

# UNIVERSIDAD ANTONIO RUIZ DE MONTOYA

Facultad de Filosofía, Educación y Ciencia Humanas



## LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE SE ENCUENTRAN AFRONTANDO UNA RUPTURA DE PAREJA EN LIMA METROPOLITANA

Tesis para optar al Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presenta la Bachiller

**ANGELA LUCERO BENAVIDES ALIAGA**

**Presidente: Pablo Miguel Flores Galindo Rivera**

**Asesor: Jorge Enrique Rivas Rivas**

**Lector: Alberto Rojas Vela**

**Lima – Perú**

**Enero de 2026**



**UARM**

Universidad  
Antonio Ruiz  
de Montoya

Anexo N.º 3 - Reglamento General de Grados y Títulos de Pregrado y Posgrado  
Aprobado por Resolución Rectoral N° 150-2023-UARM-R

## **INFORME DE ORIGINALIDAD**

Sres.

### **CONSEJEROS**

Pte.

De nuestra consideración:

Por la presente nos dirigimos a Ustedes para saludarlos e informar al Consejo Universitario sobre el producto académico elaborado por BENAVIDES ALIAGA, Angela Lucero, quien solicita la obtención de su título profesional a través de la sustentación de una tesis.

El producto académico elaborado tiene como título "Los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios que se encuentran afrontando una ruptura de pareja en Lima Metropolitana"

Por tanto, en nuestra condición de Asesor de producto académico y de integrante de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Filosofía, Educación y Ciencias Humanas, respectivamente, declaramos que el producto académico de BENAVIDES ALIAGA, Angela Lucero ha sido examinado con el programa anti plagio *Turnitin* para identificar su nivel de coincidencias.

El resultado que arroja el programa es de 8 % de similitud, el cual proviene de fuentes de información que han sido debidamente citadas o reconocidas utilizando las normas del sistema APA.

Sin otro particular, quedo de ustedes.

Firmado en Lima, el 13 del mes de febrero de 2026

Atentamente,

Jorge Enrique Rivas Rivas  
Asesor

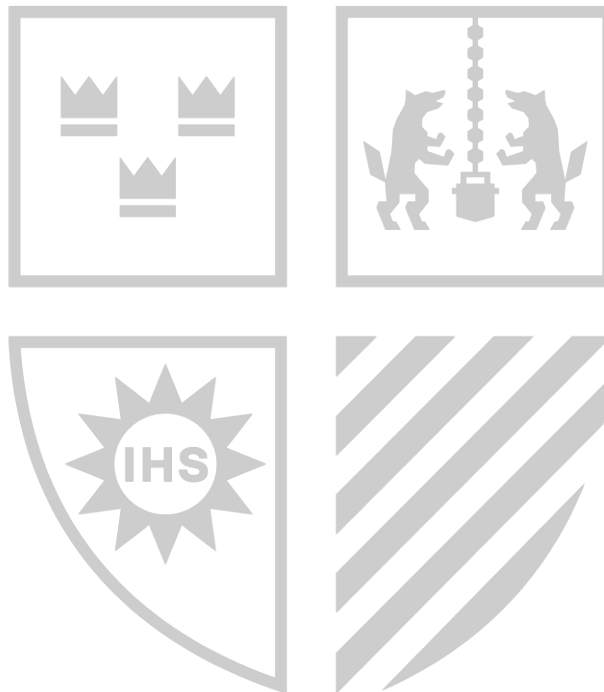
Evelyn Flor Modesto Taipe  
Secretaria técnica de la Comisión

\*Conforme a lo establecido en el documento de identidad

## EPÍGRAFE

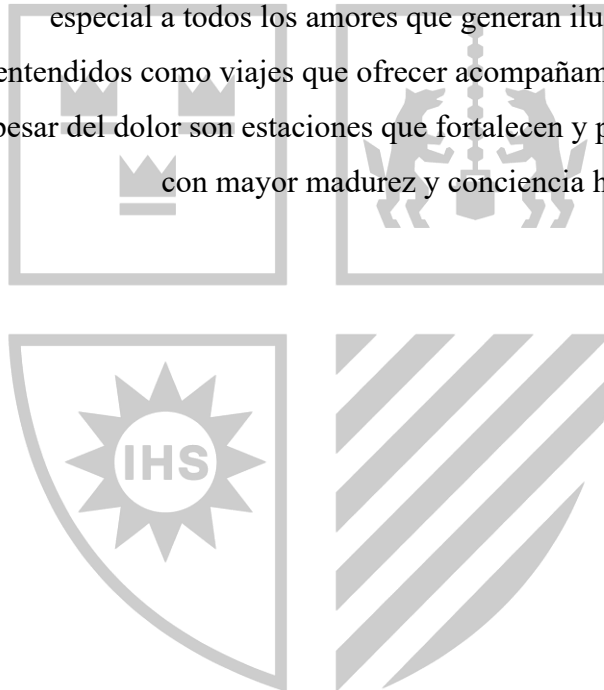
“Lo que aceptas te transforma, lo que niegas te somete”

Carl Jung



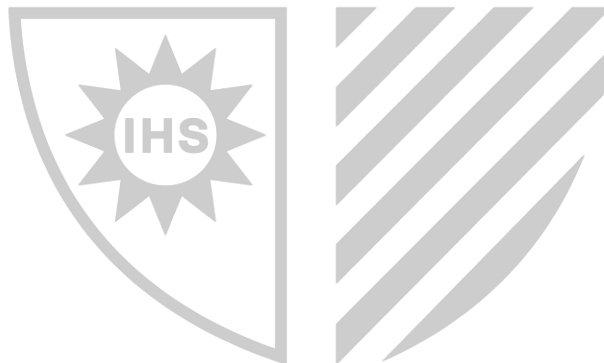
## DEDICATORIA

A mis amores incondicionales Fabian y Nela, quienes fueron mis grandes maestros de vida y los mejores padres que la existencia pudo darme. A mis hermanos Cristina y Jairo, cómplices leales en cada instante, y a mi pareja que representa mi lugar cálido y seguro; y en especial a todos los amores que generan ilusiones y desilusiones, entendidos como viajes que ofrecen acompañamiento temporal, que a pesar del dolor son estaciones que fortalecen y preparan para recorrer con mayor madurez y conciencia hacia nuevos destinos.



## AGRADECIMIENTO

A mi asesor, Jorge Enrique Rivas, por su orientación sabia, exigencia y apoyo constante que iluminaron cada etapa de este proceso. A Roxana Miranda, directora de la carrera de Psicología y docentes ejemplares, por su entrega, compromiso y guía inspiradora que tuve en toda mi formación como estudiante. Asimismo, a mis compañeros y amigos de la universidad por el soporte que me brindaron en diferentes etapas de mi formación. Finalmente, a la Universidad Antonio Ruiz de Montoya, por ofrecerme una formación humanista que me permitió comprender la realidad desde una mirada más crítica y sensible.



## RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo comprender los estilos de afrontamiento ante una ruptura de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Se utilizó un diseño mixto explicativo secuencial (DEXPLIS), aplicando la Escala de Estrategias de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa (ESARA) a 140 participantes y complementando con entrevistas semiestructuradas a cinco estudiantes. Los resultados cuantitativos mostraron un predominio del afrontamiento directo, seguida del evitativo y, en menor medida, la búsqueda de soporte en los demás. Los análisis estadísticos revelaron diferencias significativas según el sexo, con mayor uso del afrontamiento directo en mujeres y variación según la edad, donde los más jóvenes tendieron a emplear estrategias activas y de apoyo social, mientras los mayores mostraron patrones más heterogéneos. En la segunda fase, los hallazgos fueron corroborados a través de entrevistas semiestructuradas con cinco participantes. El análisis cualitativo permitió profundizar en las vivencias subjetivas de los estudiantes, mostrando que el afrontamiento directo se tradujo en acciones de autocuidado y resignificación, el soporte en los demás se reflejó en la búsqueda de redes de apoyo y la evitación en conducta distractoria o de aislamiento. La integración de ambas fases permitió una comprensión amplia del fenómeno, evidenciando que los estilos de afrontamiento se configuran a partir de factores individuales y socioculturalmente, y constituyen recursos esenciales para la reorganización emocional y el desarrollo de resiliencia frente a la pérdida afectiva.

**Palabras clave:** Ruptura amorosa, estudiantes universitarios, afrontamiento directo, afrontamiento evitativo, soporte social, método mixto.

## ABSTRACT

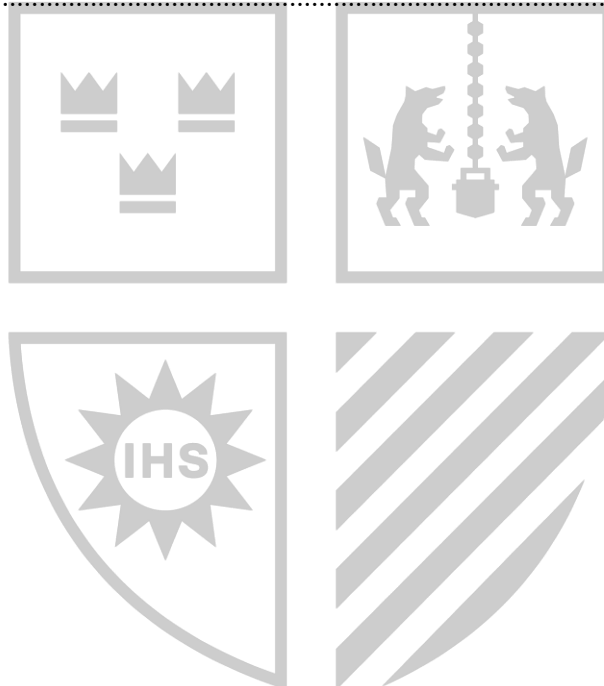
The present study aimed to understand the coping styles of university students in metropolitan Lima following a relationship breakup. A sequential explanatory mixed-method design (DEXPLIS) was used, administering the Relationship Breakup Coping Strategies Scale (ESARA) to 140 participants and complementing it with semi-structured interviews with five students. The quantitative results showed a predominance of direct coping, followed by avoidance coping, and, to a lesser extent, seeking support from others. Statistical analyses revealed significant differences by sex, with greater use of direct coping among women, and variation by age, with younger students tending to employ active and social support strategies, while older students showed more heterogeneous patterns. In the second phase, the findings were corroborated through semi-structured interviews with five participants. The qualitative analysis allowed us to delve deeper into the students' subjective experiences, showing that direct coping resulted in self-care and redefining actions, support from others was reflected in the search for support networks, and avoidance resulted in distracting behavior or isolation. The integration of both phases allowed for a broader understanding of the phenomenon, demonstrating that coping styles are shaped by individual and sociocultural factors and constitute essential resources for emotional reorganization and the development of resilience in the face of emotional loss.

**Keywords:** Breakup, college students, direct coping, avoidant coping, social support, mixed method.

## TABLA DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN .....	13
CAPÍTULO I: REVISIÓN TEÓRICA .....	17
1.1.Relaciones amorosas y proceso .....	17
1.2.Poblacion estudiantil universitario.....	18
1.3.El modelo de sensibilidad al rechazo.....	20
1.4.El duelo de una ruptura amorosa .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
1.5.Estilos de afrontamiento ante la ruptura y sus dimensiones .....	23
1.5.1.Afrontar la ruptura amorosa de forma directa .....	24
1.5.2.Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás .....	26
1.5.3.Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa.....	27
CAPÍTULO II: INVESTIGACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES.....	29
2.1. Estudios Nacionales .....	29
2.2.Estudios Internacionales .....	30
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....	34
3.1. Objetivos .....	34
3.1.1. Objetivo Generales .....	34
3.1.2. Objetivos Específicos .....	34
3.2. Metodología de la Investigación.....	34
3.2.1. Muestreo - Participantes .....	35
3.2.2. Medición .....	36
3.2.3. Procedimientos.....	38
3.2.4. Aspectos éticos .....	40
3.2.5. Criterios de calidad de información.....	40
3.2.6. Análisis de la información .....	41
CAPÍTULO IV: RESULTADOS.....	42
4.1. Resultados Cuantitativos.....	42
4.2. Resultado cualitativo.....	46

4.2.1. Análisis de la edad como eje transversal a los tres estilos de afrontamiento.....	48
4.2.2. Análisis del sexo/género como eje transversal a los tres estilos de afrontamiento: .....	49
4.2.3. Análisis del estilo de afrontamiento directo .....	51
4.2.4. Análisis del estilo de afrontamiento con soporte en los demás .....	55
4.2.5. Análisis del estilo de evitación al afrontamiento de la ruptura amorosa .....	57
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN .....	60
Conclusiones .....	65
Recomendaciones .....	68
Referencias bibliográficas .....	70
Anexos .....	777



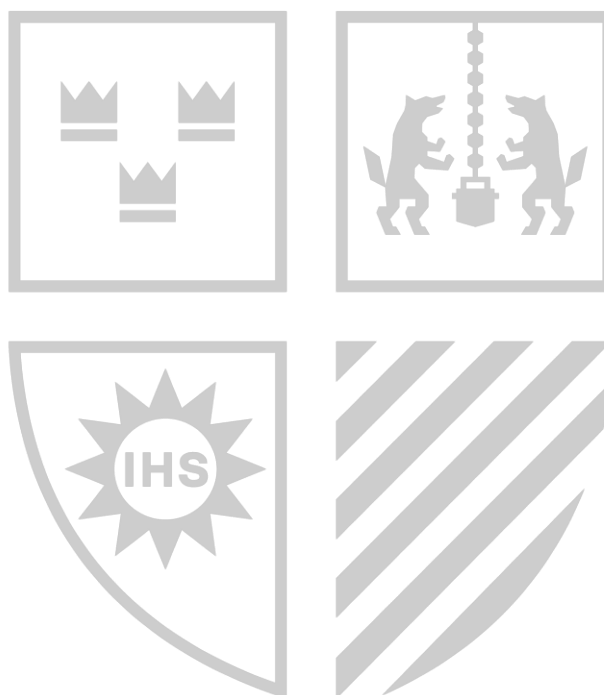
## ÍNDICE DE TABLAS

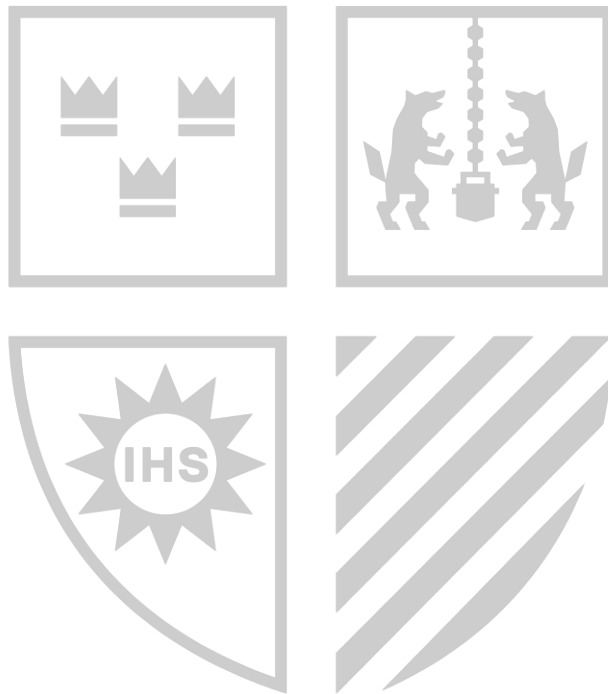
Tabla 1. Validadores del instrumento ESARA.....	37
Tabla 2. Resultados Descriptivos de los Estilos de Afrontamiento ante una ruptura amorosa de los Universitarios.....	42
Tabla 3. La Frecuencia Del Uso De Los Estilos de Afrontamiento Ante Una Ruptura Amorosa En Universitarios.....	43
Tabla 4. Medias de los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa según el sexo de los universitarios.....	44
Tabla 5. Media, N y Desviación estándar de los estilos de afrontamiento ante la ruptura amorosa según grupos de edad de los universitarios.....	45
Tabla 6 Resultado de la prueba U de Mann-Whitney para los estilos de afrontamiento ante la ruptura amorosa según el sexo de los universitarios.....	45
Tabla 7. Resultado de la prueba U de Mann-Whitney para los estilos de afrontamiento ante la ruptura amorosa según la edad de los universitarios A y B. ....	46

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Esquema del diseño explicativo secuencial (DEXPLIS).....35

Figura 2. Mapa cognitivo del análisis de los estilos de afrontamientos ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios. ....47





## INTRODUCCIÓN

El ser humano es inherentemente social, y a lo largo de su desarrollo establece múltiples lazos emocionales, uno de esos son las relaciones románticas que implican conexiones emocionales, psicológicas, física y sexuales mutuas entre individuos (Arikewuyo et al., 2020), a la par que enfrentan desafíos como la comunicación, la resolución de conflictos y las responsabilidades compartidas que pueden ser causa por fricciones (Luerssen et al., 2017, como se citó en Arikewuyo et al., 2022). Estas relaciones, incluyen el apego, confianza, el cuidado y elementos sexuales, aparte de las interacciones sociales influyentes y fundamentales para el bienestar subjetivo, además del impacto en el área social al incluirse y reestructuración del círculo social. (Kansky, 2018). Asimismo, son definidas como asociaciones que persiguen objetivos comunes como la procreación, la realización emocional y la acumulación de riqueza (Mogilski et al., 2019); la participación decidida puede mejorar significativamente el bienestar físico, psicológico y emocional, impactando en la esperanza de vida en general (Merrill & Afifi, 2017).

Por ello, la población seleccionada para este estudio responde a la etapa universitaria, pues representa un momento clave en el desarrollo personal y social. Ya que interviene procesos de transformaciones psicológicas, cambios en diferentes áreas y adaptaciones a nuevas necesidades, dando una mayor relevancia el valor de vincularse amorosamente el cual sea significativa y dejando de lado el entorno familiar. (Cañon et al., 2022). Estas pueden manifestarse como una oportunidad de crecimiento personal, contemplando las vivencias intensas y significativas desde la perspectiva individual de cada universitario, interrelacionándose y tomando un gran peso las expectativas e idealizaciones en torno al amor, lo que convierte a esta población joven en un grupo vulnerable emocionalmente a cambios y desafíos. (García, Hernández y Monter, 2019). Mostrando así su relevancia para comprender cómo dichas experiencias son un gran reto que afectan su bienestar y sus procesos de afrontamiento.

Por otro lado, la ruptura de una relación romántica es un acontecimiento que puede cambiar el comportamiento y el concepto de sí mismo de un individuo e inducir angustia emocional (Chandra & Parija, 2021). Verhallen et al. (2019) expusieron que la ruptura de una relación romántica puede provocar diversos síntomas emocionales, entre ellos tristeza, ansiedad y sensación de abandono; aumentando el riesgo de sufrir un episodio depresivo. En los estudiantes universitarios, el malestar por la ruptura se asocia con sentimientos de traición, rechazo, depresión, ansiedad, pensamientos intrusivos sobre la expareja y alteraciones del sueño. Será de gran importancia los factores como el tiempo transcurrido desde la ruptura, la calidad percibida de la relación, los sentimientos de engaño y las puntuaciones de depresión predicen la gravedad de la angustia.

Por ende, la predominancia en la población universitaria, Espinosa et al. (2017) informa que la decepción amorosa afecta al 59,61% de los jóvenes, siendo el 12,69% de los hombres y el 46,92% de las mujeres, esto en estudiantes universitario de México. Esto subraya la prevalencia de la decepción romántica y la vulnerabilidad durante los años de formación. Garabito et al. (2020) añaden que, en caso de estudiantes universitarios en Chile, el 48,2% experimentó depresión moderada o severa después de la ruptura, lo que llevó a algunos a recurrir al consumo de drogas y alcohol para sobrellevar la situación. Estos hallazgos en los países de Sudamérica enfatizan la importancia de analizar los estilos de afrontamiento entre los jóvenes universitarios, lo cual conlleva a reconocer la falta de información en Perú. Por ello, es crucial priorizar a los servicios de apoyo enfocado a la salud mental en las instituciones educativas, especialmente en las universidades, con intervenciones oportunas a los estudiantes que enfrentan las consecuencias emocionales de las decepciones románticas.

En Perú, INEI (2021) señala que alrededor del 43,3% de las víctimas de feminicidio fueron asesinadas por sus cónyuges actuales o anteriores. En concreto, el 9,9% fueron perjudicados mortalmente por sus cónyuges actuales, el 7,8% por sus excónyuges, el 14,9% por sus exparejas o convivientes anteriores y el 10,6% por sus parejas o convivientes actuales. Estos datos subrayan que los homicidios por feminicidio ocurren principalmente en el contexto de conflictos o quiebre amoroso. Por lo tanto, se podría inferir que un inadecuado estilo de afrontamiento ante la ruptura de pareja puede traer consigo que una persona genere consecuencias fatídicas para cualquier integrante de la relación amorosa.

