utiliza el apoyo de amigos y está involucrado en un proceso terapéutico como estrategias para lidiar con sus desafíos académicos y emocionales "Yo diría que el apoyo incondicional de otras personas, por ejemplo yo llevaba mi proceso de duelo sola, pero ciertos compañeros del trabajo como que me decían: recuerda que tú no estás sola, pero como que no, si todo lo he tramitado sola, pues no, podemos hacer esto o aquello lo otro, entonces digamos que la compañía, el hecho de que me demostraran”. Por otro lado, se observó que la evitación también era una estrategia de afrontamiento por su narrativa "Era una desconexión total, porque en el momento, ósea habían momentos en los que me conectaba con la emoción y al hacerlo rompía en llanto, me hacía preocupar por cosas que no habían sucedido o que si sucedieron", "Llegué a un momento en el que decidí no conectar con nada, para no revolver las cosas". El Participante 4 recibió apoyo de compañeros cercanos y participó en un proceso terapéutico para abordar sus problemas académicos y emocionales “Mis compañeros y compañeras más cercanos que pudieron darse cuenta de mi cambio y a quienes debido a eso les comenté lo que estaba pasando”, “El hacerme consciente de la situación en la que estaba pasando, y también el iniciar una terapia psicológica”. En cuanto a las estrategias de afrontamiento del Participante 5 mencionó diversas estrategias, como la reflexión emocional, el ejercicio, el apoyo de su

red social, estar en un proceso terapéutico y el fortalecimiento de sus auto esquemas para afrontar las dificultades que enfrenta en su vida académica y emocional “Realmente mi única salida fue dedicarme a hacer ejercicio. Yo incluso antes de que empezará la ruptura total, una semana antes había iniciado en el gimnasio, entonces me metí en el cuento, porque tenía como el autoestima por el piso”, “El ejercicio literalmente fue la salvación”, aparte de las ya mencionadas también llegó a tener estrategias que podrían ser nocivas para su cuerpo y estado mental “Me quedaba con compañeros afuera tomando cervecita, fumando, pero eso era cómo evadir la responsabilidad académica porque realmente el dolor como que no me lo permitía, quería estar con él o quería estar haciendo lo que hacía cuando estaba con él”, “Al terminar con él, lo primero que quería hacer era estar bajo la sustancia”.

Conclusiones y Recomendaciones

La mayoría de los participantes en la encuesta (88.2%) informaron haber experimentado una ruptura amorosa durante su carrera universitaria, lo que indica que el vivir una ruptura amorosa es un evento común, y con buenas probabilidades de ocurrir en el transcurrir de la vida académica de los estudiantes universitarios, se puede concluir la importancia de brindar apoyo emocional y estrategias de afrontamiento a los futuros profesionales durante su proceso de duelo, para que estos puedan afrontar de manera saludable la ruptura amorosa y los desafíos emocionales que esto puede conllevar.

La percepción del impacto de las rupturas amorosas varía entre los participantes, pero a través de las entrevistas y las encuestas se lograron identificar que, la mayoría de los participantes considera que este impacto es negativo o neutral. Esto sugiere que las rupturas amorosas pueden afectar el bienestar emocional de los estudiantes durante su vida universitaria, a pesar de esto según las narrativas de los estudiantes, se evidencia que el hecho de estudiar Psicología, ha generado herramientas que ayudan a enfrentar situaciones personales y a fortalecer sus auto esquemas, incluso algunos de los participantes menciona que de haber estudiado otra carrera, sientes que les hubiera dado un manejo negativo a su duelo.

A pesar de los desafíos emocionales experimentados, y que en la encuesta el 53,3% de personas perciben el impacto del duelo como negativo y el 43,3% lo calificara como neutro. También se identificaron efectos positivos entre 3,3% participantes. Estos estudiantes manifestaron como efectos positivos un aumento en el compromiso académico tras la ruptura, además de haber desarrollado una independencia en el ámbito estudiantil. Agregado a lo anterior muchos de ellos lograron establecer una conexión más profunda con ellos mismos y avanzan en su desarrollo personal a través de la superación de obstáculos emocionales, estos aspectos no solo pueden contribuir al bienestar emocional de los estudiantes, sino también a su éxito académico y crecimiento a largo plazo.