Si bien las rupturas son comunes y tradicionalmente se consideran que inducen resultados negativos; investigaciones recientes sugieren que poner fin a las relaciones románticas no saludables o no deseadas puede ser beneficioso para el desarrollo emocional y pueden conducir a experiencias nuevas y significativas que apoyen el desarrollo general (Beckmeyer & Jamison, 2020). Fernández (2022) en base a la literatura revisada se puede inferir que la separación de una relación puede ser la mejor decisión siempre y cuando se pueda reestructurar mentalmente la separación, lo que lleva a iniciar el proceso de duelo, con la consecuente adquisición de un mejor panorama emocional. Además, mencionan que se cuenta con elementos como el apoyo de amigos y familiares y el equilibrio psicológico, el cual permite encontrar comprensión y consejo, condujeron a transformar el estado de ánimo negativo en una actitud positiva, relacionándolo con un mejor sentido del significado de vida y un equilibrio psicológico. En consecuencia, la búsqueda de apoyo social es una forma de afrontar los problemas, llevando a las personas a encontrar la tranquilidad emocional y el advenimiento de nuevas conductas, dejando de lado la autocrítica y las ilusiones.

La forma como las personas afrontan una ruptura de pareja es variada. Al respecto, Cueva y Torres (2020) sostienen que los jóvenes, después de una ruptura, se enfocaron en dedicar mayor tiempo al trabajo, además eliminaron todo objeto asociado a algún recuerdo de la pareja y retomaron actividades o tareas pendientes. En otros casos se dedicaron a realizar algún deporte, desarrollarse espiritualmente, empezar actividades recreativas, compartir tiempo en familia o realizar un viaje. Por otro lado, algunos casos tuvieron un elevado nivel de preocupación, empezaron hacerse ilusiones, o buscaron reducir su tensión en la bebida o las drogas. También se aplicaron estilos de evasión, de distanciamiento y de autoculpa.

De allí que se reconoce la necesidad de ahondar en la pregunta: ¿Cómo afrontan los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana las rupturas sentimentales? Esta investigación busca contribuir significativamente a comprender los mecanismos de afrontamiento empleados por este grupo demográfico, proporcionando un mayor entendimiento de las experiencias.

En términos de justificación teórica, este estudio tiene como objetivo mejorar la comprensión sobre cómo los estudiantes universitarios manejan los desafíos emocionales y psicológicos derivados de la ruptura de relaciones amorosas desde una perspectiva mixta. Además de evidenciar una carencia de investigaciones en el contexto peruano que

aborden esta problemática, así como formulación acompañados de investigaciones señalados en los párrafos anteriores.

Para ello, para comprenderlo, me basare en teorías de estilos de afrontamiento y una metodología mixta en la presente investigación. Por lo tanto, dicha metodología mixta nos deriva a identificar las principales estrategias de afrontamiento dentro de las rupturas amorosas, y como fueron empleados dentro de un entorno sociodemográfico, favoreciendo una comprensión más amplia de las formas a las que recurren, según variables como experiencias previas, género, edad y orientación sexual; en los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

En cuanto a la justificación metodológica, el diseño del estudio emplea un enfoque de métodos mixtos, combinando entrevistas cualitativas y encuestas cuantitativas para examinar de manera integral las diversas técnicas de afrontamiento entre estudiantes universitarios de Lima Metropolitana después de experimentar una ruptura en una relación. El componente cualitativo, facilita un examen exhaustivo de las experiencias individuales, ofreciendo conocimientos profundos sobre los intrincados métodos de afrontamiento utilizados. Además, la característica cuantitativa garantiza una descripción más completa de los patrones de afrontamiento en toda la población. El uso de instrumentos validados probados mejora la confiabilidad y precisión de los datos recopilados, también reconoce el posible impacto de las influencias culturales en las técnicas de afrontamiento, destacando la necesidad de un estilo culturalmente receptiva para recopilar y analizar datos. El reclutamiento de participantes, la implementación de procesos de consentimiento informado y el establecimiento de protecciones de confidencialidad se guiarán por estrictas consideraciones éticas.

Asimismo, para la realización de la investigación se creará un instrumento con el fin de comprender a profundidad nuestra variable la cual pasará por la validación necesaria. Además, reconocer la influencia potencial de los factores culturales en las técnicas de afrontamiento, el estudio enfatiza la importancia de un enfoque culturalmente receptivo para la recopilación y el análisis de datos. Las consideraciones para justificar la importancia de esta metodología en el proceso de la investigación.

## CAPÍTULO I: REVISIÓN TEÓRICA

El presente capítulo expondrá los principales fundamentos teóricos que sustentaran la presente investigación, abordando las relaciones amorosas en la etapa universitaria y la ruptura amorosa como una experiencia de impacto en los procesos afectivos. Asimismo, se analizan las características de la población estudiantil y los estilos de afrontamiento que los jóvenes emplean frente a este proceso, los cuales permiten comprender las amplias respuestas que los estudiantes enfrentan este proceso. Por ello, proporcionare el contenido teórico necesario para comprensión de los hallazgos desarrollados más adelante en los capítulos.

### 1.1. Relaciones amorosas y procesos afectivos

Las relaciones amorosas representan uno de los lazos interpersonales más significativos y desafiantes que pueden experimentar las personas al distanciarse de su núcleo familiar. Aunque estos vínculos pueden surgir en la adolescencia, es en la etapa universitaria donde adquieren un papel fundamental, ya que los jóvenes atraviesan múltiples cambios y retos. Durante este período, deben afrontar nuevas exigencias académicas, fortalecer su autonomía, consolidar su identidad personal y profesional, y planificar su futuro. Asimismo en este contexto, el afecto y la cercanía en una relación de pareja se convierten en factores clave, otorgándole un valor especial como vínculo significativo fuera del entorno familiar (Cañon et al, 2022).

Más allá del aspecto emocional, las relaciones amorosas pueden desempeñar un papel crucial en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, ya que brindan apoyo en momentos de alta presión, como durante las evaluaciones académicas. Estas relaciones pueden contribuir al desarrollo personal y favorecer un equilibrio entre la vida afectiva y académica, lo que, a su vez, impacta positivamente en la autoestima, la sensación de logro y la satisfacción personal de los jóvenes (Díaz, 2019). De igual modo

se puede inferir que más que una manifestación natural, el amor es el resultado de normas socioculturales, que determinan cómo se sienten y se expresan. En dicha población, suele definirse a partir de la intimidad emocional y sexual, la confianza y el bienestar emocional (García, Hernández & Monter, 2019; Barra & Gaytán, 2020).

No obstante, cada experiencia amorosa es única y debe comprenderse desde la perspectiva individual de quien la vive. Del mismo modo, las rupturas sentimentales constituyen procesos complejos que pueden desencadenar diversas reacciones emocionales y psicológicas. El término de una relación amorosa puede generar sentimientos de angustia, tristeza o incertidumbre, cuya intensidad varía según el estilo de afrontamiento de cada individuo y los recursos personales relacionado al estilo de apego para que cuente con su evolución y aprenda a sobrellevar la manera de ver la vida ante el quiebre sentimental. (Barajas, et al. 2024).

## **1.2. Poblacion estudiantil universitario**

Teniendo en cuenta que al profundizar sobre la población seleccionada, donde la adolescencia y la juventud representan periodos decisivos en los que se concentra una elevada carga de tensión derivada de diversos factores, uno de ellos es la disolución del vínculo amoroso. En este sentido, Cañón et al (2022) en su estudio indican que los estudiantes de menor edad, comprendidos entre los 16 y 21 años, atraviesan la adolescencia tardía y el inicio de la adultez temprana, lo que supone una transición hacia la vida universitaria marcada por el ajuste a un entorno diferente al familiar, las demandas académicas y personales, así como una tendencia hacia la inmadurez emocional y la limitada capacidad reflexiva ante una ruptura amorosa. Esto se debe a que prevalece la valoración de la aprobación externa sobre la interna, en un proceso de búsqueda inicial de autonomía e identidad profesional. Por su parte, los universitarios de 22 años en adelante experimentan un incremento de la presión psicológica asociada a las exigencias académicas, la definición de metas y proyecciones profesionales están más asentadas. En esta fase, los estudiantes se enfrentan a circunstancias más complejas que exigen madurez, autocrítica y exploración de la identidad mediante experiencias interpersonales y vínculos afectivos, los cuales contribuyen al reconocimiento tanto de fortalezas como de limitaciones en diferentes áreas. En conjunto, esta etapa se caracteriza por ser un proceso de transición orientado a la consolidación de la identidad y la autonomía, en relación con

lo planteado por la teoría de la adultez emergente, que reconoce este periodo como un momento de profundos cambios y construcción personal (Jensen, 2008, citado en Calle, Lopez, y Sanchez, 2023)

En la actualidad, esta población universitaria el proceso de socialización muestra notorias diferencias desde la infancia, las niñas reciben una mayor cantidad de estímulos comunicativos y emocionales por parte de sus cuidadores, lo que facilita la manifestación de sentimientos, el desarrollo de la empatía y la habilidad para reconocer emociones. En contraste, los niños suelen ser formados para minimizar expresiones de vulnerabilidad, miedo o dolor, lo que restringe su conciencia emocional y los conduce hacia estilos de afrontamiento más distantes y funcionales. En este sentido, los estereotipos de género tradicionales influyen directamente en la manera de enfrentar una ruptura. Mientras que a las mujeres se les legitima socialmente la expresión del sufrimiento, los hombres enfrentan presiones culturales que refuerzan la autosuficiencia y el autocontrol, lo cual explica su inclinación a recurrir con mayor frecuencia a la reorganización práctica de su vida, mientras que ellas profundizan en la dimensión emocional de la pérdida (Sánchez-Núñez et al. 2008, citado en Sánchez y Silva, 2024).

Por otro lado, estudios recientes señalan que la expresión emocional y la búsqueda de vínculos afectivos también forman parte de la experiencia masculina. Sin embargo, los patrones de socialización que catalogan estas conductas como “femeninas” aumentan la vulnerabilidad de los varones. En consecuencia, distintos autores destacan la importancia de cuestionar y transformar los roles de género tradicionales para comprender los cambios actuales en las formas de afrontar las rupturas entre hombres y mujeres (Way, 2011; Chu & Gilligan, 2014, citado en Sánchez y Silva, 2024). Asimismo, en el contexto de las separaciones amorosas, Athenstaedt (2020) evidenció que las mujeres reportan con mayor frecuencia conductas de afrontamiento activo y suelen atribuir la causa de la ruptura al comportamiento de su expareja. Este patrón puede estar vinculado a procesos de cuestionamiento más profundos, los cuales se ven reforzados por la normalización de la expresión emocional desde etapas tempranas y por la existencia de espacios de reflexión y reevaluación frente a estas experiencias de quiebre sentimental (Kim, 2018).

A continuación, se abordarán tres aspectos clave que permiten comprender el afrontamiento ante una ruptura amorosa en jóvenes: la sensibilidad al rechazo, el proceso

de ruptura amorosa como un evento de alto impacto emocional y los estilos de afrontamiento. Estos factores resultan fundamentales para analizar tanto las reacciones emocionales como las estrategias que los jóvenes emplean para enfrentar una separación amorosa.

### **1.3. El modelo de sensibilidad al rechazo**

Como mencionan Márquez y Del Castillo (2017) consideran que para entender mejor el impacto de la ruptura amorosa es necesario entender cómo es que esta puede afectar a cada persona de manera independiente. Puesto que, este evento puede afectar de manera distinta a los involucrados, por ello es necesario comprender mediante modelos, como es que una persona va a verse afectada ante el rechazo.

Además, los investigadores de todas las perspectivas psicológicas han identificado factores que influyen en el comportamiento humano, extendiéndose más allá de las estructuras genéticas y mentales para abarcar el contexto de desarrollo de un individuo. Este contexto, moldeado por experiencias y aprendizajes pasados, afecta significativamente los patrones actuales de pensamiento y comportamiento.

La búsqueda de explicaciones científicas apunta a comprender el origen del comportamiento humano, reconociendo la interacción entre aspectos genéticos, físicos, mentales e influencias contextuales, como destacan los estudiosos y exploran cómo los estilos de apego y los estilos de amor impactan la experiencia de la ruptura amorosa. La teoría del apego sugiere que las experiencias tempranas de apego influyen en las respuestas emocionales a las rupturas en la edad adulta. Aquellos con un estilo de apego ansioso pueden tener más dificultades con las rupturas emocionales y buscar apoyo social para afrontarlas. Iniciar una nueva relación puede mitigar el apego emocional a una expareja, ayudando en el proceso de recuperación. (Márquez y Del Castillo, 2017).

La teoría de los estilos de amor de Lee (1977) complementa esto al proponer que los individuos desarrollan formas específicas de amar a través de experiencias personales. Los estilos de amor, influenciados por varios factores, pueden permanecer constantes en el tiempo, contribuyendo potencialmente a rupturas amorosas dentro del marco de las experiencias. Comprender los propios patrones amorosos se considera crucial para tener relaciones exitosas a largo plazo. Por ellos el modelo de sensibilidad al rechazo de Márquez y Del Castillo (2017) explica cómo ciertas personas, debido a experiencias previas de abandono o apego inseguro, desarrollan una predisposición en la personalidad

percibiendo rechazo incluso en señales ambiguas, reaccionando con alta carga emocional. Esta sensibilidad actúa como un amplificador del estrés interpersonal, intensificando el malestar y favoreciendo respuestas desadaptativas como la evitación o la sumisión emocional (Márquez & Del Castillo, 2017).

Por otro lado, la personalidad también influye en la experiencia y las secuelas de una ruptura amorosa. La personalidad, definida como las causas internas que subyacen al comportamiento individual, juega un papel importante. Las personas con un alto nivel de amabilidad tienden a afrontar las rupturas con mayor facilidad, experimentando emociones positivas, buscando apoyo y logrando crecimiento personal. Por el contrario, aquellos con altos niveles de neuroticismo y un estilo de amor maníaco pueden enfrentar un mayor estrés durante las separaciones. Las personas hostiles, caracterizadas por la agresión y la desconfianza, tienen menos probabilidades de beneficiarse del apoyo social y pueden recurrir a comportamientos riesgosos como el consumo excesivo de alcohol o tabaco para afrontar eventos estresantes.

Además, al analizar desde una perspectiva sociocultural las diferencias de género en cómo los individuos experimentan y responden a una ruptura amorosa. Desde el nacimiento, los individuos adquieren características basadas en el género, lo que lleva a reacciones distintas durante una ruptura. Las mujeres suelen manifestar sentimientos de tristeza, ira, confusión, culpa y vergüenza. Es posible que les preocupen los juicios sociales sobre su capacidad para gestionar las relaciones emocionales, dado su papel tradicional como cuidadores. En consecuencia, las mujeres pueden experimentar niveles más altos de ansiedad y depresión. Por otro lado, los hombres expresan malestar, decepción, humillación y enfado. Los estudios indican que las mujeres generalmente reportan reacciones emocionales, costos percibidos y estilos de afrontamiento más graves en respuesta a una ruptura en comparación con los hombres (Márquez y Del Castillo, 2017).

#### **1.4. La ruptura amorosa como proceso de pérdida emocional**

En un inicio se estableció fundamentos para comprender el duelo y sus etapas vinculado a la pérdida por fallecimiento, las adaptaciones más recientes han permitido aplicar este modelo a distintos tipos de duelo, incluyendo las rupturas sentimentales. Kübler Ross donde describe el duelo en cinco fases aplicables también a rupturas sentimentales. La negación actúa como una defensa inicial para rechazar la pérdida; luego

surge la ira, caracterizada por enojo y frustración hacia la situación o la expareja. La negociación se manifiesta en pensamientos hipotéticos sobre lo que pudo evitar la ruptura. Posteriormente aparece la depresión, marcada por tristeza y desmotivación. Finalmente, en la aceptación, la persona reconoce lo sucedido, reorganiza su vida y se orienta hacia nuevas experiencias. (Kübler, 1969 citado por Alfonso, 2024)

Por lo que una ruptura amorosa es una experiencia universal que representa un desafío significativo para el crecimiento personal, especialmente cuando se trata de vínculos afectivos profundos. La separación de pareja puede generar un intenso malestar psicológico, caracterizado por pensamientos recurrentes e intrusivos, una activación emocional elevada, anhelos dolorosos por la persona perdida, sentimientos de vacío y soledad, así como una disminución del interés en actividades placenteras. Estos factores pueden convertir la ruptura en un evento difícil de superar, afectando tanto el bienestar emocional como la estabilidad psicológica de la persona (Field, 2020; Peña y Pozo, 2024).

Por otro lado, Fernández (2022) sostiene que la ruptura de la relación puede ser la mejor decisión, ya que permite reestructurar conceptos y vivencia de la relación, brindando una mayor cantidad de recursos personales, lo que lleva a iniciar el proceso de duelo; el cual se basa en una mejor adquisición de un panorama emocional. Se añade como datos importantes que se encuentra en compañía del apoyo de amigos y familiares y el equilibrio psicológico, ya que permite encontrar comprensión y consejo, cuyo resultado conduce a transformar el estado de ánimo negativo en una actitud positiva, relacionada con un mejor sentido del significado de vida.

La ruptura amorosa desencadena una serie de procesos emocionales y cognitivos que están influenciados por el contexto en que ocurre la separación. A nivel cognitivo, pueden presentarse respuestas disfuncionales como pensamientos repetitivos negativos y persistente, caracterizada por pensamientos intrusivos y repetitivos sobre la relación y su final, lo que dificulta la concentración y la toma de decisiones. Asimismo, es común la idealización o denigración extrema de la expareja, lo que impide una percepción equilibrada de la relación y prolonga el malestar emocional (Worden, 2018).

En el ámbito emocional, la ruptura puede afectar significativamente la autoestima y generar sentimientos de desamor, malestar psicológico y una sensación de abandono. Además, dependiendo del nivel de dependencia emocional, económica o física

que existiera en la relación, la persona podría experimentar un impacto aún mayor, lo que en algunos casos puede derivar en conductas autodestructivas (Flores, Duque & Peña, 2023).

El no haber tenido la oportunidad de cerrar algún capítulo, refiriéndose a cualquier lazo afectivo, no necesariamente amoroso, puede llegar a afectar el desenvolvimiento personal más adelante además pudo ver que la pérdida ambigua conlleva mucho dolor, ya que la expareja no se terminó de ir verdaderamente, puesto que está presente ya sea en el pensamiento, o en el contexto cercano. (Peña y Pozo 2024).

El proceso de duelo varía entre quienes atraviesan una ruptura, quien toma la decisión suele estar más preparado mentalmente para afrontar la separación, mientras que para la otra persona puede ser un evento inesperado y repentino. En este sentido, el duelo amoroso implica transitar por diversas fases, las cuales pueden presentarse de manera ordenada o con alteraciones en su secuencia. Además, este proceso conlleva una serie de emociones negativas que pueden afectar la percepción de sí mismo y su autoconcepto (Collazos, 2021).

Adicionalmente, las emociones y sentimientos son experimentados en una ruptura pueden diferir según la persona, existen ciertos patrones comunes en la manera en que se gestiona el duelo. Sin embargo, la vivencia de esta pérdida depende de factores internos, como la resiliencia y los mecanismos de afrontamiento, y de factores externos, como el apoyo social y el contexto de la relación. Así, aunque muchos estudiantes pueden compartir ciertas reacciones ante una ruptura, cada experiencia es única y subjetiva (Peña & Pozo, 2024).

### **1.5. Estilos de afrontamiento ante la ruptura y sus dimensiones**

El estrés constituye un desafío que impacta la salud y el comportamiento, motivo por el cual las personas ponen en práctica distintas estrategias de afrontamiento (Frydenberg y Lewis, 1993). Dichas estrategias comprenden un conjunto de respuestas conductuales, cognitivas o emocionales que emergen ante situaciones problemáticas o de tensión (Frydenberg, Lewis, Kennedy, Ardila, Frindte y Hannoun, 2003). Desde la perspectiva cognitivo–transaccional, su puesta en marcha depende de las condiciones externas y de la interpretación personal que el individuo hace de ellas (Frydenberg et al.,

2003). En una propuesta complementaria, se identifica tres modalidades: el afrontamiento productivo, el no productivo y el orientado hacia otros (Frydenberg y Lewis, 1993)

Por ello, el afrontamiento se presenta como un proceso complejo y multidimensional, que abarca esfuerzos cognitivos y conductuales para navegar las demandas internas y externas que superan los recursos disponibles. Investigaciones recientes acentúan el profundo impacto de los estilos de afrontamiento, ya sean adaptativas o desadaptativas, en un espectro de variables psicológicas que influyen en resultados tanto positivos como negativos. Estos estilos desempeñan un papel fundamental en la mitigación de la ansiedad y la depresión, y emergen como factores protectores en situaciones complejas. Ante un trauma, los individuos implementan estilos de afrontamiento, que pueden manifestarse como positivas o negativas y, a menudo, exhiben estabilidad en el tiempo (Mella et al., 2020; Momeñe et al., 2021).

En términos de dimensiones, Cueva y Torres (2020) proponen que los estilos de afrontamiento tras una ruptura romántica deberían implicar afrontar directamente la situación, buscar apoyo en los demás y adoptar mecanismos de evitación. Derivadas de los estilos de afrontamiento del estrés, estas dimensiones son contextualizadas específicamente al evento de una separación romántica. Cada dimensión representa un estilo de afrontamiento distinto que justifica un análisis independiente.

### **1.5.1. Afrontar la ruptura amorosa de forma directa**

Esta forma, también dominada, resolución de problemas o solución de problemas, aborda el problema considerando los siguientes estilos para superar los obstáculos de manera efectiva, por ello, la resolución de problemas implica de examinar la situación, comprender sus orígenes y formular soluciones. Depende de una combinación de variables individuales y proactiva en la que se enfoque en la ruptura a través de la interacción social, sin necesariamente buscar un apoyo emocional profundo de los demás. La resolución eficiente de problemas requiere el uso de la imaginación, la adaptabilidad y la flexibilidad. En la participación en actividades sociales y recreativas o de esparcimiento para distraerse o mitigar el estrés y sensación de autocuidado, adicionalmente mantener una actitud positiva y resolver los problemas relacionados con la ruptura de manera independiente. Percibir los desafíos como oportunidades de avance personal y participar en actividades que promuevan la relajación física y mental son

cruciales para el bienestar general y el progreso personal. (Cerquera et al., 2020; Valdivieso et al., 2020).

El proceso de duelo amoroso requiere una participación activa por parte de la persona afectada, tal como lo señala Worden (2018), quien describe el duelo como un conjunto de tareas necesarias para aceptar la pérdida y reconstruir la vida. En este contexto, adoptar un afrontamiento directo y enfocado en el problema permite gestionar mejor el impacto emocional, promoviendo el bienestar psicológico. Remarcan que este afrontamiento con lleva recursos personales como el autocuidado y el desarrollo personal resultan esenciales en este proceso, ya que fortalecen la identidad y facilitan la recuperación emocional tras el término de la relación. Según Martínez et al., (2021), cuidar el bienestar físico no solo mejora la salud general, sino que también reafirma la identidad y fomenta la autosuficiencia, lo cual es clave para quienes han experimentado dependencia emocional.

Asimismo, las actividades recreativas, físicas y relajantes han demostrado ser herramientas efectivas para canalizar emociones y fortalecer la autoestima. Un afrontamiento activo a través del ejercicio y la recreación no solo ayuda a liberar tensiones, sino que también permite al individuo procesar su pérdida de manera más saludable. Investigaciones como las de Icaza y Bravo (2021) y Martínez et al., (2021) destacan que la actividad física contribuye a la liberación de endorfinas, reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión. En este sentido, Ballesteros et al. (2024) subrayan que actividades deportivas y relajantes son una vía efectiva para transformar la energía emocional en acción constructiva, fortaleciendo la resiliencia y favoreciendo la estabilidad emocional.

El afrontamiento activo y directo de una ruptura amorosa se asocia con un mayor bienestar psicológico, ya que permite gestionar el dolor sin recurrir a la evitación o la rumiación emocional. Quintanilla (2022) señala que la actividad recreativa y física contribuye al desarrollo de la resiliencia emocional, ayudando a la persona a afrontar la adversidad emocional de manera efectiva. Además, la madurez cognitiva influye en la capacidad de cada individuo para emplear estilos saludables que aporten tranquilidad y equilibrio. Como indican Ballesteros et al. (2024), quienes han desarrollado un afrontamiento más maduro tienden a buscar actividades que favorecen la calma y el bienestar, como el ejercicio, la meditación o la participación en entornos de apoyo.

Importante remarcar que la búsqueda de interacción social, fomentando así una participación proactiva socialmente, sin dejar de lado y centrarse en su propio proceso de superación de la ruptura. Concentrarse en la resolución de problemas para encontrar las mejores soluciones posibles. Fomentar el pensamiento positivo y concéntrese en las mejoras para mantener una mentalidad esperanzada de crecimiento personal. Participar en actividades relajantes, como pasar tiempo en la naturaleza o dedicarse a pasatiempos personales para relajarse. Incorporar el ejercicio físico a la rutina para favorecer el bienestar tanto físico como mental (Martínez, 2022).

En base a lo expuesto previamente enfrentar la ruptura de forma directa, está caracterizada por un predominio de estilos de resolución de problemas, implica abordar los desafíos a través de una lente proactiva. Este enfoque implica examinar sistemáticamente la situación, comprender sus raíces y formular soluciones eficaces desde una perspectiva activa y enfocada en el problema favorece la reconstrucción del bienestar psicológico. El autocuidado, la recreación y la actividad física y desarrollo personal juegan un papel crucial en este proceso. Se basa en una combinación de capacidades individuales y apoyo externo como consecuencia, que abarca como un plan de aminorar las emociones contenidas. La resolución exitosa de problemas requiere la aplicación de creatividad, adaptabilidad y flexibilidad es fundamental para el bienestar general y el avance positivo.

### **1.5.2. Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás**

Esta dimensión también dominada, referencia a otro o relación con los demás. Es esencial que las personas busquen formas de asistencia, como espiritual, social y profesional, para gestionar adecuadamente el estrés y sus consecuencias. Recibir apoyo social de amigos, familiares o compañeros mejora la capacidad de uno para recuperarse de la adversidad y acelera el proceso de resolución de problemas. El asesoramiento de expertos proporciona información precisa y una amplia gama de soluciones personalizadas para abordar las dificultades individuales. Las interacciones positivas y educativas son cruciales, particularmente en entornos educativos, para mitigar conflictos, aliviar el estrés y abordar preocupaciones sociales más amplias (Rojas, 2021).

Se enfatiza la importancia del esfuerzo para lograr el éxito, valorar el tiempo con amigos cercanos y encontrar un sentido de pertenencia a la sociedad. Destaca el valor de las interacciones sociales positivas y de ayudar a los demás, lo que aporta recompensas

intrínsecas. Además, buscar guía espiritual para el crecimiento personal y reconocer cuándo se necesita ayuda profesional son cruciales para el bienestar y la mejora individual (Martinez, 2022).

El afrontamiento de soporte de los demás destaca un papel crucial en el bienestar, ya que permite canalizar emociones de manera saludable y favorece la resiliencia. Compartir abiertamente los sentimientos y experiencias con personas de confianza, ya sean amigos, familiares o profesionales de la salud mental, facilita la validación emocional y reduce la sensación de aislamiento que suele acompañar al término (Ballesteros et al., 2024). Según Uribe et al. (2018), en su estudio destaca la correlación significativa entre el apoyo social y la capacidad para afrontar situaciones estresantes emocionales, dado que contar con una red de apoyo permite sentirse escuchado, aceptado y comprendido. Esta interacción no solo impacta positivamente en la autoestima, sino que también ayuda a la persona a enfrentar sus dificultades.

Adicionalmente, el apoyo social se distingue por brindar al individuo herramientas emocionales para gestionar la pérdida y fortalecer su identidad. A través de la interacción con otros que han experimentado situaciones similares, se fomenta la identificación y la empatía (Uribe et al., 2018).

En base a lo expuesto afrontar una ruptura amorosa buscando apoyo en los demás implica buscar activamente ayuda de fuentes espirituales, sociales y profesionales para gestionar el estrés. Esta dimensión resalta la importancia del apoyo social de amigos, familiares o compañeros para afrontar la adversidad y acelerar la resolución de problemas y ayuda a canalizar las emociones de manera saludable, reduciendo la sensación de aislamiento. Contar con el respaldo de personas cercanas fortalece la resiliencia y refuerza la autoestima, promoviendo un sentido de pertenencia. Además, compartir experiencias con personas de confianza brinda validación emocional y permite afrontar situaciones estresantes con mayor seguridad. La interacción con quienes han vivido circunstancias similares fomenta la empatía y proporciona herramientas emocionales para afrontar las dificultades de manera más efectiva.

### **1.5.3. Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa**

Esta dimensión también dominada, afrontamiento improductivo o no productivo. Se refiere a tácticas que son ineficaces para afrontar los desafíos y, en cambio, fomentan la evitación. Varios investigadores han analizado los mecanismos de afrontamiento en

relación con diferentes períodos de la vida y fuentes de estrés, a continuación, los presentaremos.

Los mecanismos de afrontamiento desadaptativos impiden la capacidad de los individuos para afrontar las dificultades y resolver problemas de forma eficaz. Estas tácticas tienen efectos adversos en el bienestar emocional, conductual, cognitivo y de aprendizaje del individuo, lo que genera sentimientos de culpa, ansiedad y preocupación. Aunque varios individuos pueden creer que ignorar los problemas o abstenerse de buscar ayuda soluciona sus preocupaciones, estos estilos con frecuencia agravan los problemas, haciéndolos más difíciles de abordar en el futuro (Rojas, 2021).

En ese sentido, las personas, con el objetivo de eliminar o reducir el malestar ponen en práctica un conjunto de conductas evitativas, tanto pública como privadas, estas pueden tener consecuencias inmediatas que hacen sentir mejor a las personas, reflejándose como un puente intermedio entre pensamientos repetitivos y obsesivos acerca del quiebre sentimental y la estabilidad emocional siguiente. (Mancone et al., 2025).

Reducir temporalmente un malestar, evitar una emoción difícil (como la tristeza o el miedo) puede dar una sensación de alivio inmediato. Por tanto, al ser un dolor intenso tratan de desaparecer adoptando un inadecuado afrontamiento ante la ruptura, perpetuando aún más las conductas evitativas. A un mediano o largo plazo que predispone un conjunto de rasgos no saludables psicológicamente y que se van reforzando con el tiempo como los trastornos de personalidad, adicción, depresión o hábitos alimenticios hasta el sobre pensar y ser generador de ansiedad (Barcelata et al., 2020; Spindelov & Joubert, 2018).

Agregando a lo anterior, se explica que evitar afrontar una ruptura implica tácticas improductivas mediante conducta evitativa, actitudes desde la infancia, comportamientos y pensamientos personales como el mantener la ilusiones, la esperanza por la otra persona y las expectativas que obstaculiza la capacidad de afrontar la ruptura. Estas tácticas desadaptativas afectan negativamente el bienestar emocional, generando ansiedad, culpa y preocupación. A pesar de que pueden ofrecer alivio temporal, a largo plazo agravan las dificultades y su resolución.

## CAPÍTULO II: INVESTIGACIONES NACIONALES E INTERNACIONALES

Este capítulo compila estudios previos de ámbito nacional e internacional vinculados al afrontamiento de la ruptura amorosa en estudiantes jóvenes universitarios. La revisión de estos trabajos me permitirá situar el fenómeno de investigación, reconocer antecedentes teóricos y metodológicos, así como destacar resultados significativos que permiten orientar la presente investigación.

### 2.1. Estudios Nacionales

De La Barra y Gaytán (2020) ejecutaron una investigación titulada “Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana”, con la finalidad de contrastar los estilos de afrontamiento frente a un quiebre sentimental según el sexo en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. La metodología que se aplicó es no experimental, transversal y comparativo con una población de estudiantes universitarios de 18 a 32 años, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La recolección de datos se realizó por el inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE) que evaluaron 300 estudiantes, con una distribución de 144 mujeres y 156 hombres y se analizó con el SPSS. Los resultados indicaron que no existen diferencias estadísticamente significativas entre varones y mujeres en los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa a nivel global. Sin embargo, se observó una diferencia específica en la subescala de reinterpretación positiva y crecimiento, a favor de las mujeres. En conclusión, el afrontamiento ante la ruptura amorosa no difiere significativamente según el género. Las diferencias puntuales halladas podrían explicarse por factores socioculturales asociados al género.

Valladares et al. (2023) realizaron una investigación titulada “Association between Love Breakup and Suicidal Ideation in Peruvian Medical Students: A Cross-Sectional Study during the COVID-19 Pandemic”. El propósito es analizar la relación

entre una ruptura amorosa relevante y la ideación suicida en estudiantes de medicina de universidades de Piura. Se empleo un diseño transversal analítico con análisis secundario de datos, en una muestra de 370 estudiantes mayores de 18 años selección por conveniencia. La información se recolectó de manera virtual mediante cuestionarios validados PHQ-9 y una ficha sociodemográfica, con posterior procesamiento estadístico. Se demostró que el 19,5 % de los estudiantes reportó una ruptura amorosa significativa y el 34,3 % presentó ideación suicida. Se encontró que la ruptura amorosa se asoció significativamente con una mayor prevalencia de ideación suicida, relación que se mantuvo en el análisis multivariado. Asimismo, el insomnio moderado o severo, la ansiedad y la edad se identificaron como factores asociados relevantes en plena pandemia. Acerca de las consideraciones finales, la ruptura amorosa, la ruptura amorosa, la ansiedad y los trastornos del sueño se asocian con mayores riesgos de ideación suicida en esta población.

## **2.2. Estudios Internacionales**

En las investigaciones internacionales tenemos los siguientes. Palacios y Pinto (2021) realizaron una investigación titulada “Proceso de ruptura amorosa en un joven de 23 años de la ciudad de la Paz”. Este estudio realiza un examen cualitativo de un hombre de 23 años de La Paz, Bolivia, que sufrió una ruptura sentimental durante un período de un año. El estudio incluyó entrevistas semiestructuradas para dilucidar el proceso de disolución de la relación tal como lo perciben los individuos involucrados. La investigación arrojó tres categorías distintas: Inicialmente, se enfatizó la importancia de la autonomía, ya que el individuo percibió una limitación en su independencia, lo que finalmente resultó en la terminación de la sociedad. Además, el análisis de las técnicas de afrontamiento reveló una propensión a dirigir la atención a la resolución del problema en cuestión, mientras se abstenía deliberadamente de la expresión emocional mediante la participación en actividades divertidas. Finalmente, la categoría de ruptura amorosa engloba las emociones y causas que llevaron a la separación. Enfatiza los sentimientos de culpa del sujeto hacia su expareja y al mismo tiempo expresa una sensación de alivio después de la ruptura. Este alivio se debe principalmente a la nueva libertad de ser honesto y volver a la rutina anterior a la relación.

Icaza (2023) realizó una investigación titulada “Ruptura amorosa y su incidencia en la salud mental de una joven de 25 años del cantón Urdaneta”. El estudio examinó a una mujer de 25 años que experimentaba angustia emocional debido a una ruptura romántica, lo que afectaba su bienestar mental. Estas separaciones pueden provocar síntomas depresivos e insatisfacción general con la vida. Empleando un enfoque de investigación cualitativa descriptiva, el estudio utilizó varias herramientas que incluyen hojas de observación, entrevistas semiestructuradas, revisiones de historias clínicas y pruebas psicométricas específicas como el Inventario de Depresión de Beck y el Inventario de Dependencia Emocional. Estas evaluaciones llevaron a un diagnóstico tentativo que se alineaba con los criterios del DSM, identificando al paciente con depresión leve (296.21, F320). Para abordar su condición, se implementó la terapia cognitivo-conductual como intervención terapéutica primaria, incorporando técnicas como psicoeducación, reestructuración cognitiva, examen de evidencia, juegos de roles, programación de actividades y ejercicios de relajación.

Flórez et al. (2023) realizó una investigación titulada “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”. La investigación evaluó la asociación entre afrontamiento y conductas autodestructivas en universitarios jóvenes de 18 a 25 años que atravesaron una ruptura amorosa. El estudio utilizó una técnica cualitativa dentro del paradigma constructivista, empleando metodología de estudio de casos y entrevistas semiestructuradas para recolectar datos, donde se identificaron tres categorías de análisis: las estrategias de afrontamiento utilizadas tras una ruptura sentimental, las manifestaciones de conductas autodestructivas y la relación entre ambos fenómenos. Los hallazgos mostraron que, luego de una ruptura amorosa, las jóvenes universitarias recurrieron a distintas estrategias de afrontamiento, destacándose aquellas de carácter desadaptativo como la evitación, la negación, la rumiación y la reacción depresiva. Dichas estrategias se vincularon con la presencia de conductas autodestructivas indirectas, entre ellas trastornos del sueño y la alimentación, aislamiento social, ansiedad e ideación suicida. Asimismo, se observó que variables cognitivas como las creencias irracionales y la baja autoestima exacerbaron el malestar emocional. Concluyendo que los quiebres sentimentales afectan la salud psicológica y el uso de afrontamiento inadecuados

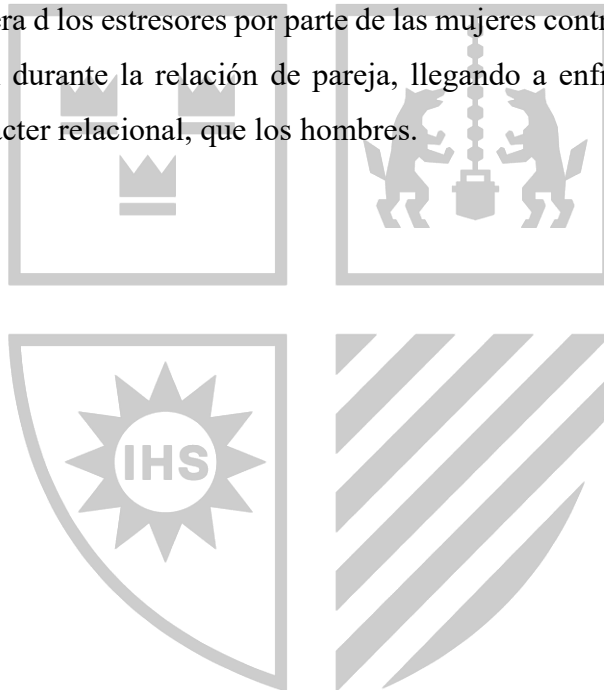
solamente eleva riesgos de conductas autodestructiva, solicitando intervenciones tempranas.

Camacho y Garavito (2022) realizó una investigación titulada “Estilos de afrontamiento frente a las rupturas amorosas de pareja, en hombres y mujeres con edades entre 18 y 40 años: Investigación sistemática documental”. El fin es analizar las formas de afrontamiento ante la disolución de relaciones de pareja en hombres y mujeres de 18 a 40 años, a partir de un análisis documental sistémica. La investigación adopto un diseño documental sistémico de enfoque cualitativo y descriptivo en base a la hermenéutica. La unidad de análisis contiene 40 documentos entre artículos y trabajos académicos con base de datos Latinoamérica e internacionales del año 2012 a 2022. Los datos se recolectaron mediante instrumentos documentales validados y se analizaron cualitativamente. Los resultados evidenciaron que los estilos de afrontamiento ante la ruptura amorosa en adultos jóvenes fueron abordados principalmente en estudios latinoamericanos, destacando países como México y Colombia, lo cual se identificó que la ruptura amorosa genera efectos psicológicos significativos, como ansiedad, estrés, baja autoestima y dificultades en la toma de decisiones, asociados a afrontamientos poco adaptativos. Asimismo, se observó que las estrategias más empleadas fueron la búsqueda de apoyo social y evitación emocional, en menor rango la estrategia relacionada a la autonomía, así como la reevaluación positiva. En conclusión, los estilos de afrontamiento ante la ruptura amorosa influyen directamente en el bienestar psicológico.

Rivera (2022) realizó una investigación titulada “Duelo y Estilos de Apego en Jóvenes Universitarios que Atraviesan por una Ruptura Amorosa”, cuya finalidad, es analizar cómo los estilos de apego en jóvenes universitarios que atraviesan una quiebre amorosa se vinculan con la manifestación conjunta de síntomas ansiosos y depresivos. El estudio empleó un diseño cualitativo con diseños histórico hermenéutico, donde participaron cinco jóvenes de 16 a 30 años de Bogotá, la recolección de datos se realizó por entrevistas narrativas mediante grupos focales, y la información fue procesada a través del análisis del discurso por matrices interpretativa. Los resultados indican que las formas de apego condicionan la manera en que los estudiantes universitarios afrontan el proceso de duelo tras una separación sentimental, relacionándose con la presencia de manifestaciones ansiosas y depresivas. Se identificaron reacciones emocionales poco adaptativas, tales como autorreproche, profunda aflicción e interrupciones del sueño, predominantes en quienes presentan vínculos de apego inseguros. En síntesis, el patrón

de apego emerge como un elemento determinante en la susceptibilidad psicológica posterior a la ruptura, lo que subraya la necesidad de una atención psicológica oportuna.

Tamres, Janicki y Helgeson (2022) llevaron a cabo un metaanálisis orientado a explorar las diferencias de género en las estrategias de afrontamiento una ruptura amorosa. Los resultados reflejaron que la población americana, donde las mujeres emplean con mayor frecuencia una variedad los recursos en comparación con los hombres, resaltando aquellos relacionado con la expresión verbal, la búsqueda de soporte emocional, la tendencia al uso de auto diálogo positivo. Estas diferencias se mantuvieron de forma constante en diversos estudios, lo que respalda la hipótesis disposicional. No obstante, también se identificó variaciones según el tipo de estresor, evidenciando que la valoración más severa d los estresores por parte de las mujeres contribuye en parte a estas diferencias que ven durante la relación de pareja, llegando a enfrentar con estrategias expresivas y de carácter relacional, que los hombres.



## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

En este capítulo se expone la estrategia metodológica empleada en la investigación, especificando el tipo y diseño de estudio, las características de la muestra, los instrumentos aplicados y el procedimiento de análisis de la información. Adicional, se consideran los criterios éticos que guiaron el desarrollo del estudio, asegurando la rigurosidad del proceso investigativo

### 3.1. Objetivos

#### 3.1.1. Objetivo Generales

Comprender los estilos de afrontamiento ante una ruptura de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

#### 3.1.2. Objetivos Específicos

Analizar el estilo de afrontamiento de forma directa ante una ruptura de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Analizar el estilo de afrontamiento buscando soporte en los demás ante una ruptura de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Analizar el estilo de evasión de un afrontamiento ante una ruptura de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

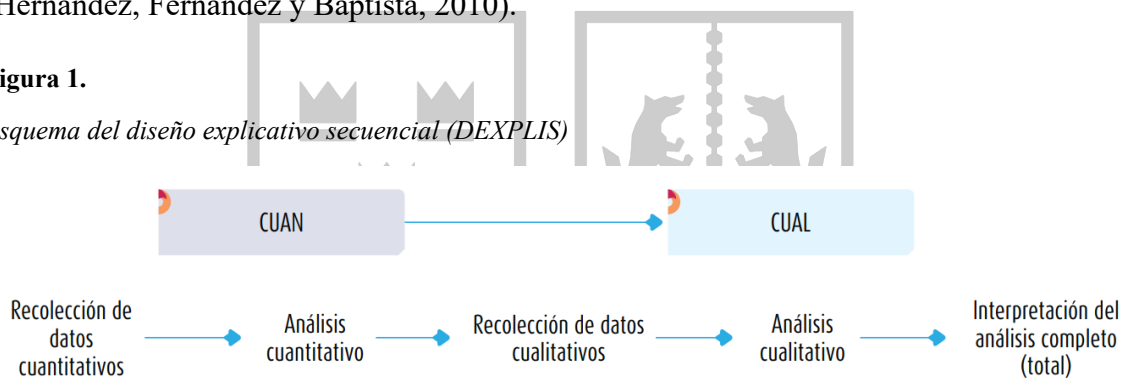
### 3.2. Metodología de la Investigación

La investigación adopta un enfoque metodológico mixto, que incorpora metodologías cuantitativas y cualitativas, para investigar el tema principal de los estilos de afrontamiento entre estudiantes universitarios de Lima Metropolitana después de haber vivido una ruptura romántica. Para esta investigación se aplicará el diseño explicativo

secuencial (DEXPLIS). La estructura metodológica parte de la recopilación y el procesamiento de datos cuantitativos, seguido por la integración con la recopilación de datos cualitativos basados en los hallazgos originales. Este enfoque es especialmente valioso cuando los resultados cuantitativos iniciales son inesperados o ambiguos. (Hernández et al., 2014). Al priorizar datos cualitativos, ayuda a delinear facetas particulares de la investigación, mientras que los hallazgos cuantitativos dirigen la elección de muestras. Asimismo, en su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada, logrando un mayor entendimiento del fenómeno de estudio (Hernández y Mendoza, 2018). De esta manera permite entender eventos sociales explorando las experiencias personales y subjetivas de los participantes. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

**Figura 1.**

*Esquema del diseño explicativo secuencial (DEXPLIS)*



### 3.2.1. Muestreo - Participantes

La investigación considerara a participantes integrados por estudiantes universitarios de ambos géneros, cursando del primer al quinto ciclo en tres universidades, con un rango etario de 18 y 30 años, quienes hayan vivido una ruptura la finalización de una relación de pareja en el último año. El Ministerio de Salud (2024) señala que la edad que comprende la juventud se da entre los 14 a los 30 años, en este caso, no se está considerando a menores de edad en la investigación.

Conforme el diseño metodológico mixto, la recolección de datos y muestreo diferenciados de dos fases, correspondientes al enfoque cuantitativo y cualitativo que se describirán a continuación:

La fase cuantitativa, se considera como población de referencia a los jóvenes con educación superior universitarios en Lima Metropolitana, estimados en aproximadamente 397,900 personas, según los datos que refiere el INEI (2022). A partir de esta población, se establecido un nivel de confianza del 95%, considerante como margen de error del

8.3%, obteniéndose un tamaño muestral de 140 estudiantes universitarios de 3 universidades con alta concentración de alumnados en la ciudad de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 53 participantes de sexo masculino y 87 de sexo femenino, donde la edad promedio de los varones fue de 25 años, mientras que en las mujeres fue de 22 años, registrándose una edad media general de 24 años.

En la fase cualitativa, se seleccionó a 5 estudiantes universitarios pertenecientes a la población previamente delimitado en la primer fase, considerando la disponibilidad y consentimiento voluntario para participar en el estudio, por lo que se adoptó enfoque no probabilístico, intencionado por conveniencia y no aleatorio, permitió elegir de manera deliberada a los participantes con el fin de profundizar y explicar los resultados obtenidos en la fase cuantitativa, a través de la aplicación de entrevistas cualitativas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

#### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes universitarios activos de Lima Metropolitana
- Edades de 18 a 30 años, para que de ese modo la muestra sea homogénea ya que pertenecen a una etapa de la juventud.
- Que autoricen el consentimiento informado.
- Estudiantes universitarios que terminaron una relación de pareja dentro del último año de reclutamiento del participante.

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes universitarios, de los cuales se mantuvo una relación amorosa durante los seis meses como mínimo.
- Estudiantes que no desean participar o que manifiesta no encontrarse en un proceso de duelo a pesar que hay ruptura.
- Estudiantes que no se encuentren matriculados en el presente año académico.

#### **3.2.2. Medición**

Para la recolección de los datos cuantitativos se utilizó la Escala de Estrategias de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa (ESARA), elaborada y validada por Cueva y Torres 2020, los autores se basaron del modelo afrontamiento dinámico y la estructura dimensional propuesto por Frydenberg y Lewis (1993). Donde el sujeto de estudio son población joven y adulta, y ha sido utilizado en investigaciones vinculadas al

afrontamiento emocional en contextos de ruptura afectiva. El instrumento final está integrado por 37 ítems, organizada bajo una estructura de tres estilos de afrontamiento, los cuales fueron separados por la siguiente forma: afrontamiento directo (14 ítems), afrontamiento orientado al soporte (6 ítems) y afrontamiento evitativo (17 ítems), los cuales agrupan un total de once estrategias específicas. Los ítems se responden mediante una escala tipo Likert, que permite identificar la frecuencia con la que los participantes emplean cada estrategia de afrontamiento como opciones de respuesta tipo Likert, donde nunca es 1 y siempre es 5. La aplicación del instrumento se realizó de manera individual y grupal, con una duración aproximada de 10 a 15 minutos.

Respecto a la confiabilidad del instrumento, Cueva y Torres (2020) al desarrollar los índices de fiabilidad de la escala ESARA fue estimada mediante el coeficiente Omega, el cual se basa en las cargas factoriales y permite una evaluación más precisa de la consistencia interna. Los resultados evidenciaron adecuados niveles de confiabilidad en las dimensiones: afrontamiento directo de la ruptura amorosa con un 0.88 de coeficiente, afrontamiento mediante la búsqueda de apoyo social con un 0.84 de coeficiente y evitación del afrontamiento de la ruptura amorosa con un 0.91 de coeficiente. Dichos coeficientes se encuentran dentro de rangos aceptables de confiabilidad, al situarse entre 0.70 y 0.90. Asimismo, para asegurar la validez de contenido, el instrumento fue sometido a la evaluación de jueces expertos.

**Tabla 1.**

*Validadores del instrumento ESARA*

Validadores nacionales	Validadores internacionales
Mg. Luis Elías Licera, Mg. Nikolai Rodas Vera, Mg. Alfonso Elías Risco, Lic. Roger Arturo Novoa Llanos, Lic. Juan José Saldaña Acevedo, Mg. Lorena Frías Saavedra. Mg. Lorena Villanueva Flores y la Mg. Karla Paola Quiroz Ortega.	Mg. Juan Pablo Cruz Campos Lic. Ángel Lauro Rodríguez Ramos.

*Fuente:* Cueva y Torres (2020)

La validación del instrumento fue realizada por jueces expertos, conformados por psicólogos clínicos con formación en terapia de pareja, sexología e intervención psicológica, y con trayectoria profesional que oscila entre cuatro y veintitrés años de experiencia, además de participación en investigaciones afines a la temática del estudio

como señala Cueva y Torres (2020). Asimismo, los autores reportan evidencias de validez de la estructura interna a través de un análisis factorial exploratorio, así como adecuados niveles de confiabilidad, estimados mediante el coeficiente Omega.

Para el instrumento de los datos cualitativos es necesario aplicar en un primer momento el instrumento cuantitativo y a partir de este, se procederá a la creación de la entrevista, tal como lo indica el diseño explicativo secuencial.

La elaboración del instrumento cualitativo, se fundamentó la metodología, en el que primero se aplicó la escala cuantitativa (ESARA) para obtener resultados preliminares que orientaran la construcción de una entrevista semiestructurada. Este tipo de entrevista permite al investigador seguir una guía flexible de preguntas, que pueden ser modificadas o complementadas durante la interacción, con el fin de profundizar en conceptos clave y obtener información más rica y contextualizada (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Esta flexibilidad metodológica facilita que los participantes se expresen con libertad, utilizando su propio lenguaje, mientras que el investigador también se adapta al entrevistado favoreciendo la espontaneidad.

En cuanto a la validación del instrumento cualitativo, se elaboró una entrevista piloto, lo cual fue revisada por el experto que acompaña la investigación, quien brindó observaciones para el afinamiento de la guía de entrevista. A partir de esta revisión, se consolidó la entrevista semiestructurada verificando su correspondencia con los propósitos del estudio, la pertinencia de las preguntas formuladas y asegurando su pertinencia científica (Hernández et al., 2010). De esta forma, el enfoque cualitativo permitió identificar patrones y estilos predominantes de afrontamiento ante una ruptura amorosa, profundizando en la experiencia individual de los estudiantes. El diseño en dos fases (cuantitativa y cualitativa) garantizó no solo una triangulación metodológica, sino también una mayor comprensión del fenómeno estudiado (Hernández et al., 2014).

### **3.2.3. Procedimientos**

Durante la primera recopilación de datos cuantitativos, se aplicó la escala ESARA y una ficha sociodemográfica mediante Google Forms, facilitando la participación virtual. La difusión se realizó a través de plataforma digitales, específicamente en grupos de Facebook y WhatsApp de uso exclusivo para universitarios de Lima Metropolitana. Asimismo, se acudió a una universidad para la recolección presencial, del cual se pidió permiso formal y se aprovechó de un espacio de tutoría donde los estudiantes accedían al formulario a través de un código QR, ingresando directamente

a la encuesta virtual. Además, se brindó psicoeducación e información de contactos de profesionales de la salud mental en caso de que la temática generara malestar o desbordes emocionales.

Luego del análisis, las entrevistas semiestructuradas fueron realizadas de forma remota, adaptándose a la disponibilidad de los participantes entre clases virtuales y presenciales. Todas las entrevistas se llevaron a cabo mediante la plataforma Zoom y Meet, priorizando comodidad del estudiante. La primera entrevista realizada funcionó como piloto que se llevó a cabo el 22 de diciembre del 2024, previamente enviando el consentimiento informado por correo electrónico o WhatsApp y de manera oral antes de empezar con la entrevista. Esta entrevista tuvo una duración aproximada de entre 40 y 60 minutos. Posteriormente, se analizó el contenido de la entrevista piloto para identificar ajustes tanto en la formulación de preguntas como en su fluidez de la entrevista, además incorporando sugerencias del asesor experto. En relación con las entrevistas oficiales, se contó con 5 participantes de los cuales se programó las fechas de 9, 10 y 12 de febrero del 2025 para la realización de la entrevista. Iniciando con la aplicación una ficha sociodemográfica básica para registrar datos generales de los entrevistados, y recordando que las entrevistas serían grabadas con fines exclusivos de investigación. Protocolo que fue replicado de forma sistemática en el resto de las entrevistas.

Específicamente durante el segundo acopio de información cualitativa, se tuvo 3 pasos para acceder a los entrevistados. En una primera fase de contacto, se utilizó el número telefónico proporcionado en el cuestionario para establecer comunicación inicial, seguida de la coordinación de fechas a través de WhatsApp. En la segunda fase, se compartió el enlace de Google Meet junto con la presentación formal del consentimiento informado y una breve explicación sobre la modalidad de la entrevista y el aviso que sería grabada la entrevista. En una tercera etapa, se transcribieron todas las entrevistas y se organizó la información en una matriz de análisis, lo que permitió sistematizar los datos y facilitar la interpretación. La información obtenida de los cinco participantes fue considerada relevante y coherente con los objetivos planteados, que responden la pregunta de investigación. Finalmente, se elaboraron conclusiones y recomendaciones con base en los hallazgos obtenidos.

### **3.2.4. Aspectos éticos**

Bernal 2010, como se citó en Martínez, 2022) destacó la importancia de una "Ética de la Ciencia", promoviendo la idea de que la ciencia debe ser impulsada por principios morales y utilizada para el avance integral de la humanidad. Aunque la ciencia es un instrumento valioso para el avance, su uso inadecuado o su aplicación invasiva puede tener consecuencias emocionales negativas en los seres humanos, como el desarrollo de una baja autoestima. Este estudio está dedicado a mantener principios éticos, que incluyen reconocer los derechos de autor mediante la cita adecuada de las fuentes, salvaguardar la confidencialidad de los participantes, informar los resultados con precisión sin modificaciones y priorizar el bienestar de los participantes, evitando daños emocionales y protegiendo su imagen. Además de la declaración de conflictos de interés para asegurar una evaluación independiente. En relación con la protección de los participantes, se considerarán la selección equitativa, la relación favorable riesgo-beneficio, el consentimiento informado y el respeto a los sujetos inscritos y su información personal (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica [CONCYTEC], 2019; Ezekiel, 2003).

Por ello, bajo los parámetros expuesto por Noreña et al. (2012), la investigación debe apegarse a varios aspectos éticos, puntualmente la obtención del consentimiento informado de los participantes, para garantizar que comprendan plenamente el propósito, los procedimientos, los riesgos y los beneficios del estudio, y que su consentimiento sea voluntario. Por lo cual se aseguró por medio de la confidencialidad y el adecuado manejo de la información para proteger la identidad de los participantes, quienes participaron de manera voluntaria tras recibir información clara y otorgar su firma mediante el consentimiento informado. Asimismo, se respetó su autonomía y se veló por su bienestar emocional durante el desarrollo del estudio.

### **3.2.5. Criterios de calidad de información**

En una tesis de enfoque mixto, donde se utilizan métodos tanto cuantitativos como cualitativos, es esencial garantizar información de alta calidad. Los criterios de calidad de la información para dicha tesis abarcan aspectos específicos de ambos tipos de datos. Para los datos cuantitativos, los criterios incluyen precisión, confiabilidad y validez de las mediciones, asegurando que la información numérica recopilada refleje con precisión los constructos previstos y esté libre de sesgos. La integridad, coherencia y precisión de los datos también son cruciales para mantener la calidad general de la

información cuantitativa. En el lado cualitativo, los criterios viran hacia la credibilidad y la confiabilidad, centrándose en la confiabilidad y el rigor del proceso interpretativo (Ñaupas et al., 2018). Además, la adecuación y riqueza de los datos, la transparencia en el proceso de investigación y la reflexividad del investigador contribuyen a la calidad de la información cualitativa (Uribe, 2021). En general, la integración de datos tanto cuantitativos como cualitativos en una tesis de enfoque mixto requiere un enfoque holístico de la calidad de la información, asegurando que cada tipo de datos cumpla con los criterios específicos pertinentes a su naturaleza y propósito en la investigación.

### **3.2.6. Análisis de la información**

El abordaje analítico de los datos de esta investigación de metodología mixta utiliza una estrategia dual para gestionar datos cuantitativos y cualitativos. La parte cuantitativa se inicia con Microsoft Excel, que se utiliza para la realización de análisis descriptivo básico de los datos, como media, mediana, moda y de variabilidad desviación estándar y rango, lo cual permitió obtener una síntesis general de la información cuantitativa.

Posteriormente, se utiliza IBM SPSS Statistics para implementar técnicas estadísticas más sofisticadas. Este programa permite un análisis estadístico inferencial exhaustivo, lo que permite una investigación más profunda de patrones, comparaciones y correlaciones dentro de los datos cuantitativos.

Atlas. Ti, una herramienta especializada en análisis de datos cualitativos se utiliza para examinar los datos recopilados mediante entrevistas para la parte cualitativa. Los datos textuales se analizan mediante un enfoque metódico de codificación, categorización e interpretación temática. Este enfoque permite la detección de perspectivas relevantes relacionadas con el tema de investigación, temas emergentes y patrones recurrentes.

La combinación de Atlas. Ti para el análisis cualitativo con Excel e IBM SPSS para el análisis cuantitativo garantiza una revisión exhaustiva de los datos. Mediante el marco de métodos mixtos, esta estrategia de combinación mejora la profundidad y confiabilidad de los resultados, apoyando así un conocimiento más amplio del tema de estudio.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En este capítulo se presenta, en primer lugar, los resultados cuantitativos del estudio, los cuales permiten identificar tendencias generales en las variables analizadas, posteriormente expondré los hallazgos cualitativos, orientados a profundizar, complementar y comprender dichos resultados.

### 4.1. Resultados Cuantitativos

A continuación, se muestran los resultados hallados de un total de 140 estudiantes universitarios tienden afrontar una ruptura amorosa de manera diversa, de acuerdo con los objetivos planteados, mediante el programa SPSS que se analizó la Escala ESARA y la ficha sociodemográfica, que esta última fue usada para la categorización de edad de grupos y sexo.

En primer lugar, se presenta los resultados de la estadística descriptiva para observar el promedio de respuestas obtenidas por los participantes por cada uno de los estilos de afrontamiento ante una ruptura. La media más alta corresponde al afrontamiento directo, seguida del evasivo y, en menor medida el apoyo en los demás, todos en un nivel de uso medio según el baremo establecido (véase Anexo 7). Este patrón evidencia que los participantes no emplean un estilo único, sino que alternan entre estrategias activas, evitativas y, en menor proporción el apoyo social, que refleja una respuesta adaptativa y flexible frente al malestar emocional.

**Tabla 2.**

*Resultados Descriptivos de los Estilos de Afrontamiento ante una ruptura amorosa de los Universitarios.*

	Mín.	Máx.	X	D E	s <sup>2</sup>	δ1	δ2
Afrontar la ruptura amorosa de forma directa (14P)	14.0	70.0	49.4	9.6	92.8	-0.3	1.0
Afrontar la ruptura amorosa buscando	6.0	30.0	17.2	5.5	30.3	0.3	-0.3

soporte en los demás  
(6P)

Evadir el afrentamiento de la ruptura amorosa (17P)	17.0	79.0	46.1	12.1	145.3	-0.2	-0.5
---	------	------	------	------	-------	------	------

*Nota:* Esta tabla muestra el Mínimo, Máximo, Mediana, Desv. Estandar, Var. Esta., Asimetría y Curtosis de la Escala ESARA.

Como se observa en la tabla, los puntajes mínimos y máximos de los tres estilos de afrontamiento evidencian una amplia variabilidad en su uso, desde niveles muy bajos hasta altos, lo que refleja diferencias individuales relevantes en la forma de enfrentar una ruptura amorosa. Además, los valores de asimetría cercanos a cero muestran distribuciones equilibradas y sin sesgos significativos.

En cuanto a la desviación estándar, el afrontamiento evitativo presentó la mayor variabilidad, indicando diferencias notorias en su aplicación, mientras que el afrontamiento directo mostró una dispersión moderada. En contraste, la búsqueda de soporte en los demás reflejó menor variabilidad y mayor uniformidad. Respecto a la curtosis, el afrontamiento directo presentó valores positivos, señalando concentración de respuestas en torno al promedio, mientras que en el evitativo y el soporte social se observan valores negativos, asociados a mayor dispersión.

Estos resultados permiten sugerir que, si bien el afrontamiento directo es el más utilizado en promedio, el afrontamiento evitativo presenta mayor variabilidad en las respuestas, mientras que el afrontamiento por los demás, es el más uniforme y consistente.

**Tabla 3.**

*La Frecuencia Del Uso De Los Estilos de Afrontamiento Ante Una Ruptura Amorosa En Universitarios.*

	Afrontar la ruptura amorosa de forma directa		Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás		Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa	
	fi	%	fi	%	fi	%
2	4	2.9	42	30.0	45	32.1
Mediano uso	85	60.7	76	54.3	88	63
Alto uso	51	36.4	22	15.7	7	5.0
Total	140	100.0	140	100.0	140	100.0

*Nota:* Esta tabla muestra la frecuencia y el porcentaje de la cantidad de uso de los participantes al momento de afrontar una ruptura amorosa.

Tal como se muestra en la tabla 3, y en relación con el primer objetivo específico, los resultados evidencian un predominio uso mediano que alto (baja) en los estudiantes que manejan el afrontamiento directo ante una ruptura amorosa, seguido por un bajo nivel

de uso de dicho tipo de afrontamiento, lo que refleja una inclinación positiva hacia el manejo activo y adaptativo al duelo amoroso en la población evaluada.