Se pudieron identificar en gran parte de los encuestados algunos efectos o factores que se pueden considerar positivos, a pesar de que muchos de ellos no los tomaran en cuenta al contestar la encuesta o responder la entrevista. A nivel general de la encuesta, el 80% de los estudiantes manifestó que no tuvieron deseos de desertar de la carrera a causa de su proceso de duelo, lo que podría indicar que gran parte de los estudiantes prioriza sus metas personales frente al duelo, y por esto es que surgen comentarios tales como “ la ruptura no me afecto” o “ la ruptura me ayudo a motivarme en el rendimiento”, los cuales incluso participantes que dijeron haber tenido efectos negativos llegaron a mencionar como tal o de formas similares. De aquí podemos concluir que los estudiantes que vieron el duelo como algo negativo, también tuvieron efectos positivos los cuales aún no han identificado en su totalidad o de manera consiente.

Respecto al proceso de duelo en sí, al inicio de la investigación se decía que el duelo debe conducir a la autorrealización o transformación completa. Esta idea fue relevante en las entrevistas, ya que se vio personas que tenían una visión negativa y pesimista del impacto de la separación en su campo académico, describiéndolo como desolación, tristeza, inseguridad y en ocasiones incluso episodios de depresión. Esto se ve en los casos en que el duelo continúa y no ha sido efectivo. Por otro lado, cuando podría interpretarse de manera positiva o efectiva, las personas dijeron que estas

influencias y su proceso de duelo les hicieron centrarse más en sus estudios académicos y en un mayor crecimiento personal y social.

Se logra además evidenciar la importancia de la red de apoyo para el proceso de duelo por separación, aunque solo es útil si esta red es un lugar seguro y brinda a la persona un factor protector, es decir, que aquellos que la persona incluye en su red de apoyo no sean las que inciten a realizar actividades auto destructivas o auto lesivas, puesto que en algunos casos los entrevistados manifestaron que por compañía e influencia de la red de apoyo, se adquirieron estrategias de afrontamiento inadecuadas como el consumo constante de sustancias psicoactivas (SPA) lo cual incrementa el aumento de efectos negativos en el ámbito académico.

La investigación arroja que el 50% de los estudiantes no busca ayuda emocional o psicológica para afrontar los efectos del duelo, esto hace que sea necesario realizar una profunda reflexión. Esta tendencia plantea varias cuestiones cruciales en el ámbito universitario y más cuando se habla de estudiantes que están terminando la carrera de psicología. En primer lugar, sugiere que existe una falta de conciencia o comprensión sobre la importancia de la salud emocional entre un segmento significativo de la población estudiantil que participo en la encuesta. La salud emocional es fundamental para el bienestar general de los estudiantes, su rendimiento académico y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida. Por lo tanto, este hallazgo destaca la necesidad de promover una mayor conciencia sobre la salud emocional y de educar a los estudiantes sobre la importancia de buscar ayuda cuando sea necesario.

Además, la falta de búsqueda de ayuda también podría estar relacionada con estigmas o barreras percibidas en torno a la salud mental. Los estudiantes pueden sentir temor o vergüenza al buscar apoyo emocional, lo que subraya la necesidad de crear un ambiente universitario que sea comprensivo y libre de estigmas en relación con la salud mental. Es esencial que la universidad continúe estableciendo recursos y espacios dedicados a apoyar a los estudiantes en situaciones de duelo y que

haya un fortalecimiento de la promoción, accesibilidad, y confidencialidad de los servicios de apoyo emocional y psicológico.

En resumen, este estudio subraya la importancia fundamental de abordar de manera integral las necesidades de los estudiantes que enfrentan una ruptura amorosa. Estas situaciones pueden tener un impacto significativo tanto en su bienestar emocional como en su rendimiento académico, por lo que es crucial implementar una serie de medidas efectivas. En primer lugar, se destaca la necesidad de servicios de salud mental con fácil acceso y disponibilidad para los estudiantes, que haya una mayor promoción en los espacios de asesoría, donde les brinden un espacio seguro para expresar sus emociones, recibir apoyo terapéutico y aprender estrategias de afrontamiento efectivas. Además, es esencial promover la creación de una red de apoyo positiva dentro de la comunidad estudiantil, fomentando la empatía, la comprensión y el apoyo mutuo entre los compañeros. Esto puede ayudar a reducir el aislamiento social y proporcionar un sistema de apoyo vital durante momentos difíciles. Asimismo, se debe enseñar a los estudiantes estrategias de afrontamiento saludables, como la gestión del estrés y la promoción del autocuidado, para que puedan desarrollar habilidades efectivas para enfrentar el duelo y otras dificultades emocionales en el futuro. En conjunto, estas acciones pueden contribuir en gran medida a mejorar la resiliencia emocional y el éxito académico de los estudiantes, brindándoles las herramientas necesarias para superar los desafíos emocionales que puedan surgir en su camino.