En relación con el segundo objetivo específico, los resultados muestran un uso intermedio del apoyo social como estrategia de afrontamiento. Si bien algunos estudiantes recurren a la contención emocional de su entorno, un 30% presenta un uso limitado, lo que sugiere posibles dificultades para solicitar ayuda o tendencia al aislamiento.

Respecto al tercer objetivo específico, la evasión aparece en un nivel moderado, con pocos estudiantes que la utilizan de manera intensa. Esto indica que la represión o evitación del malestar no constituye la estrategia predominante entre los universitarios.

En conjunto, los hallazgos sugieren una mayor inclinación hacia un afrontamiento activo y directo, aunque también se emplean, en menor medida, mecanismos evitativos o de apoyo social, lo que refleja la diversidad y complejidad con que los estudiantes enfrentan una ruptura amorosa.

**Tabla 4.**

*Medias de los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa según el sexo de los universitarios.*

	X	Masculino		Femenino	
		DE	X	DE	
Afrontar ruptura amorosa de forma directa (14 P)	46.3	10.3	51.3	8.7	
Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás (6P)	16.8	4.9	17.4	5.9	
Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa (17P)	46.2	11.7	46.1	12.3	

Nota: Esta tabla muestra de la Medias de Los Estilos de Afrontamiento ante una ruptura amorosa y la relación con el sexo de los participantes.

A partir de la información consignada en la tabla, en correspondencia con los resultados descriptivos del sexo, que viene hacer una dimensión para explorar los objetivos específicos. Se puede observar que los estilos de afrontamiento evasivo y buscando soporte en los demás presentan un uso medio tanto en hombres como en mujeres. Esto propone que ambos géneros tienden a emplear estas estrategias de manera moderada y sin diferencias marcadas.

No obstante, para el objetivo específico 1, que analiza el uso del afrontamiento directo, se evidencia una diferencia relevante donde las mujeres presentan una media más alta que los hombres, lo que indica que el uso más frecuente de esta estrategia se da en la

población femenina. En contraste, los varones se ubican dentro del nivel de uso medio de esta forma de afrontamiento.

**Tabla 5.**

*Media, N y Desviación estándar de los estilos de afrontamiento ante la ruptura amorosa según grupos de edad de los universitarios.*

Edad	Grupo A 18-21 años		Grupo B 22-25 años		Grupo C 26 – 30 años	
	X	DE	X	DE	X	DE
Afrontar la ruptura amorosa de forma directa (14P)	52.3	9.6	48.5	8.8	49	11.2
Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás (6P)	14.5	5.9	18.4	4.9	16.7	5.8
Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa (17P)	43.6	14.8	48.3	10.3	43.2	12.5

*Nota:* Esta tabla muestra de las Media, N y Desviación estándar de Los Estilos de Afrontamiento ante una ruptura amorosa y la relación con la edad de los participantes

Tal como se muestra en la tabla, de acuerdo con el análisis por grupos de edad, los estilos de afrontamiento evitativo y de búsqueda de los demás presenta un nivel de uso medio en todos los rangos etarios (grupo A, B y C) considerados. Esto sugiere que la edad no constituye un factor determinante en la aplicación de estas estrategias.

No obstante, respecto al objetivo específico, que aborda el afrontamiento directo, se observa que los estudiantes más jóvenes (grupo A) muestran un alto uso de estrategia en comparación con los de mayor edad, lo que indica una inclinación más activa para enfrentar la ruptura amorosa en las primeras etapas de la juventud. Además del grupo B, grupo presenta mayor puntuación en soporte en los demás y evitación.

**Tabla 6**

*Resultado de la prueba U de Mann-Whitney para los estilos de afrontamiento ante la ruptura amorosa según el sexo de los universitarios.*

	U	W	Z	p: Sexo
Afrontar la ruptura amorosa de forma directa	1533	2964	-3.3	0,01
Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás	2231	3662	-0.3	0.7
Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa	2261	6089	-0.2	0.8

*Nota:* Esta tabla muestra la comparación de estilos de afrontamiento ante la ruptura amorosa entre hombres y mujeres mediante la prueba U de Mann-Whitney.

En esta penúltima tabla, el análisis por sexo mediante la prueba U de Mann-Whitney muestra que únicamente en el afrontamiento directo se hallaron diferencias estadísticamente significativas, con una mayor inclinación en las mujeres hacia esta estrategia. En cambio, no se identificaron diferencias relevantes entre hombres y mujeres en el uso del apoyo social ni de la evasión, lo que refleja un patrón más homogéneo en estos estilos de afrontamiento.

**Tabla 7.**

*Resultado de la prueba U de Mann-Whitney para los estilos de afrontamiento ante la ruptura amorosa según la edad de los universitarios A y B.*

	U	W	Z	P: Edad
Afrontar la ruptura amorosa de forma directa	827	3,908	-2	0.003
Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás	613	1,04	-4	0,01
Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa	816	1,251	-2	0.027

*Nota:* Esta tabla muestra la comparación de estilos de afrontamiento ante la ruptura amorosa entre los tres segmentos de edades mediante la prueba U de Mann-Whitney

En esta penúltima tabla, tras el análisis con los grupos etarios B y C que no se encontraron diferencias significativas, sin embargo, con la tabla del grupo de edades de A y B se hallaron diferencias representativas. Por ello, los estudiantes más jóvenes (17 a 21 años) tienden a afrontar la ruptura amorosa tanto de manera directa; por otra parte el soporte en los demás y la evitación tiende a afrontar la edad del grupo B

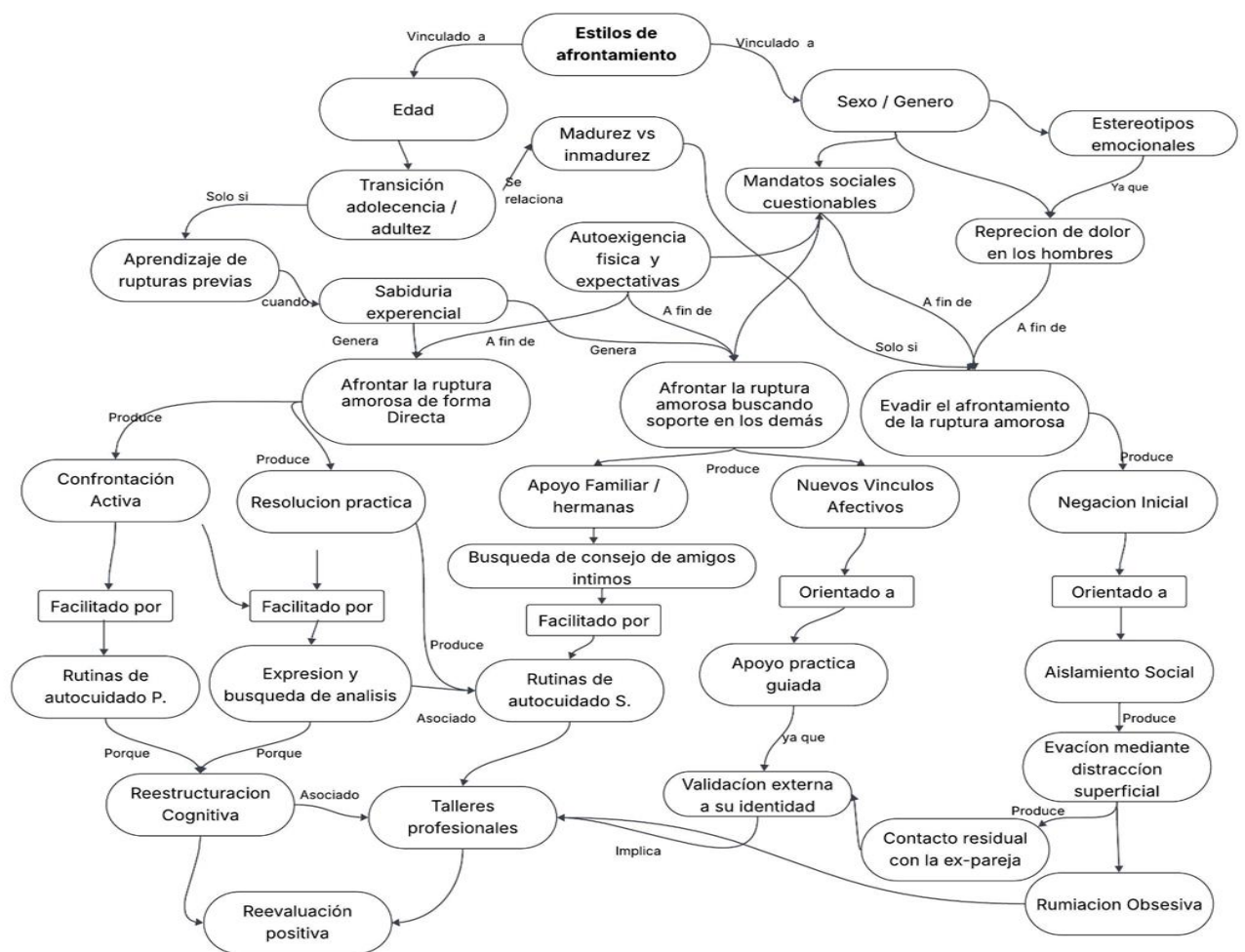
#### 4.2. Resultado cualitativo

A continuación, se presentará los resultados cualitativos junto a las categorías centrales del estudio con algunos indicadores con mayor significancia proveniente del análisis cuantitativo. Lo cual permitirá confirmar o cuestionar tendencias de las categorías recogidos inicialmente, sino también posibilitará la incorporación y comprensión a profundidad de los factores personales como es la dimensión transversal más resaltantes de la fase anterior como es el sexo y edad de los participantes. Con el propósito de ofrecer una comprensión accesible y representativa del análisis, se elaboró la Figura 2, que plasma una estructura cognitiva elaborado a partir de las cinco entrevistas, cuya estructura no

jerárquica y multidireccional refleja una red de relaciones en la que los factores individuales y socioculturales inciden en la elección de los estilos de afrontamiento.

**Figura 2.**

*Mapa cognitivo del análisis de los estilos de afrontamientos ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios.*



Por ello, los resultados serán llevados a cabo en la siguiente orden: en primer lugar, “la estructura de la edad” en el que se propone las vivencias, madurez y proceso evolutivo; en segundo lugar, “sexo/genero” en el que se evidencia la interpretación desde la mujer y el hombre; en tercer lugar, “ el estilo de afrontamiento directo” que se formula la reflexión y aprendizaje de acciones concretas y sustituir pensamientos por unos más

funcionales priorizando su autocuidado; en cuarto lugar, enfoque principal “el estilo de afrontamiento por los soportes de los demás” que se desarrolla el apoyo de la red de soporte y talleres profesionales; y finalmente, el ultimo enfoque principal “el estilo de evitar el afrontamiento” en el que se presenta la negación inicial, el aislamiento social, distracción por actividades superficiales y pensamientos repetitivos que se intensifican.

#### **4.2.1. Análisis de la edad como eje transversal a los tres estilos de afrontamiento**

En un resultado previo mostro que los estudiantes más jóvenes de 18 a 21 años tienden significativamente a emplear el afrontamiento directo. No obstante, se identificaron discrepancia donde algunos casos no siguieron este patrón. En particular la P4 evidencio una transición desde el soporte en los demás hacia un afrontamiento directo, mientras que la P5 manifestó inicialmente un afrontamiento de tipo evitativo al malestar emocional. Estas diferencias permiten profundizar en la comprensión de los factores personales, socioculturales y contextuales que emergieron en los estudiantes universitarios más jóvenes.

En los testimonios se aprecia cómo la edad y el ciclo vital influyen significativamente en la manera de afrontar una ruptura amorosa. La participante 4 (21 años) refleja un proceso de transición hacia la adultez, donde la madurez cognitiva y socioemocional comienza a consolidarse gracias al aprendizaje experiencial y al apoyo de sus hermanas: *“Yo creo que en mi adolescencia a cierta edad hubiera afrontado de otra forma... Ahora por consejos de mis hermanas, pienso que no es el fin del mundo y que se puede superar”* (P4). Esta evolución se traduce en una mayor capacidad reflexiva y en un afrontamiento más racional y autocrítico: *“Antes huía; ahora discuto con respeto y eso apliqué al momento de terminar”* (P4). En esa línea, la misma participante destaca la importancia de aprender de las experiencias propias y ajenas: *“Cuando era más adolescente no era tan madura... la edad influye en cómo puedo afrontar para saber qué cosas hice bien y mal, analizarlas y que en un futuro no me vuelva a suceder o simplemente aprenda”*. (P4)

En contraste, la participante 5 (18 años) evidencia inmadurez emocional y dificultades para procesar el dolor, lo que deriva en evitación y estrategias poco

funcionales: *“Con mis anteriores enamorados pude haber condicionado algo para que se diera esta ruptura amorosa y no siento que haya madurado nada en estas cosas de pareja a mi edad”* (P5). Su afrontamiento se caracteriza por la distracción y el rechazo a explorar el malestar: *“No hacía todo lo contrario a explorar mi dolor, no quería hablar con nadie de este tema y si salía era para hablar con amigas de otra cosa”* (P1). Este testimonio muestra la ausencia de procesos reflexivos y la falta de construcción de aprendizajes adaptativos.

Por su parte, en los grupos B y C (24 a 28 años) se aprecia un afrontamiento más maduro, basado en la reflexión, habilidades y el aprendizaje previo. El participante 1 (28 años) señala: *“A mi edad analizo su comportamiento y como fue el mío... ahora puedo identificar elementos del por qué se terminó y sé que toda la culpa no la tiene ella”* (P1). El participante 3 (27 años) añade: *“Pues la cantidad de relaciones de mi juventud no me hace sentir mal, porque ninguna me arrepiento a mis 27 años... me voy a la siguiente pareja nueva más adelante con muchos aprendizajes y reflexión”* (P3). Finalmente, el participante 2 (24 años) destaca la importancia de estrategias prácticas apoyadas en experiencias previas y consejos de amistades: *“En la actualidad aprendí conforme a mi experiencia y de algunas amistades que me aconsejaron que es bueno evitar lugares o canciones asociadas al ex, para poder superar”* (P2).

Los resultados permiten evidenciar que en la adolescencia tardía (Grupo A), se observa con mayor frecuencia la presencia de inmadurez emocional y estrategias de evitación. En contraste, en la adultez temprana y tardía (grupos B y C) aparece con mayor claridad recursos como la capacidad reflexiva, la flexibilidad cognitiva y la madurez socioemocional. Estas características se relacionan con forma de afrontar más directas y funcionales apoyadas en el aprendizaje, la autocrítica y el soporte social, en comparación con las limitaciones identificadas en las participantes más jóvenes.

#### ***4.2.2. Análisis del sexo/género como eje transversal a los tres estilos de afrontamiento:***

En el análisis cuantitativo, la prueba U de Mann-Whitney evidenció únicamente en el afrontamiento directo se hallaron diferencias estadísticamente significativas con una mayor inclinación en las mujeres, por ende, los resultados cualitativos coinciden con las entrevistadoras que se inclinan al afrontamiento directo.

En las participantes mujeres se evidencia una marcada inseguridad asociada a la comparación con cuerpos ideales difundidos en medios digitales, vinculando su valía personal con la apariencia física: *“Comencé a compararme con las demás chicas, luego busqué en internet cómo bajar de peso, hacer ejercicio hasta que llegué a mi peso ideal... me obsesioné con ser flaca porque las demás chicas lo eran.”* (P4). Esta necesidad de modificar el aspecto corporal se convierte en una forma de afrontar la ruptura, orientada a reforzar la seguridad mediante la autoimagen.

Del mismo modo, las entrevistadas buscan información más allá del plano físico, interiorizando normas y expectativas sobre las relaciones de pareja a través de redes sociales y consejos de amistades: *“Por amistades o consejos de TikTok o Facebook que recibía, me brindaban recomendaciones sobre cómo debían ser las parejas y me ponía a pensar que era algo que no estaba viviendo”* (P4). Estas plataformas se transforman en espacios de reflexión y aprendizaje, construyendo modelos de pareja y de figura masculina: *“Por Facebook ves cómo debería ser un hombre interesado y enamorado en ti, cómo debería ser su trato”* (P2).

Finalmente, también se observa la influencia de creencias internalizadas desde la infancia acerca del rol de género: *“Yo creo que mi género influye un poco, ya que las mujeres somos sentimentales o sentimos más fuerte que los hombres”* (P2) y *“Desde muy pequeña escuché que la mujer es la que llora y dramatiza”* (P4).

Estos discursos de las participantes reflejan cómo el género condiciona la manera de experimentar la ruptura, generando una mayor predisposición a expresar emociones mediante el llanto o la verbalización. No obstante, también surge un cuestionamiento progresivo a partir de la exposición a contenidos digitales como señala la misma P4 señalando: *“pero que también podemos ser más racionales o prácticas”* (P4). Permitiendo favorecer un afrontamiento más directo, acompañado de la reflexión sobre aprendizajes, la reorganización de rutinas y la apertura a nuevas actividades y roles sociales. Mientras otra de sexo femenino P5 que se orientó al afrontamiento evitativo señaló *“las mujeres deben sufrir más”* reflejando ausencia de cuestionamiento y fuerte internalización de creencias socioculturales el sufrimiento como parte de la experiencia femenina.

Por otro lado, en el caso del En el caso masculino, se evidencia una tendencia a la represión emocional influenciada por mandatos socioculturales y familiares que promueven el autocontrol rígido y la limitación afectiva, reflejado en frases como: *“Los*

*hombres no lloran, eso se ve feo, tienes que ser fuerte*” (P1). No obstante, algunos participantes cuestionan este modelo de dureza, reconociendo su propia sensibilidad y buscando formas alternativas de afrontamiento. Como señala uno de ellos: *“Yo creo que sí, porque la idea del hombre que tienen es que uno puede afrontar las rupturas de forma dura y fría, pero en mi caso yo soy sentimental”* (P1). En este contexto, el apoyo entre amistades y el uso del humor se convierten en recursos que permiten resignificar la experiencia, tal como lo expresa: *“A veces entre amigos nos molestamos y contamos con chistes nuestras desgracias, pero que me queda pues los hombres podemos soportar”* (P1), se interpreta que por medio de chiste con sus amigos sobrelleva la situación e interiorizar de estereotipos de género, sin cuestionar sus respectivos cualidades socioculturales de que puedo hacer, podemos soportar.

Asimismo, se observa el recurso del aislamiento como una estrategia frecuente para evitar conversaciones incómodas con familiares: *“Me aislé de mi papá y mis primos, no quería que me vean así”* (P1). Si bien esta distancia brinda un aparente control inicial, también se acompaña de pensamientos repetitivos o invasivos como: *“¿Por qué no me dijo la verdad?, ¿por qué quiso seguir conmigo?”* (P1). Sin embargo, el participante reconoce que esta fase, aunque ambivalente, le permitió no retroceder frente a la ruptura: *“Me duró meses, pero me aseguré de no retroceder”* (P1). En consecuencia, aunque los varones transitan por etapas de represión, aislamiento y rumiación, logran finalmente avanzar hacia un proceso de adaptación emocional que suele demorar u obstaculizar.

El análisis evidencia que el género influye de manera significativa en los estilos de afrontamiento generando patrones diferenciados entre hombre y mujeres. En las mujeres se observa una mayor permisividad cultural para expresar el dolor, aunque al mismo tiempo enfrentar presiones sociales ligadas a la apariencia y a la disponibilidad afectiva. Sin embargo, estas exigencias comienzan a ser cuestionadas, en parte por la influencia de discursos actuales difundidos en redes sociales. En el sexo masculino se evidencia represión emocional asociada a estereotipo de masculinidad, lo que implica *“sufrir en silencio mientras se escucha música”* (P3). Sin embargo, en determinados momentos logran trascender esas creencias tradicionales recurren a conductas de autocuidados, rutinas y nuevos vínculos sociales que les permiten afrontar la ruptura desde un patrón más autónoma.

#### **4.2.3. Análisis del estilo de afrontamiento directo**

El afrontamiento directo se caracteriza por el uso de respuestas proactivas orientadas a la acción y la resolución consciente del malestar. Entre estas destaca el análisis racional, que permite evaluar objetivamente la situación con el fin de buscar sentido y así decidir con base en la lógica más que en la emoción. Como expresan los participantes: *“Hacer pros y contras para poder soltar”* (P2) y *“Analizo su comportamiento y el mío...puedo identificar por qué se terminó y escribir si me siento con emociones”* (P3). Se observa la expresión emocional por medio de la escritura, reconociendo el dolor que lo ayuda a reflexionar y separar lo bueno y lo malo, motivando el discernimiento que facilita comprender las causas de la ruptura y actuar de manera intencionada.

Asimismo, este afrontamiento implica replantear ideas y creencias a partir de estímulos externos, especialmente consejos con temas “como ser un buen enamorado” o parejas saludables a través de contenidos en redes sociales con la siguiente afirmación: *“Por Facebook ves cómo debería ser un hombre que está interesado y enamorado en ti... yo no lo veía eso en mi relación”* (P4) y *“Consejos de TikTok o Facebook que recibía... me ponía a pensar que era algo que no estaba viviendo”* (P2). Estos insumos se convierten en detonadores de cuestionamiento interno de las entrevistadoras, permitiendo contrastar lo vivido con modelos alternativos de relación.

Por ello, luego de pasar por los pasos anteriores de analizar, eso favorecerá la resignificación más realista de la ruptura. Testimonios como *“Entendí que no es el fin del mundo”* (P4) y *“Llegué a entender en los 4 meses... entendía que esa persona no me escogía por mis problemas económicos y pues no pasa nada”* (P3). Se distingue la capacidad de otorgar sentido a la decisión de la expareja, reconociendo factores externos que son realistas y humanos al momento de relacionarse, identificando creencias dañinas y sustituyéndolas por situaciones reales y cotidianas, demostrando la reelaboración cognitiva que reduce la carga emocional y atribuye la decisión de la expareja a factores externos. Incluso en momentos de mayor dolor, los participantes recurren a pensamientos de autoafirmación: *“Me reafirmaba que nadie muere de amor y que no es la peor situación que me podría pasar”*. (P3), estas afirmaciones de fortalecimiento personal eran constantes después de cuestionarse pensamientos catastróficos y comparando con otros problemas más fuertes que el que está pasando

Siguiendo la parte cognitiva, teniendo reformulado la creencia de la ruptura, se aterriza desde una perspectiva constructiva que lleva a encontrar oportunidades de crecimiento y nuevas formas de pensar. En este proceso, la entrevistada integraron aprendizajes y fortalece la autovaloración, como afirma: *“Tomé la mejor opción y es escogerme y no perderme en una relación nada saludable” (P2)*, lo que refleja la capacidad de priorizar el propio bienestar frente a vínculos que generan daño. De manera complementaria, se observa una integración entre la vulnerabilidad y la fortaleza, que se traduce en una visión más racional y humana de la experiencia: *“Las mujeres podemos sufrir, pero también puedo ser fuerte, racional y práctica, y sé que lo estoy haciendo en mi vida” (P4)*. Esta resignificación también se proyecta hacia la construcción de una nueva identidad personal, centrada en la autoaceptación y en la capacidad de atraer relaciones más sanas. Como lo menciona: *“Concentrarme en cómo me quiero ver y sentirme para agradarme a mí, no a otros; si llega alguien solamente será porque lo reflejo” (P2)*. Se observa que P2 prioriza su bienestar y su progreso personal, favoreciendo su autoestima con la idea *“si aparece alguien más en mi camino, no será por gustarle, sino porque lo que reflejo de lo que proyecte” (P2)*.

Finalmente, la ruptura se convierte en un punto de inflexión para asumir responsabilidades y reconocer carencias, integrando la experiencia como motor de crecimiento: *“Transformé mi ruptura en oportunidad y crecimiento y darme cuenta que tengo carencias y responsabilizarme” (P1)*. En conjunto, estas expresiones muestran cómo la reestructuración positiva implica no solo superar el dolor de la ruptura, sino también reinterpretarlo como un recurso de aprendizaje, que impulsa el fortalecimiento personal, la autocompasivo

Por otro lado, también aparecen acciones concretas derivadas de la oscilación emocional inicial en tristeza, cólera o incertidumbre, que se transforman en rutinas de autocuidado. Estas prácticas buscan establecer límites y distancias con la expareja, como muestran las citas: *“Tuve que bloquearlo en ese momento... pero me daba curiosidad” (P1)*. Por lo que se tomó conductas de buscar control sobre los estímulos que intensifican el dolor, evidenciando una clara intencionalidad de protegerse: *“Cerré todas mis redes sociales y contacto cero como se dice” (P4)*. Asimismo, la capacidad de estructurar decisiones en torno a los vínculos y al entorno social se hace explícita en la afirmación: *“Cambí de entorno, no visitar amigos en común... escoger qué consumir visual y*

*auditivamente*” (P3). Finalmente, la constancia en eliminar elementos asociados a la relación aparece como una forma de reforzar este proceso de cuidado personal: *“Tuve que botar todo tipo de recuerdo como fotos y regalos que nos hacíamos”*. (P1). Observando rutinas de autocuidado que cumplen la función reguladora tras la ruptura.

De manera complementaria, los participantes incorporan rutinas estructuradas que les permiten canalizar emociones y recuperar autonomía. La escritura se convierte en un medio de elaboración del dolor: *“Lloraba, pero al mismo tiempo escribí todo lo que sentía en un cuaderno”* (P2), significo en el participante darle forma, orden y sentido lo que estaba experimentado para que se entienda y poder reformular sus pensamientos o como liberación y calidad mental. Por medio de diversas formas como el P4 *“Empecé a escribir poesía”* (P4), se evidencia cierta facilidad de transformar su dolor y disminuir su tristeza y tener mayor liberación. A su vez, la actividad física contribuye a la reestructuración de la autoimagen y a la regulación emocional: *“Empecé a hacer ejercicios en ciertos horarios para verme bien y sentirme con energía”* (P3) y *“Salir a correr con mi mejor amigo... solo el hecho de correr me ayudó a enfocarme en mi salud”* (P1). Se refleja horario programados por P1 donde muestra que a pesar del dolor establece de horarios definidos y rutinas de autocuidado saludable para darle un orden día tras día tras la ruptura

Las rutinas se vinculan a la redirección del tiempo hacia metas personales, consolidando un proceso de reorganización vital. Como señala un participante: *“Me enfoqué en mis estudios porque quiero crecer personalmente y aprovechar el tiempo que antes dedicaba a la relación”* (P2). Estas prácticas, más allá de ser reacciones momentáneas, se transforman en estrategias adaptativas que fortalecen la autoestima, promueven la resiliencia y favorecen el crecimiento individual tras la ruptura.

En conjunto estas estrategias revelan una afrontamiento activo y adaptativo, en el que los participantes que se orientan con mayor uso a este estilo, mostrando mayores acciones consientes y proactivas al dolor. Eligen actuar con atención, reflexión y cuidado personal. Incluye que se inclinan a replantear creencias dañinas y convertir la ruptura en un reto de crecimiento personal mediante actividades de autocuidados. Favoreciendo el replanteamiento de la experiencia, no obstante, este recurso está condicionada por

factores como la historia de aprendizaje emocional y elementos sociodemográficos de esta población.

- **Edad:** Los participantes entre 24, 27 años (P2 y P3) demostraron mayor capacidad para implementar estas estrategias.
- **Sexo/Género:** Las mujeres como P2 Y P3 empiezan con afrontamiento directo, que P4 empezó con un afrontamiento por los demás y oscila hacia un afrontamiento directo con desafíos estereotipos

#### 4.2.4. Análisis del estilo de afrontamiento con soporte en los demás

El afrontamiento hacia los demás implica recurrir a la red de soporte social y orientación práctica que disminuye el malestar, que se caracteriza en las siguientes entrevistas como se evidencia al desahogarse, recibir consuelo y sentirse comprendido, lo cual refuerza la conexión social, en este caso con su hermana, contribuyendo a reducir la sensación de la tristeza. Así lo refleja una participante al señalar: *“Al contarle triste a mi hermana me dio alivio bastante, porque estaba entendiéndome sin juzgarme, ni decir que estaba exagerando”* (P4). Se puede observar que la escucha y libre de juicios no solo otorga alivio emocional inmediato, sino fortalece los lazos de hermandad. Asimismo, la P4 resalta cómo sus hermanas intervenían activamente: *“Se preocupaban porque paraba encerrada en mi cuarto y me decían para salir a caminar... contarme su experiencia en el desamor”* (P4). Estas acciones no solo ofrecieron apoyo y contención, sino que también facilitaron un proceso de identificación emocional compartida, donde la experiencia ajena se convierte en un referente comprensivo y empático.

En la búsqueda de consejo y guía se observa cómo el participante recurre a su red cercana no solo para expresar el malestar, sino también para recibir orientaciones y nuevas perspectivas que les permitan tomar decisiones frente a la ruptura. Tal como lo expresa un entrevistado: *“Mis amigos me apoyaron muchísimo, me escucharon bastante y me dieron consejos de cómo actuarían”* (P3), lo que refleja confiar en la experiencia de otros y considerar las sugerencias como referentes prácticos para afrontar la situación, disminuyendo la sensación de incertidumbre que acompaña al duelo amoroso.

Además, en el apoyo práctico guiado se evidencia cómo la ayuda recibida en acciones concretas facilita la reorganización personal y disminuye la carga que genera la ruptura. Un ejemplo de ello se refleja en la afirmación: *“Mis amigas me ayudaron a prestarme sus apuntes de clases haciéndome sentir más ligera”* (P2), lo que muestra que, a través de gestos tangibles de colaboración, las redes cercanas no solo brindan soporte académico, sino también alivio emocional, contribuyendo a que la persona perciba mayor ligereza y estabilidad en su proceso de afrontamiento.

Igualmente, la construcción de nuevas relaciones afectivas se observa cómo la participante recurre a nuevas actividades y relacionarse para recuperar la sensación de compañía. Esto se evidencia en el testimonio: *“Empecé a tener otras amistades dentro de la universidad y hacer otras actividades... me llegué a hallar a mí misma”* (P4), donde se comienza a redefinir su autoconcepto fuera del marco de la expareja o círculo de la expareja, lo que favorece una identidad más autónoma y fortalecida, a través de la apertura a nuevas relaciones sociales.

A su vez, la validación a su identidad se evidencia cómo el reconocimiento de los demás contribuye a fortalecer la autoimagen y consolidar una percepción más positiva de sí mismo. Esto se aprecia en el testimonio: *“Le conté qué estaba pasando y cómo lo estaba resolviendo, me felicitó y me dijo que era muy valiente por los consejos que había recibido”* (P4), donde se muestra que la validación externa no solo refuerza la confianza personal, sino que también otorga un sentido de fortaleza frente al proceso de afrontamiento de la ruptura. Por un lado, la necesidad de la participante fue canalizada de manera funcional y constructiva, como lo describe p4: *“Los talleres universitarios me dieron herramientas para superar la ruptura amorosa”* (P4). Aquí, la validación emocional no provino únicamente de vínculos personales, sino también de espacio guiados por profesionales permitiendo integrar las herramientas psicoeducativas en su proceso de recuperación.

En conjunto, estas experiencias demuestran que la validación emocional puede provenir de diversas fuentes como consuelo, ayuda en estudios o incluso de nuevos vínculos sociales que en conjuntos refuerza la sensación de compañía y facilita la reorganización personal tras el quiebre sentimental. Reflejando la funcionalidad que está determinada por el tipo de vínculo que lleva, desde la calidad del acompañamiento y la

disposición del entorno para escuchar sin juzgar. Por ello, este acompañamiento no solo reduce el dolor, sino que también brinda guía para la toma de decisiones y fomenta la validación de la propia identidad.

- **Genero/Sexo:** Una participante tendieron a buscar redes emocionales (P4) donde busca a sus amigas y hermanas, mientras el participante hombres priorizaron soporte instrumental (P3 con amigos) donde oscila del afrontamiento de los demás al directo.
- **Edad:** Del grupo A, la participante p4 con 21 años y el participante P3 del grupo C de 27 años.

#### 4.2.5. Análisis del estilo de evitación al afrontamiento de la ruptura amorosa

Dentro del estilo evitativo, se observa la dificultad inicial de algunos participantes para aceptar lo sucedido, lo que los lleva a minimizar o posponer el reconocimiento de la ruptura. El dolor resulta tan abrumador que se generan mecanismos de defensa como la incredulidad del P1: *“No podía dormir bien, porque no me creía lo que me estaba pasando, tenía esa necesidad de escribirle para volver a hablar”* (P1). Asimismo, la expectativa de reconciliación refuerza la negación y limita el acceso a apoyos externos: *“No tuve ganas de buscar ayuda profesional porque pensé que volveríamos... hasta que pasaron meses”* (P1). Incluso, algunos optaron por ocultar la ruptura a su entorno familiar: *“No le dije nada a mis familiares, porque no hablar del tema significaba no aceptar el fin de la relación”* (P5). Estas expresiones muestran que la negación inicial puede aliviar el impacto inmediato, pero a la vez prolonga el sufrimiento y retrasa el proceso de duelo.

Aquí se identifican estrategias basadas en desconectarse de las propias emociones y reducir el contacto social, evitando la exposición de la vulnerabilidad. Así lo expresa un participante: *“Tomé la conducta de alejarme de amigas y pasar poco tiempo con ellos, no quería que me vean así de mal”* (P1). Otro testimonio complementa esta idea: *“No dije nada, solamente me aislé de mi padre y de mis tías y mis amigos porque eso eran mis emociones y mis problemas, quería estar solo”* (P1). Estas conductas permiten mantener una sensación temporal de control, pero al restringir tanto la expresión emocional como el acceso a la red de apoyo, terminan reforzando el sentimiento de

soledad y tristeza, limitando el acceso a las capacidades o herramientas protectoras externas.

En esta categoría se evidencia la tendencia a ocupar el tiempo en actividades para no pensar ni reflexionar sobre la ruptura. Un participante comenta: *“Para no acordarme, empecé a acudir a otras actividades fuera de la universidad”* (P5). Del mismo modo, otro señala: *“No quería sentir, por eso lo primero que hice fue dedicarme a mis cursos y exámenes”* (P1). También se identifican conductas sociales con un fin distractor como: *“Salía a conversar con mis amigas no era para reflexionar, era para chismear en el salón de clases y trataba no acordarme de ella”* (p5). Estas acciones proporcionan alivio momentáneo al bloquear pensamientos dolorosos, pero al mismo tiempo limitan el análisis consciente de la experiencia, retrasando la aceptación y el aprendizaje.

En este caso, los intentos de no pensar en la expareja generan el efecto contrario, alimentando pensamientos repetitivos y ansiosos. Así lo muestra el testimonio: *“¿Qué hice mal? ¿Qué estará haciendo ahora o qué estará pasando? Me ponía intranquila y ansiosa”*. (P5) De igual manera, aparecen escenarios hipotéticos difíciles de soltar: *“Me concentraba en este pensamiento de que podría haber pasado si hubiésemos hablado a tiempo”* o *“¿Qué hubiera pasado si cambiaba, si hubiera sido más cariñoso, como él me reclamaba?”* (P1). Estas expresiones reflejan cómo la rumiación obsesiva mantiene la culpa, intensifica el malestar y obstaculiza la reconstrucción de la experiencia desde una perspectiva más realista.

Finalmente, este estilo de afrontamiento lleva a la ausencia de comunicación directa, pero a la vez impulsa conductas como *“chequear WhatsApp constantemente y estar al tanto de sus estados y el Facebook, por eso lo bloquee recién”*. (P5). Esto evidencia que, aunque la relación ya había concluido, la participante no lograba desprenderse del vínculo, recurriendo a la búsqueda de información que le otorgara una aparente sensación de cercanía y control. De esta manera, en lugar de afrontar el dolor presente, se refugiaba en la vigilancia digital hasta decidir bloquearlo. En otros casos, algunos participantes optaron por mantener un contacto mínimo con la expareja, lo que prolongaba el apego e impedía un cierre adecuado. Un testimonio lo refleja: *“pero seguí conversando con ella para poder aclarar cosas o preguntas superficiales o cosas que faltaron puntualizar hasta que me enteré que salía con otro...”* (P1). Otro participante

relató: *“En Navidad y Año Nuevo lo hice, le contacté, pero que no haya recibido un mensaje de vuelta, simplemente fue un mensaje claro”*. (P5). Aunque estas interacciones pudieran parecer breves o simbólicas, expresan la necesidad de sostener un lazo emocional, lo que retrasa la aceptación definitiva de la ruptura.

El afrontamiento evitativo, observado con mayor frecuencia en participantes jóvenes (18 a 28 años), se caracteriza por respuestas que se alejan del enfrentamiento directo de la ruptura. Estas conductas suelen implicar la postergación o negación del malestar, lo que dificulta la reelaboración de la experiencia y genera una carga emocional que se mantiene en el tiempo. Su presencia se vincula tanto a la etapa del desarrollo en la que se encuentran los estudiantes como a creencias sociales y patrones culturales que influyen en la manera de expresar y regular las emociones.

En conjunto, el estilo evitativo permite a los universitarios un alivio inicial al distraerse con actividades que protegen momentáneamente del dolor y los mantiene en acción. Además, proporciona un espacio de tiempo para reorganizarse y controlar algunos impulsos dañinos en esta población. No obstante, aunque no es negativo el uso, recurrir a él resulta poco funcional a largo tiempo.

- **Genero/Sexo:** Mujer participante que toma conductas destructivas para no evaluar su dolor, y hombre participante que en un inicio se aísla y pensamientos determinados de su género.
- **Edad:** Del grupo A, la edad de 18 años y del grupo C con 28 años.

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

A continuación, se presenta la discusión de la investigación, relacionado a los resultados alcanzado y la literatura expuesta en la revisión teórica. En este capítulo se atenderá la información obtenida desde las entrevistas semiestructuradas y las investigaciones ya mencionadas por los diversos autores. Dado el carácter exploratorio de este estudio y la limitada investigación en el Perú respecto al estilo de afrontamiento ante una ruptura amorosa, por ello este capítulo propone un análisis y discusión contextualizado a la realidad nacional a Lima Metropolitana. Por ello, comprender la problemática en este escenario específico permitirá contrastar, confirmar o poner en debate hallazgo y postulados de investigaciones previas con el fin de complementarlos y resaltar el aporte que ofrece la presente investigación.

Los resultados evidencian que la edad constituye un eje modulador esencial en los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa. En el grupo de estudiantes más jóvenes (18–21 años) predominaron estrategias vinculadas a la evitación y a la inmadurez emocional, lo cual coincide con lo planteado por Cañón et al. (2022), quienes señalan que en la adolescencia tardía y el inicio de la adultez temprana se observa una tendencia a priorizar la validación externa sobre la interna, con escasa capacidad reflexiva. Esto se reflejó en testimonios donde se evidenció dificultad para explorar el malestar y recurrencia a distracciones superficiales. Por el contrario, en los participantes de mayor edad (24–29 años) se identificó un afrontamiento más directo y reflexivo, apoyado en aprendizajes previos y en el soporte social, en consonancia con lo descrito por Jensen (2008, citado en Calle, López y Sánchez, 2023), quien ubica esta etapa dentro de la adultez emergente, caracterizada por la consolidación de la identidad y la autonomía.

La progresión observada también se alinea con lo propuesto por Momeñe et al. (2021), al sostener que la acumulación de experiencias relacionales favorece estilos más

adaptativos, así como con Rivera (2022), quien subraya que la madurez emocional y la autocrítica permiten resignificar la ruptura como una oportunidad de crecimiento. Estos hallazgos refuerzan la noción de que el afrontamiento directo, en términos de efectividad, promueve mayor autoeficacia y preparación frente a futuros retos, tal como lo destacaron Lazarus y Folkman (1986).

Respecto al género, los resultados muestran que las mujeres tienden a vincular su afrontamiento con la autoimagen y la expresión emocional, lo cual se relaciona con los estereotipos de socialización descritos por Sánchez-Núñez et al. (2008, citado en Sánchez y Silva, 2024), donde las mujeres son alentadas a expresar su vulnerabilidad mientras que a los hombres se les refuerza la autosuficiencia. Las participantes reportaron comparaciones con estándares corporales impuestos por redes sociales, lo que coincide con lo descrito por Kim (2018) y Athenstaedt (2020), quienes señalan que las mujeres suelen atribuir la ruptura a la conducta de la expareja y activar procesos de cuestionamiento que favorecen estrategias de afrontamiento activo. No obstante, también emergieron discursos de internalización de creencias tradicionales, como la idea de que “las mujeres deben sufrir más”, lo cual evidencia la persistencia de normas socioculturales que condicionan el afrontamiento.

En el caso de los varones, se observó con frecuencia la represión emocional y el recurso del aislamiento, respaldando lo planteado por Way (2011) y Chu y Gilligan (2014, citados en Sánchez y Silva, 2024), quienes enfatizan la influencia de los mandatos de género en la restricción afectiva masculina. Sin embargo, algunos testimonios revelaron un progresivo cuestionamiento de dichos estereotipos, reconociendo sensibilidad y recurriendo a estrategias alternativas como el humor o la amistad para resignificar la experiencia. Este hallazgo sugiere la importancia de revisar los roles de género tradicionales para comprender las formas actuales de afrontamiento en hombres y mujeres.

Los resultados reafirman que el afrontamiento no constituye una respuesta homogénea, sino un proceso dinámico que depende de factores individuales, socioculturales y contextuales. En línea con lo expuesto por Tambo (2022), cada ruptura amorosa implica un tránsito singular donde los recursos personales y sociales determinan la intensidad de las reacciones y la capacidad de adaptación. Asimismo, las observaciones de Díaz (2019) y García, Hernández y Monter (2019) permiten entender que las relaciones

amorosas universitarias cumplen un rol central en el bienestar psicológico, y su disolución exige al estudiante desplegar recursos de afrontamiento que trascienden lo emocional para incidir en la construcción de identidad, autonomía y resiliencia.