Referencias

Ardila Gonzales, A. y Ojeda Garrido, K. (2019). Síntomas y signos de personas que afrontan el duelo por ruptura amorosa. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/b0b9cb5d-91d5-44ec-91e3-7770bd46a639/content>

Barajas, M. W. y Cruz del Castillo, C. (2017). Ruptura de pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, vol.22 (3), pp.342-352

Becerril D. Relaciones de pareja. *Revista de Educación*. 2001; 325: 49- 56.
<http://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:d62d42d8-cae9-4d7d8a67-024aba99e763/re3250509962-pdf.pdf>

Boss, P. (2001). *La Pérdida Ambigua*. Barcelona: Gedisa.

Cano, V. G. (2021). Actitudes frente al duelo amoroso. Obtenido de Repositorio Uniminuto: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16103/1/TP_G%C3%B3mezCanoVer%C3%B3nica_2021.pdf

De la Barra Mendoza, C. y Gaytan Araujo, E. V. (2020). Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de lima metropolitana [Trabajo de grado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/530cddb5-7a28-4253-b9dc-a5820e41474b/content>

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167.

Echavarría Londoño, S. y Ospina Pulgarin, M. F. (2020). Estrategias de afrontamiento al estrés en jóvenes del valle de Aburrá con edades entre 18 y 25 años que han sufrido ruptura amorosa entre el año 2016 y 2020. [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio institucional UNIMINUTO. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/14401/1/TP_OspinaMar%c3%ada-EchavarriaSara_2020.pdf

Espinosa, V., Salinas, J. L. y Santillán, C. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(2), 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>

Espinoza, E. (s.f.). Métodos y Técnicas de recolección de la información. UIC FCM UNAH. <http://www.bvs.hn/Honduras/UICFCM/SaludMental/Metodos.e.instrumentos.de.recoleccion.pdf>

Flórez Ocampo, M., Duque Osorio, S. y Peña Verano, Y. A. (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 [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio institucional UNIMINUTO. http://uniminuto-dspace.scimago.es/bitstream/10656/17926/1/T.P_FlorezOcampoMariana_2023.pdf

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

Gómez Cano, V. (2021). Actitudes frente al duelo amoroso [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio institucional UNIMINUTO. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16103/1/TP_G%C3%B3mezCanoVer%C3%B3nica_2021.pdf

Gonzales, R., Montoya, I., Casullo, M y Bernabeú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Intervención psicosocial*. 14(2), 1.

<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8028/7892>

Henaó, P. y Muñoz, Y. (2021). Análisis del afrontamiento de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor. *Divers.: Perspect. Psicol*, 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* (Quinta edición). McGraw-Hill Interamericana de España S.L.

<https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>

Hess, C. D., & Schönfeld, F. S. (2014). Autonomía y Satisfacción en el noviazgo en adultos emergentes de la Ciudad de Paraná. Obtenido de *Autonomía y Satisfacción en el noviazgo en adultos emergentes de la Ciudad de Paraná*:

<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10385/1/autonomia-satisfaccion-noviazgo-adultos.pdf>

Jensen Arnett, J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente un enfoque cultural*. México: PEARSON Educación.

Juárez, A. y Silva, C. (2019). La experiencia de ser universitario. *Revista de Investigación Educativa* 28, 10, 14-15. <https://doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2597>

Julca, E. (2016). Conceptos básicos de la educación universitaria. Facultad de Ciencias de la Comunicación, Turismo y Psicología https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_30_conceptos-basicos-de-la-educacion-universitaria.pdf

Lewandowski, G. (2009). *Promoting Positive Emotions Following Relationship*

Dissolution Through Writing. En: The Journal of Positive Psychology. Vol. 4, Nº 1,

pp. 4 – 21

Londoño, N., Pérez M. y Murillo M. (2009). Validación de la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en una Muestra Colombiana. *Informes psicológicos* 11, 13-29.

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5229809.pdf>

López, N., & Sandoval, I. (s.f.). Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa. Obtenido de Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa:

<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/176/3/M%c3%a9todos%20y%20t%c3%a9cnicas%20de%20investigaci%c3%b3n%20cuantitativa%20y%20cualitativa.pdf>

Mendoza-Guerrero, D. B., Guzman-Saldaña, R.M., Lerma-Talamantes, A. y Bosques-Brugada, L. E. (2021). Ruptura amorosa, proceso del duelo y aspectos académicos en estudiantes universitarios. *Educación y Salud*, 10 (19), 9-16.

Muñoz Rivas, M., González Lozano, P., Fernández González, L., & Fernández Ramos, S. (2015). *Violencia en el noviazgo realidad y prevención*. Madrid: Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A).

Pulido Navia, E. y Lubo Carvajal, M. (2018). Creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento en jóvenes universitarios [Trabajo de grado, Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium]. Repositorio Universitario UNICATÓLICA.

https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/1325/CREENCIAS_SIGNIFICADOS_ATRIBUIDOS_RUPTURA_PAREJA_AFRONTAMIENTO_JOVENES_UNIVERSARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rico de Alonso, A., Alonso, J., Rodríguez, A., Díaz, A., & Castillo, S. (2002). LA INVESTIGACIÓN SOCIAL: DISEÑOS, COMPONENTES Y EXPERIENCIAS. Bogotá.

Riso, W. (2011). Manual para no morir de amor. Barcelona: Editorial planeta, S. A. Obtenido de https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/30/29395_Manual_para_no_morir_de_amor.pdf

Riso, W. (2016). Ya te dije Adiós, ahora como te olvido. Editorial planeta. Obtenido de biblioteca Uniminuto.

Sicre, E. y Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de psicología*, 10(20), 2. <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/2293/2124>

Yela García, C. (1997). CURSO TEMPORAL DE LOS COMPONENTES BÁSICOS DEL AMOR A LO LARGO DE LA RELACIÓN DE PAREJA. *Psicothema*, 2-3. Obtenido de chrome-
<https://www.psicothema.com/pdf/70.pdf>

Zaider G. Triviño V, O. S. (4 de abril de 2005). Teorías y modelos relacionados con calidad de vida en cáncer y enfermería. Obtenido de Teorías y modelos relacionados con calidad de vida en cáncer y enfermería. <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v5n1/v5n1a03.pdf>