Los hallazgos de la investigación evidencian que los jóvenes universitarios ponen en práctica diversas formas de afrontamiento para manejar el malestar tras una separación amorosa, lo que respalda lo señalado por Lazarus y Folkman (1984, 1986, citado en De la Barra & Gaytán, 2020), quienes entienden el afrontamiento como un conjunto de esfuerzos mentales y conductuales orientados a hacer frente a circunstancias que superan los recursos individuales. En este estudio se distinguieron tres modalidades principales: el afrontamiento directo, el apoyo en los demás y la evitación, todas ellas presentes en los relatos de los participantes.

En cuanto al afrontamiento directo, se identificó que varios estudiantes recurrieron al razonamiento lógico, la escritura, el cuidado personal y la actividad física como vías para reinterpretar lo sucedido. Estas prácticas coinciden con lo planteado por Cerquera et al. (2020) y Valdivieso et al. (2020), quienes afirman que enfrentar la ruptura desde la resolución de problemas implica analizar la situación y diseñar soluciones efectivas apoyándose en la flexibilidad mental y la creatividad. Asimismo, se relaciona con lo descrito por Worden (2018), quien sostiene que el duelo requiere acciones activas que faciliten la aceptación de la pérdida y la reorganización vital. Ejemplos como “me enfoqué en mis estudios porque quiero crecer personalmente” (P2) o “empecé a hacer ejercicios para sentirme con energía” (P3) ilustran cómo este tipo de afrontamiento no solo regula la carga emocional, sino que también fortalece la identidad y la resiliencia, en línea con lo expuesto por Martínez et al. (2021) y Ballesteros et al. (2024), que destacan el valor del autocuidado y la actividad física para consolidar el bienestar psicológico.

Con respecto al afrontamiento basado en el apoyo de los demás, los resultados reflejaron que los estudiantes valoraron profundamente la compañía de familiares, amistades y redes profesionales. Esta búsqueda de respaldo se observa en expresiones como “al contarle a mi hermana me dio alivio bastante, porque me entendía sin juzgarme” (P4), lo que muestra el efecto protector del soporte social frente a la soledad. Tales hallazgos se relacionan con lo descrito por Uribe et al. (2018), quienes hallaron una asociación significativa entre el apoyo social y la capacidad de recuperación emocional, y con Rojas (2021), que resalta el aporte de las interacciones positivas con pares o

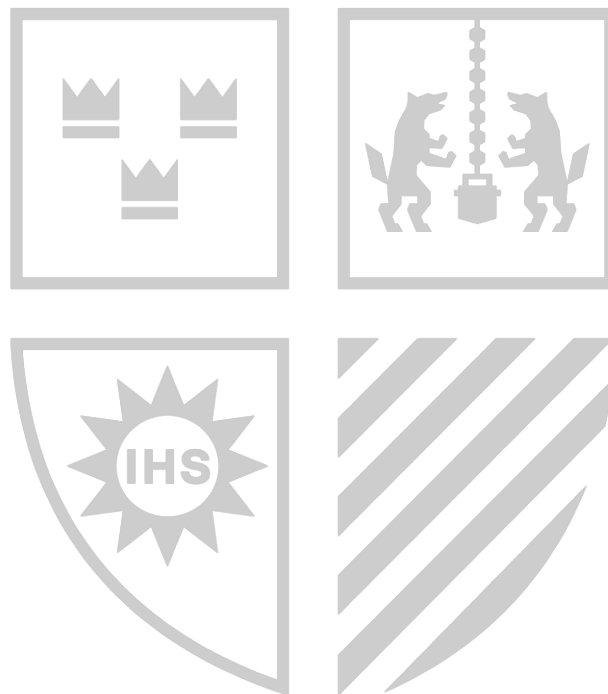
especialistas para reducir la ansiedad. Además, la validación externa mencionada por los participantes coincide con lo planteado por Ballesteros et al. (2024), quienes subrayan que compartir experiencias en espacios de confianza fortalece la resiliencia y mejora la autoestima.

En el caso del afrontamiento evitativo, este se presentó con mayor frecuencia en los estudiantes más jóvenes, quienes manifestaron conductas de negación, pensamientos repetitivos y aislamiento. Declaraciones como “no quería sentir, por eso me dediqué a mis cursos y exámenes” (P5) o “no le dije nada a mis familiares porque no aceptar el tema significaba no aceptar el fin” (P5) reflejan la dificultad de afrontar conscientemente el dolor. Estas respuestas coinciden con lo señalado por Rojas (2021), quienes afirman que la evitación ofrece un alivio momentáneo, pero prolonga el sufrimiento e impide reelaborar la experiencia. Del mismo modo, la rumiación constante evidenciada en frases como “¿qué hice mal?, ¿qué hubiera pasado si cambiaba?” concuerda con lo planteado por Mancone et al. (2025), que comenta que las conductas evitativas pueden actuar como un puente intermedio entre los pensamientos obsesivos vinculados a la ruptura y la estabilidad emocional. En este sentido, las personas, con el objetivo inmediato de reducir el malestar, ponen en marcha un conjunto de acciones (tanto públicas como privadas) que generan alivio transitorio, aunque paradójicamente las alejan del bienestar emocional sostenido en el tiempo. Sosteniéndose la ansiedad, la culpa no resulta a un largo plazo derivando a emociones más graves. (Barcelata et al. 2020)

En general, los resultados permiten afirmar que los estudiantes universitarios no enfrentan las rupturas de manera uniforme, sino que sus formas de afrontamiento están condicionadas por aspectos evolutivos, individuales y socioculturales. Así, la edad influyó en la transición de respuestas evitativas hacia estilos más reflexivos y directos, lo cual coincide con lo planteado por Momeñe et al. (2021) sobre la importancia de la madurez cognitiva y la acumulación de experiencias relacionales. A su vez, las diferencias de género observadas en los testimonios dialogan con lo expuesto por Márquez y Del Castillo (2017), quienes señalan que las mujeres tienden a expresar emociones con mayor intensidad y a buscar apoyo social, mientras que los hombres suelen inclinarse hacia la represión afectiva influenciados por mandatos culturales.

En conclusión, los hallazgos confirman que el afrontamiento frente a una ruptura amorosa es un proceso dinámico y situado en un contexto particular, donde las estrategias

directas y el apoyo social favorecen una recuperación más saludable, mientras que la evitación, aunque común en edades tempranas, tiende a prolongar el malestar. Estos resultados coinciden con la literatura revisada y aportan evidencia sobre cómo los universitarios transitan este proceso, integrando factores personales, emocionales y sociales que configuran sus modos de afrontar la pérdida afectiva.



## CONCLUSIONES

Se identificaron los principales hallazgos del estudio en relación con los objetivos del estudio actual, el cual fue comprender los estilos de afrontamiento ante una ruptura de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. En función de los enfoques desarrollados sobre el tema, al igual que los resultados cuantitativos y cualitativos, desarrollado de la discusión de estos, se ha logrado identificar las siguientes conclusiones:

- Existe que el estilo de afrontamiento directo fue el más empleado por los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Este se comprueba con la inclinación hacia estrategia activas como soluciones concretas, racionales y reestructuración de las rutinas de autocuidado, el análisis racional y la reinterpretación positiva de la experiencia contribuyeron a disminuir el malestar emocional y a promover un proceso de adaptación más funcional, que lo asocian el afrontamiento activo con los menores niveles de bienestar psicológico. (Worden, 2018; Quintanilla, 2022). Estos comportamiento y actitudes son significante al momento de afrontar la ruptura amorosa por medio de estrategias proactivas y consientes de los universitarios.
- El estilo de afrontamiento basado en el soporte en los demás se utilizó de manera intermedia por los estudiantes universitarios, reflejando la importancia del sostén emocional. Este estilo se caracterizó por la búsqueda de apoyo en familiares, amistades y, en menor medida, en profesionales de la salud mental, consolidándose como una estrategia complementaria tanto en el plano emocional, instrumental y mediante la construcción de nuevos vínculos sociales. De esta forma, favorece la validación de la identidad y la reorganización personal, convirtiéndose en un recurso clave dentro del proceso de afrontamiento

de la ruptura amorosa. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas que destaca el apoyo social como un factor de protección ante el duelo amoroso y la vulnerabilidad en jóvenes. (Uribe et al., 2018; De La Barra y Gaytán, 2020)

- La presencia del estilo de afrontamiento evitativo como estrategia transitoria en los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Si bien no constituyo el estilo más prevalente, el afrontamiento evitativo se manifiesta en los estudiantes como una estrategia inicial de defensa ante el impacto de la ruptura mediante la negación, el aislamiento, la distracción y en ciertos casos la rumiación obsesiva como método inicial de suprimir el pensamiento. Aunque estas estrategias proporcionan un alivio momentáneo, también prolongaron la carga emocional y obstaculizaron una elaboración adaptativa del duelo. Este hallazgo coincide con estudios internacionales que reconocen la evitación como un factor predictor de mayor malestar psicológico a largo plazo. (Barcelata et al., 2020).
- La edad como eje transversal al estudio de los estilos de afrontamiento en universitarios de Lima Metropolitana ante una ruptura amorosa. Se identifico que los estudiantes más jóvenes de 17 a 21 años mostraron una mayor inclinación hacia la inmadurez emocional, empleando afrontamientos de carácter más evitativo o con una fuerte dependencia del entorno social. En contraste, los participantes de mayor edad de 22 a 30 años desplegaron estrategias más reflexivas, racionales y adaptativas, consolidando aprendizajes producto de experiencias anteriores. Esto respalda la influencia del ciclo vital en la adquisición de estrategias de regulación emocional y afrontamiento.
- El género como factor diferenciador al estudio de los estilos de afrontamiento en universitarios de Lima Metropolitana ante una ruptura amorosa. Este diferenciador presenta las mujeres evidenciaron una mayor tendencia hacia el afrontamiento directo, asociado a resignificación positiva, las prácticas de autocuidado y la expresividad emocional. No obstante, también se presentó la presencia de inseguridad que es influida por referentes socioculturales vinculados a la imagen corporal de la mujer. Al mismo tiempo se puede entenderse como un arma de doble filo, si bien genera vulnerabilidad al mismo tiempo actúa como un estímulo motivador que impulsa a las mujeres a cuestionar sus creencias y plantearse sus pensamientos y promover cambios que favorezcan el proceso de adaptabilidad y crecimiento personal ante un duelo amoroso. En

los hombres, la represión emocional ligada a estereotipos de masculinidad los lleva a vivir el dolor en silencio; no obstante, recurren al autocuidado y a nuevos vínculos sociales, lo que facilita un afrontamiento más autónomo y adaptativo.

- Se identifica que los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa no se limitan a un único estilo, sino que los estudiantes combinan estrategias directas, evitativas y de apoyo social, según la intensidad del dolor y los recursos disponibles. Esta flexibilidad ratifica que el afrontamiento es un proceso dinámico y en constante ajuste. Asimismo, la experiencia de la ruptura se asemeja a un proceso de duelo, el cual no es lineal, sino que transita por fases de negación, rumiación, reestructuración cognitiva y resignificación positiva (Worden, 2018; Field, 2020). La forma en que los participantes atraviesan estas etapas del duelo determina la calidad del afrontamiento y su capacidad de transformar la pérdida en un aprendizaje que favorece tanto el alivio del dolor como el crecimiento personal.
- Se corrobora la influencia de factores de ciclo vital universitario y de los medios de comunicación al momento de afrontar una ruptura amorosa. Este análisis cualitativo muestra que las redes sociales, las recomendaciones recibidas en plataformas como TIK TOK o Facebook y los discursos familiares ejercen un papel en la manera de enfrentar la ruptura, actuando como catalizadores de cuestionamientos, la reestructuración cognitiva o reforzando determinados mandatos de género. En el contexto universitario este impacto resulta mayor, dado que los estudiantes se encuentran consolidando identidad, independencia y redes sociales, por ellos una ruptura puede vivirse como una amenaza o reto al desarrollo de su proyecto vital, intensificando la vulnerabilidad emocional. (Cañon et al., 2022 y Kim, 2018).

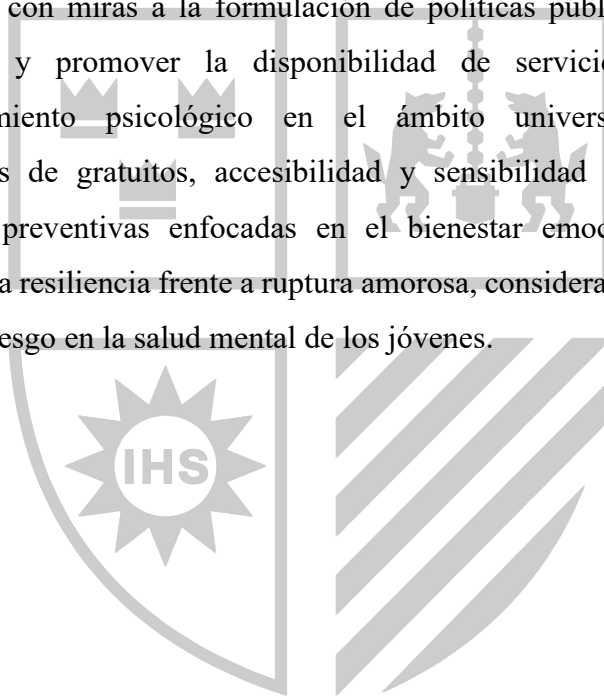
## RECOMENDACIONES

El presente estudio permitió reconocer diversas consideraciones relevantes. Con base en lo expuesto, se proponen a continuación recomendaciones orientadas para investigaciones posteriores como para el aprovechamiento de este trabajo.

- Se propone para instituciones universitarias diseñar, implementar e impulsar intervenciones de acompañamiento psicológico y espacios de formación en educación emocional que favorezcan fortalecer estrategias de afrontamiento adaptativas. Estos espacios tendrían que incorporar actividades de autocuidado, recursos para el manejo de rumiación y mecanismos orientados al fortalecimiento de redes de apoyo, con especial atención a estudiantes jóvenes en etapa temprana de la vida universitaria que tuvieron rompimiento amoroso.
- Con el mismo propósito se recomienda la creación de espacios alternativos de socialización, como círculos sociales y actividades extracurriculares desvinculadas de la pareja, que fortalezcan la identidad y el sentido de pertenencia por medio de talleres, grupos o comunidad en los estudiantes universitarios. Al mismo tiempo, es necesario implementar intervenciones educativas y reflexivas orientadas a deconstruir mandatos de género, cuestionando estereotipos como “los hombres no lloran” o “las mujeres valen por su apariencia”, ya que estos discursos influyen en las formas de afrontamiento y aumentan la vulnerabilidad emocional frente a una ruptura amorosa.
- Se plantea para los profesionales de la salud mental diseñar intervenciones de carácter psicoeducativo que contemplen la reestructuración cognitiva y el entrenamiento en el afrontamiento directo, mediante el uso de técnicas de la terapia cognitivo conductual, terapias de la tercera ola Terapia de aceptación y

compromiso y mindfulness. De la misma forma, fomentar intervenciones sensibles al género, orientadas a reconocer y analizar críticamente los mandatos socioculturales asociados a la represión emocional en los varones y la autoexigencia corporal en las mujeres.

- Se recomienda para futuras investigaciones expandir la muestra a diferentes regiones del país e incorporar variables adicionales tales como nivel socioeconómico, orientación sexual y estilo de apego. En la misma línea, conviene promover estudios longitudinales que profundicen en los cambios de los estilos de afrontamiento a lo largo del tiempo y en su impacto sobre la salud mental y en el crecimiento personal juvenil.
- Se plantea con miras a la formulación de políticas públicas en salud mental consolidar y promover la disponibilidad de servicios de consejería y acompañamiento psicológico en el ámbito universitario, garantizando condiciones de gratuitos, accesibilidad y sensibilidad cultural. Impulsando campañas preventivas enfocadas en el bienestar emocional, la regulación afectiva y la resiliencia frente a ruptura amorosa, considerando su impacto como factor de riesgo en la salud mental de los jóvenes.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfonso, M. R. (2024). *Terapia Funcional-Analítico de Aceptación y Compromiso: Un caso de duelo amoroso durante la COVID-19* (Tesis de licenciatura, Universidad de Sotavento A.C., Estudios incorporados a la UNAM, Facultad de Psicología).
- Arikewuyo, A. O., Efe-Özad, B., & Owolabi, A. S. (2020). 9:‘IU’: A semiotic analysis of romantic relationship Bitmojis on social media. *It Happened*, 134–144. Recuperado de: [https://pure.hva.nl/ws/portalfiles/portal/6608659/It\\_Happened\\_on\\_Tinder\\_small.pdf#page=136](https://pure.hva.nl/ws/portalfiles/portal/6608659/It_Happened_on_Tinder_small.pdf#page=136)
- Athenstaedt, U., Brohmer, H., Simpson, J. A., Müller, S., Schindling, N., Bacik, A., & Van Lange, P. A. M. (2019). Men View Their Ex-Partners More Favorably Than Women Do. *Social Psychological and Personality Science*, 11(4), 483-491. <https://doi.org/10.1177/1948550619876633>
- Ballesteros Pineda, D. D. J., Del Toro Pacheco, D. E., & Mangones Rivera, J. J. (2024). Significados que construyen algunos hombres adultos del municipio de Caucasia frente a la actividad física como forma de afrontamiento del duelo amoroso. Universidad de Antioquia.
- Barajas Márquez, M. W., Álvarez Díaz, N., Ortiz López, P., Bertrán Seguí, E. R., Araico Muñoz, M., & Sayeg, I. T. (2024). Relación entre los estilos de apego, las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja y el crecimiento postraumático en alumnos universitarios de México. *Journal of Behavior, Health y Social Issues*, 16(2), 45-55. Recuperado de: <https://doi.org/10.22201/fesi.20070780e.2024.16.2.87278>
- Barcelata Eguiarte, B. E., Gutiérrez Arenas, V., & Ruvalcaba Romero, N. A. (2020). Construction, validity and reliability of a global scale of perceived stressful events for adolescents. *Psychologia*, 14(1), 13–28. <https://doi.org/10.21500/19002386.4311>
- Beckmeyer, J. J., & Jamison, T. B. (2020). Is Breaking Up Hard to Do? Exploring Emerging Adults’ Perceived Abilities to End Romantic Relationships. *Family Relations*, 69(5), 1028–1040. <https://doi.org/10.1111/fare.12404>
- Calle Zuluaga, S. V., López Suaza, E., & Sánchez Martínez, M. (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 (Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios, Rectoría Antioquia y Chocó, Sede Bello). Recuperado de: <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/d508a8dd-a7c7-452f-821b-e901e901e901/content>

Camacho Amado, K. L., & Garavito Grijalba, Y. N. (2022). Estilos de afrontamiento frente a las rupturas amorosas de pareja, en hombres y mujeres con edades entre 18 y 40 años: Investigación sistemática documental [Universidad Antonio Nariño]. Recuperado de: <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/7577>

Cañón, S. C., Narváez, M., Botero, P., Montoya, O. L., Bermúdez, G. I. y Pérez, J. M. (2022). Caracterización de las condiciones en salud mental de estudiantes de la Universidad de Manizales, Caldas, Colombia. Tesis Psicológica, 17 (2) 10-22. <https://doi.org/10.37511/tesis.v17n2a1>

Cerquera, A., Matajira, Y., & Peña, A. (2020). Estrategias de Afrontamiento y Nivel de Resiliencia Presentes en Adultos Jóvenes Víctimas del Conflicto Armado Colombiano: Un Estudio Correlacional. *Psyche, Revista de La Escuela de Psicología de La Pontificia Universidad Católica de Chile*, 29, 1–14.