Anexos

Anexo A
Resultados encuesta

Fecha temporal	Genero	Universidad e la T	¿En qu	¿Ha pasa	¿Cómo ha afectado en el ámbito	¿Cuáles otras áreas han sido	¿Qué comentarios externos ha recibido en su entor	¿Cómo "supero" dicho duelo y cual fue el impacto que tuvo en su vida?
4/3/2023 18:06:09	Femenino	Uniminuto		2 SI	Demasiado, ya que en su momento no era capaz de estudiar para una materia, y a la final le resulte sencillo y se me fueron casi 800 mil pesos	Familiar: Social, Mental	Para que loe por esa boveda	Empezando a tenerme amor propio
4/3/2023 18:10:42	Femenino	Uniminuto		6 SI	El rendimiento académico baja a causa de lo que se hace que estoy	Familiar: Social, Mental	Los comentarios han sido por lo general en el mismo estilo "me parece que hayas estado una relación donde ya no estabas bien"	Lo he podido superar enfocandome en mi misma y manteniendo presentes los motivos por los cuales termine la relación, terminar la relación tuvo un impacto positivo en mi vida porque me permitio conocerme mucho mejor.
4/3/2023 18:12:48	Femenino	Uniminuto		2 SI	Muy poco	Familiar: Social, Mental, Labora	No te mereces, no lores por alguien que no le quiere	Vivi el duelo como lo sentie y poco a poco ese dolor fue pasado , me enseñó a valorarme muchísimo más
4/3/2023 14:59:41	Femenino	Uniminuto		8 SI	Notablemente	Familiar: Social, Económico, Mental	Que no sufriera, que hombres hablan muchos, que no valia la pena.	Yendo un día a la vez, sanando poco a poco y buscando diferentes actividades que distraen la mente para no pensar en esa situación.
4/3/2023 16:27:09	Femenino	Uniminuto		5 No	No tienes ánimo de hacer las tareas	Familiar: Social, Mental, Labora	Conégame otro	Pues ir cambiando cosas, dejándolo ir
4/3/2023 16:05:31	Femenino	Uniminuto de Dios		2 SI	En mis notas	Social	Boas, estúpida, por que te dejaste.	Llorar, alimentar mi amor propio
4/3/2023 17:49:37	Masculino	Uniminuto		4 SI	Bajo rendimiento	Familiar: Social, Mental, Labora	Siga que en el mundo hay más	Tareas psicologica
4/3/2023 17:49:37	Masculino	Uniminuto		3 SI	Mucho de manera directa con el rendimiento académico	Familiar: Social, Económico, Mental	Ninguno	El tiempo dice que todo pasara
4/3/2023 21:02:31	Femenino	Uniminuto		8 SI	Bajo rendimiento y falta de motivación para realizar las actividades académicas	Familiar: Social, Económico, Mental, Labora	Que me relaje y dejé de pensar tanto en ello	No lo he superado
4/3/2023 23:55:10	Femenino	Uniminuto		8 SI	Pierdo interés para realizar trabajos, para asistir a clases, la ansiedad y estrés no me dejan concentrar ya que son miles de pensamientos por minuto.	Social, Mental	Para que volví con él si siempre le hace lo mismo. Siempre perdiendo el tiempo con gente que no le aporta. Es su culpa por darme otra oportunidad.	No lo he superado, estoy en el proceso, tratando de sanar y soltar. El impacto que tuvo es el aprender a saber tener límites en una próxima relación, a no aceptar menos de lo que me merezco, saber que no voy a permitir que cosas se me negocien. A nivel personal aprendí a tenerme mucho más amor propio.
4/3/2023 15:03:17	Femenino	Uniminuto		9 SI	Bastante, ya que bajo la situación las desajustes en varias emociones no muy positivas que hicieron que mi rendimiento educativo no fuera el mejor.	Familiar: Social, Económico, Mental, Labora	Que siempre vienen personas mejores, dispuestas a dar lo mejor	Lo superé con el tiempo y con el amor propio, entendiendo que lo que duele no es la rotura si no el ego al saber que lo que yo recibí lo va a recibir alguien más
4/3/2023 19:22:56	Femenino	Uniminuto		9 SI	Dificultad para la atención y concentración.	Mental	"No loiré que por amor no se muere"	Aprender a establecer límites (aquello que no es negociable para mí) personal. El impacto: Ser autosuficiente, decir no, no cargar con responsabilidades que no me pertenecen.
4/3/2023 17:17:56	Femenino	Uniminuto		9 SI	Pierdo el enfoque	Familiar: Social, Mental, Labora	Que esa persona no me merezca, que tenga que ser fuerte, que de amor no me los a morir	Dedici que ya no debía seguir sufriendo por él, me di el tiempo de sanar mis heridas, tomé distancia de esa persona y simplemente acepté el hecho de que esa la mejor decisión que tomé para mi vida
4/3/2023 18:17:07	Femenino	Uniminuto		9 SI	Muchísimo, me atrevería decir que la concentración desaparece	Familiar: Social, Mental, Labora	"Ay, pues se va morir porque la dejaron" se va tirar el sentimiento por otro", "de verdad es por tanto"	Expresando mi dolor, considero desde mi experiencia, que expresar lo que sentimos es la forma más natural de sanar, hablando con el profesional, claramente, pero también con las personas de nuestro entorno.
4/3/2023 20:20:40	Femenino	Uniminuto		9 SI	Muchísimo	Familiar: Social, Económico, Mental, Labora	Comenzando minimizando las emociones que estoy sintiendo durante el duelo	Pu a través, empezar hablar y yoga , retome el gimnasio, etc
4/3/2023 21:01:27	Femenino	Uniminuto		9 SI	Distracción frecuente, ansiedad, inseguro y poca concentración.	Social, Mental	De amor no se muere nadie	Aprendí a canalizar esa energía en actividades que me hacen feliz
4/3/2023 23:53:20	Femenino	Uniminuto		9 SI	Bastante me afectó mi concentración a la hora de hacer mis deberes de la U. Además, en esos momentos me centraba en cómo esa ruptura me estaba haciendo sentir y eso hacía que descuidara mis responsabilidades con la universidad.	Familiar: Social, Mental	Puedo decir que estoy rodeada de personas muy queridas que entiendo mi situación, entonces me decían cosas como "sabes que estoy para escucharte" cuando quieres simplemente salir a distraerte". Aunque no voy a negar que hay personas que subestiman lo que podemos llegar a sentir en esos momentos.	La ruptura que más me afectó me provocó ataques de ansiedad entonces hice mi proceso terapéutico y fue una ayuda enorme en esos momentos de crisis.
4/4/2023 3:36:19	Femenino	Uniminuto		9 SI	Falta de concentración.	Familiar: Social, Económico, Mental, Labora	Apoyo, críticas y "Dios sabe como hace sus cosas"	A través del diálogo, me hizo crecer como persona.
4/4/2023 7:46:50	Femenino	Uniminuto		9 SI	Disminuye la concentración y enfoque de mis actividades.	Familiar: Social, Mental	Lo que está fuio tarde que temprano cae, tiene que seguir, usted merece enfermar osea sanarse	Tiempo, fue demasiado impactante en lo emocional ya que tengo trastorno de ansiedad y depresión

Anexo B
Formato encuesta

Preguntas Respuestas 24 Configuración

Efectos en la vida académica a raíz del duelo por separación

Este formulario es realizado solo con fines investigativos (trabajo de grado) por lo que las respuestas serán ANONIMAS, se busca delimitar población para realizar una entrevista y recoger información acerca de la experiencia que se atraviesa en el duelo por separación de pareja.

Al continuar con la encuesta, acepto que mis respuestas sean utilizadas en dicha investigación y puedan ser publicadas sin exponer mi identidad.

Sexo *

Masculino

Femenino

Edad *

18-25 años

26-33 años

34 años en adelante

¿Ha pasado por una ruptura amorosa a lo largo de la carrera universitaria? *

Sí

No

Anexo C

Formato de la entrevista



Formato de entrevista

Efectos en el rendimiento académico a raíz del duelo por separación de pareja en la vida de los estudiantes a lo largo de la carrera universitaria de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Seccional Antioquia-Chocó, sede Bello en la etapa de adultez emergente

Entrevista

Contextualización de la situación: HACE CUANTO?? 3 AÑOS Y MEDIO

CUANTO DURO?? 2 AÑOS Y MEDIO

1. ¿Podría compartir un poco sobre su experiencia personal con una ruptura amorosa durante su tiempo en la universidad?
2. ¿Cómo cree que dicha ruptura amorosa ha afectado su vida académica en general?
3. ¿Qué efectos positivos reconoce en su rendimiento académico a raíz de la ruptura?
4. ¿Qué efectos negativos reconoce en su rendimiento académico a raíz de la ruptura?
5. ¿Ha experimentado emociones específicas, como tristeza, ansiedad o enojo, que haya interferido con sus actividades académicas?
6. ¿Ha notado cambios en su rendimiento académico, como disminución de calificaciones o falta de asistencia a clases, después de la ruptura?
7. ¿Cómo han afectado las discusiones o tensiones relacionadas con la ruptura en su capacidad para concentrarse en las clases o tareas académicas?
8. ¿Ha hablado con algún miembro de la comunidad académica sobre lo que está pasando? NO ¿Han ofrecido apoyo?
9. ¿Cuáles estrategias de afrontamiento implementa para lidiar con el estrés emocional relacionado con la ruptura mientras mantiene sus responsabilidades académicas?
10. ¿Ha buscado apoyo emocional o terapia psicológica para sobrellevar la ruptura? ¿Cómo ha ayudado esto en su vida académica? Si
11. ¿Qué recomendaciones le daría a otros universitarios que estén pasando por una ruptura amorosa y están lidiando con sus efectos en la vida académica?

Anexo D

Estrategias de afrontamiento

¿Qué estrategias de afrontamiento ha utilizado para manejar el estrés emocional relacionado con la ruptura mientras mantiene sus responsabilidades académicas?
(Seleccione todas las que apliquen)

30 respuestas