Chandra, A., & Parija, P. . (2021). The Love - Breakup study: Defining love and exploring reasons for the breakup of romantic relationships. *Indian Journal of Health Sexuality and Culture*, 7(2), 41–48. Recuperado de: <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.6062843>

Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica [CONCYTEC]. (2019). Código Nacional de la Integridad Científica. Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica. Recuperado de : <https://portal.concytec.gob.pe/images/publicaciones/Codigo-integridad-cientifica.pdf>

Collazos, T. G. (2021). Crecimiento postraumático y regulación emocional luego de una ruptura de pareja [Tesis de bachiller, Pontificia Universidad Católica Del Perú ]. Repositorio Institucional PUCP. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12666>

Cueva Escobedo, J. H. F., & Torres Aroco, A. J. (2020). Construcción de la escala de estrategias de afrontamiento ante la ruptura amorosa en universitarios [Universidad Cesar Vallejo]. Recuperado de : <https://hdl.handle.net/20.500.12692/54841>

Díaz, E. (2019). Factores que motivan a las y los jóvenes a participar del voluntariado Reinventando el Mundo - UNT, Trujillo 2018. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo]. Repositorio de la Universidad Nacional de Trujillo. Recuperado de: <https://dspace.unitru.edu.pe/items/3c937b9b-b8aa-4987-ae55-5fde64f48a99>

De La Barra Mendoza, C., & Gaytan Araujo, E. V. (2020). Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana [Universidad San Ignacio de Loyola]. Recuperado de:

<https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/10015>

- Espinosa Sierra, V., Salinas Rodríguez, J. L., & Santillán Torres-Torija, C. (2020). 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. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>
- Ezekiel, E. (2003). ¿Qué hace que la investigación clínica sea ética? Siete requisitos éticos. In F. Lolas S. & Á. Quezada S. (Eds.), *Pautas éticas de investigación en sujetos humanos: nuevas perspectivas*. Bioética . Recuperado de: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35678507/pautas-libre.pdf?1416627826=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPautas\\_Eticas\\_de\\_Investigacion\\_en\\_Sujeto.pdf&Expires=1717835675&Signature=UtdKD0wcFlwpR3ErLsutXpNMKa~dm3CkOuJOKtW7h2OELJIVH~sxT3VfTbAmMLwJDmbS4WoaDx0zhvLDx5fk9tl2eOuGFZWWDhlcPVbVU3iORtd6ZlXgBsYls-y58uNURyDWgKxVns5SEwrtQ2luc~aMrrpVj5h8dYBBnENpNIItpFn7MIIxt2h964XETV0soaZquDWdSNdDqU5iQWdsrDhxpYAqbr2KuQa0jNEA-5pmNfn~MWohtDCHOOMj1VMgyVKfvZy-i7HmipdcSD6tSt6CrjzJiqzt4EK4aQPj7r2iTmhtjasgoXSvvKYQnlK6QaxeBR3zZ54f5g3osVpg\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=84](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/35678507/pautas-libre.pdf?1416627826=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPautas_Eticas_de_Investigacion_en_Sujeto.pdf&Expires=1717835675&Signature=UtdKD0wcFlwpR3ErLsutXpNMKa~dm3CkOuJOKtW7h2OELJIVH~sxT3VfTbAmMLwJDmbS4WoaDx0zhvLDx5fk9tl2eOuGFZWWDhlcPVbVU3iORtd6ZlXgBsYls-y58uNURyDWgKxVns5SEwrtQ2luc~aMrrpVj5h8dYBBnENpNIItpFn7MIIxt2h964XETV0soaZquDWdSNdDqU5iQWdsrDhxpYAqbr2KuQa0jNEA-5pmNfn~MWohtDCHOOMj1VMgyVKfvZy-i7HmipdcSD6tSt6CrjzJiqzt4EK4aQPj7r2iTmhtjasgoXSvvKYQnlK6QaxeBR3zZ54f5g3osVpg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=84)
- Fernández Diaz, E. (2022). Positive Reinforcement in Coping with Couple Separation: Case Study, Chiclayo 2021. *International Journal of Clinical Studies and Medical Case Reports*, 21(3). Recuperado de: <https://doi.org/10.46998/IJCMCR.2022.21.000514>
- Field, T. (2020). Romantic breakup distress in university students: A narrative review. *International Journal of Psychological Research and Reviews*, 3, 30. Recuperado de: <https://doi.org/10.28933/ijpr-2020-01-2406>
- Flórez Ocampo, M., Duque Osorio, S., & 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 [Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Recuperado de: <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/17926>
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993) Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 252-266. Doi: 10.1006/jado.1993.1024
- Frydenberg, E., Lewis, R., Kennedy, G., Ardila, R., Frindte, W. & Hannoun, R. (2003). Coping With Concerns: An Exploratory Comparison of Australian, Colombian, German, and Palestinian Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 59–66. doi: 10.1023/A:1021084524139
- Florez Ocampo, M., Duque Osorio, S., & Peña Verano, Y. A. (2023). Relación entre las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa y las conductas

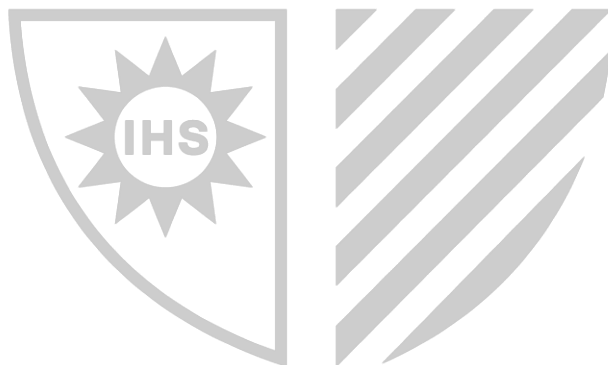
autodestructivas según la experiencia de tres jóvenes universitarias de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – Sede Bello (Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios, Rectoría Antioquia y Chocó, Sede Bello, Programa de Psicología).

- García Villanueva, J., Hernández Ramírez, C. I., & Monter Arizmendi, N. S. (2019).. Amor Romántico entre estudiantes universitarios (hombres y mujeres). Una mirada desde la perspectiva de género. 6 (49), 218-247. Recuperado de: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-94362019000100218&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-94362019000100218&script=sci_abstract)
- Garabito, S., García, F. E., Neira, M., & Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia. Avances de La Disciplina*, 14(1), 47–59. Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862020000100047&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862020000100047&script=sci_arttext)
- Icaza-Samaniego, V. L., & Bravo-Navarro, W. H. (2021). Incidencia de la actividad física en la etapa de duelo. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 364. Recuperado de: <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1244>
- Icaza Vera, L. A. (2023). Ruptura amorosa y su incidencia en la salud mental de una joven de 25 años del cantón Urdaneta [Universidad Técnica de Babahoyo]. Recuperado de: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/13993>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2021). 141 víctimas de feminicidio se registraron en el Perú durante el año 2021. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/141-victimas-de-feminicidio-se-registraron-en-el-peru-durante-el-ano-2021-14081/#:~:text=En el año 2021%2C el 43%2C3%25 de las,núcleo de una relación sentimental>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022, diciembre). Población ocupada en Lima Metropolitana alcanza los 5 millones 84 mil en el IV trimestre del 2022 [Nota de prensa]. Recuperado de: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/poblacion-ocupada-en-lima-metropolitana-alcanza-los-5-millones-84-mil-en-el-iv-trimestre-del-2022-14159>
- Kansky, J. (2018). What’s love got to do with it?: Romantic relationships and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay. *Handbook of Well-Being*, 1–24. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/355279009\\_What's\\_Love\\_Got\\_to\\_Do\\_With\\_it\\_Romantic\\_Relationships\\_and\\_Well-Being](https://www.researchgate.net/publication/355279009_What's_Love_Got_to_Do_With_it_Romantic_Relationships_and_Well-Being)
- Lee, J. A. (1977). A Typology of Styles of Loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173–182. Recuperado de: <https://doi.org/10.1177/014616727700300204>
- Márquez, M. W. B., & Del Castillo, C. C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación En Psicología*, 22(3), 342–352. Recuperado de : <https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>

- Martínez Aguilar, J. (2022). Motivación y estrategias de afrontamiento en estudiantes de un instituto superior de Huancayo, 2022 [Universidad Cesar Vallejo]. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/95946>
- Martínez Gómez, J. A., Sandoval Cano, M., Soler Cantillo, M. L., & Bolívar Suárez, Y. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101–116. Recuperado de: <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>
- Mancone S., Celia G., Bellizi F., Zanon A., Diotaiuti P. (2025), Emotional and cognitive responses to romantic breakups in adolescents and Young adults: the role of rumination and coping mechanisms in life impact. doi: 10.3389/fpsy.2025.1525913. Recuperado de: [https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11985774/?utm\\_source=chatgpt.com](https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11985774/?utm_source=chatgpt.com)
- Mella-Morambuena, J., López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, Y., & Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 322–333. Recuperado de: <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.324>
- Merrill, A. F., & Afifi, T. D. (2017). Couple Identity Gaps, the Management of Conflict, and Biological and Self-Reported Stress in Romantic Relationships. *Human Communication Research*, 43(3), 363–396. Recuperado de: <https://doi.org/10.1111/hcre.12110>
- Ministerio de Salud. (2024). Ciclo de Vida. Colombia Potencia de La Vida.
- Mogilski, J. K., Vrabell, J., Mitchell, V. E., & Welling, L. L. M. (2019). The primacy of trust within romantic relationships: Evidence from conjoint analysis of HEXACO-derived personality profiles. *Evolution and Human Behavior*, 40(4), 365–374. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2019.04.001>
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2021). Estilos de afrontamiento, esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con la dependencia emocional hacia la pareja agresora. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(1), 29–50. Recuperado de: <https://doi.org/10.51668/bp.8321102s>
- Ñaupas, H., Valdivia, D., Palacios, J., & Romero, H. (2018). Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis (Quinta). Ediciones de la U.
- Noreña, A., Alcaraz Moreno, N., Rojas, J., & Rebolledo Malpica, D. (2012). Aplicabilidad de los criterios de rigor y éticos en la investigación cualitativa. *Aquichan*, 12(3), 263–274.
- Palacios-Suarez, L. I., & Pinto, B. (2021). Proceso de ruptura amorosa en un joven de 23 años de la ciudad de la Paz. *Ajayu Órgano de Difusión Científica Del Departamento de Psicología UCBSP*, 19(2), 350–382. Recuperado de : [http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v19n2/v19n2\\_a05.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v19n2/v19n2_a05.pdf)

- Peña-Muñante, G., & Pozo-Muñoz, C. (2024). Duelo por ruptura amorosa y florecimiento en estudiantes: El rol mediador de la autocompasión. *Revista de Psicología*, 42(1), 305-330. Recuperado de: <https://doi.org/10.18800/psico.202401.011>
- Quintanilla Acosta, A. (2022). Estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica de Santa María. *Revista de Psicología*, 11(2), 69–83. Recuperado de: <https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i2.1398>
- Rivera Rodríguez, J. D. (2022). Duelo y Estilos de Apego en Jóvenes Universitarios que Atraviesan por una Ruptura Amorosa [Universidad Antonio Nariño]. Recuperado de: <http://repositorio.uan.edu.co/handle/123456789/8116>
- Rojas Serafín, D. G. (2021). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del Instituto Arzobispo Loayza, 2021 [Universidad Cesar Vallejo]. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/75669>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill / Interamericana Editores.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2010). *Metodología de la investigación* (5.ª ed.). McGraw-Hill / Interamericana Editores. ISBN: 978-607-15-0291-9
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores. ISBN: 9781456260965
- Sánchez-Porro, D., & Silva-Vicuña, J. (2024). Género y rol iniciador en las rupturas sentimentales: Diferencias en el afrontamiento. *Revista de Psicología*, 42(2), 870-899. Recuperado de: <https://doi.org/10.18800/psico.202402.008>
- Spendelow, J. S., & Joubert, H. E. (2018). Does Experiential Avoidance Mediate the Relationship Between Gender Role Conflict and Psychological Distress? *American Journal of Men's Health*, 12(4), 688–695. Recuperado de: <https://doi.org/10.1177/1557988317748123>
- Uribe-Gómez, E. (2021). El enfoque metodológico mixto en la investigación educativa. In *Epistemología y Metodología de la Investigación Enfoques y Construcciones desde un Programa Doctoral en Educación*. Castellanos editores, S.A. Recuperado de: <https://cafge.org/wp-content/uploads/2021/06/03-21-vi-epistemologia-y-metodologia-de-investigacion.pdf#page=73>
- Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I., & Palacio Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *PSICOGENTE*, 21(40). Recuperado de: <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex Differences in Coping Behavior: A Meta-Analytic Review and an Examination of Relative

- Coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30. Recuperado de: [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601\\_1](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0601_1)
- Valdivieso León, L., Lucas Mangas, S., Tous Pallarés, J., & Espinoza Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1*, 23(2). Recuperado de: <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Valladares-Garrido, D., Zila-Velasque, J. P., Santander-Hernández, F. M., Guevara-Morales, M. A., Morocho-Alburqueque, N., Failoc-Rojas, V. E., Pereira-Victorio, C. J., Vera-Ponce, V. J., León-Figueroa, D. A., & Valladares-Garrido, M. J. (2023). Association between Love Breakup and Suicidal Ideation in Peruvian Medical Students: A Cross-Sectional Study during the COVID-19 Pandemic. *Research Square*. Recuperado de: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3085268/v1>
- Verhallen, A. M., Renken, R. J., Marsman, J.-B. C., & ter Horst, G. J. (2019). Romantic relationship breakup: An experimental model to study effects of stress on depression (-like) symptoms. *PLOS ONE*, 14(5), e0217320. Recuperado de: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217320>
- Kim, H. (2018). The impact of breakups on social media use among digital natives (Master's thesis, Brigham Young University). *BYU ScholarsArchive*. Recuperado de : <https://scholarsarchive.byu.edu/etd/7447>
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer Publishing Company. Recuperado de: [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Q49KDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=%09Worden,+J.+W.+\(2018\).+Grief+counseling+and+grief+therapy:+A+handbook+for+the+mental+health+practitioner+\(5th+ed.\).+Springer+Publishing+Company.+&ots=otoqt68kZ-&sig=ihk\\_Bcymex](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Q49KDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=%09Worden,+J.+W.+(2018).+Grief+counseling+and+grief+therapy:+A+handbook+for+the+mental+health+practitioner+(5th+ed.).+Springer+Publishing+Company.+&ots=otoqt68kZ-&sig=ihk_Bcymex)



## ANEXO N° 1: GUÍA DE ENTREVISTA

Tema: Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Hola, mi nombre es Angela y gracias por participar en esta entrevista y por darme el tiempo de responder la encuesta anterior. Esta entrevista forma parte de una investigación acerca de los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes Universitarios.

De aceptar participar en la entrevista, toda la información que compartas será tratada de manera confidencial. Tu identidad será completamente anonimizada, es decir, no se incluirán datos personales que puedan identificarte en los resultados. Cualquier dato que se recoja se utilizará exclusivamente con fines académicos, en el contexto de mi tesis.

La entrevista será grabada y transcrita para asegurar un correcto análisis. Las grabaciones se almacenarán de forma segura.

Tu participación es completamente voluntaria, y puedes decidir no responder cualquier pregunta que no te resulte cómoda o que prefieras no abordar. Además, en cualquier momento puedes decidir interrumpir la entrevista sin ningún inconveniente. ¿deseas participar de la entrevista?

Agradezco mucho tu tiempo y disposición para participar. ¿Tienes alguna pregunta antes de comenzar?

Datos Generales (corroborar y confirmar):

- Nombre (seudónimo):
- Edad:
- Sexo:

- Lugar de Residencia:
- Universidad:

Preguntas de apertura y exploratoria:

- ¿Cuéntame actualmente estás en una relación de pareja?
- ¿Podrías contarme sobre cuántas parejas sentimentales has tenido?
- ¿Cuéntame, hace cuanto fue la última relación amorosa que tuviste? Hace 6 meses
- ¿Cómo describirías esa relación para ti? / ¿Cómo consideras que fue la relación amorosa?
- ¿Qué dificultades o discusiones recuerdas? / ¿Por qué terminaron?
- ¿Cuánto tiempo duró la relación?
- ¿Cómo terminó la relación? / ¿En qué circunstancias terminaron?
- Todo lo que me comentas ¿Fue presencial, correo o cómo fue?

Preguntas a detalle de la ruptura amorosa:

- Cuéntame, después de que terminó esa relación, ¿qué fue lo primero que empezaste a hacer para sobrellevar la situación?"
- ¿Te sorprendió la situación?
- ¿Qué cosas empezaste a hacer para sobrellevar ese momento?
- ¿Qué sentiste en los primeros momentos después de la ruptura?
- ¿Recuerdas algún pensamiento que se repetía mucho?
- ¿Qué emociones eran más intensas en ti?
- Si piensas en lo que ocurrió, ¿qué crees que fue lo que realmente llevó a la ruptura?

Preguntas relacionadas a los factores relacionados:

1. ¿Crees que tu edad ha influido en como has afrontado la ruptura amorosa que has pasado?

2. ¿Cómo crees que el hecho de ser de tu sexo (masculino o femenino) condiciona tu forma de afrontar una ruptura amorosa?
3. ¿Crees que la cantidad de parejas que has tenido ha influido en como afrontas tu ruptura amorosa?
4. En base a lo importante que creas que es la comunicación en una relación ¿Cómo crees que esta afecta tu manera de afrontar una ruptura amorosa? ¿Crees que la comunicación hubiera cambiado en algo, la relaciones que has tenido? ¿Te comunicabas activamente con tus parejas previas?
5. En base al nivel del respeto mutuo que has sentido en tus relaciones pasadas ¿Cómo crees que esta afecta tu manera de afrontar una ruptura amorosa? ¿Respetabas y te sentías respetado(a) en tus relaciones pasadas?
6. ¿Te han sido infiel? Sea que sea sí, sea no o no lo sepas ¿Cómo crees que esta afecta tu manera de afrontar una ruptura amorosa? ¿Consideras el temor a la infidelidad un condicional de como afrontas tu relación como pareja?

Preguntas para comprender el estilo de afrontamiento:

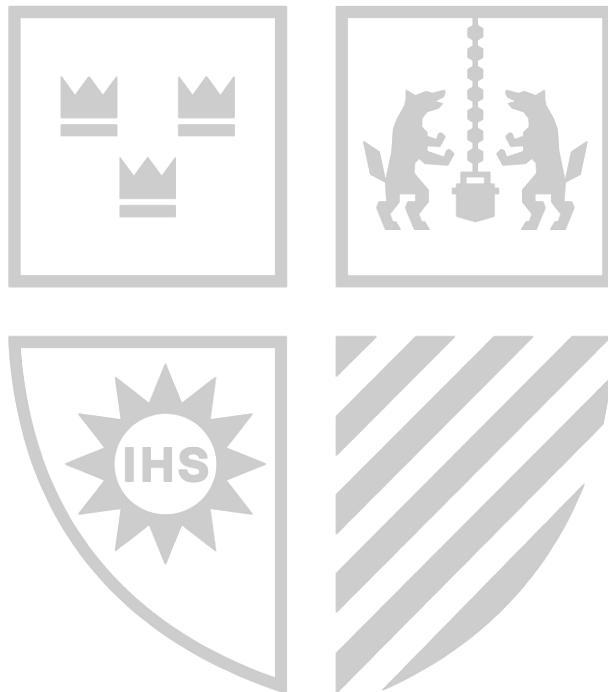
Por ultima te describiré los 3 estilos de afrontamiento, de los cuales en cada estilo pausaremos para que me puedas comentar cuan cercano o lejano siente que aplicaste el estilo

- Considerando que Afrontar la ruptura amorosa de forma directa consiste en enfrentar los desafíos derivados de una separación sentimental mediante estrategias de resolución de problemas. Este enfoque implica analizar la situación de manera sistemática, comprender sus causas y desarrollar soluciones prácticas. Se fundamenta en habilidades individuales como la adaptabilidad, la flexibilidad y la creatividad. Promover el pensamiento positivo, realizar actividades relajantes y mantener una rutina fisica saludable.
  - ¿Consideras que has seguido este estilo de afrontamiento al terminar tu relación? Detalla
  - ¿Cuán lejano o cercano siente que aplicaste este estilo de afrontamiento al terminar tu relación?

- Del 0 al 10 donde 1 en nada de uso, 5 uso moderado y 10 un uso excesivo, ¿dónde crees que está el uso? por qué?
- Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás se refiere a gestionar el impacto emocional de una separación recurriendo al apoyo espiritual, social y profesional. Este enfoque resalta la importancia de las redes de apoyo como amigos, familiares y compañeros para aliviar el estrés y facilitar la recuperación. También valora el asesoramiento experto para obtener soluciones personalizadas. Las interacciones sociales positivas, el sentido de pertenencia y el esfuerzo personal para superar la adversidad son fundamentales.
- ¿Consideras que has seguido este estilo de afrontamiento al terminar tu relación? Detalla
  - ¿Cuán lejano o cercano sientes que aplicaste este estilo de afrontamiento al terminar tu relación?
  - Del 0 al 10 donde 1 en nada de uso, 5 uso moderado y 10 un uso excesivo, ¿dónde crees que está el uso? por qué?
- Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa implica recurrir a estrategias improductivas que se centran en evitar enfrentar directamente los desafíos emocionales de la separación. Este enfoque, caracterizado por mecanismos desadaptativos, dificulta la resolución eficaz de problemas y puede intensificar el estrés emocional, generando sentimientos de culpa, ansiedad y preocupación. Ejemplos de estas estrategias incluyen ignorar las emociones propias, evitar hablar sobre la situación, recurrir al consumo excesivo de alcohol o drogas, aislarse socialmente, distraerse compulsivamente con actividades superficiales o negar la existencia del problema.
- ¿Consideras que has seguido este estilo de afrontamiento al terminar tu relación? Detalla
  - ¿Cuán lejano o cercano sientes que aplicaste este estilo de afrontamiento al terminar tu relación?
  - Del 0 al 10 donde 1 en nada de uso, 5 uso moderado y 10 un uso excesivo, ¿dónde crees que está el uso? Detállame

## Despedirme

Muchísimas gracias por haber brindado esta entrevista y compartido tus experiencias y compartido tu historia conmigo hoy. Estoy muy agradecido/a por tu tiempo y por la información tan valiosa que has proporcionado. Esto será de gran ayuda. Si en algún momento deseas agregar algo más o si tienes alguna pregunta, no dudes en contactarme.


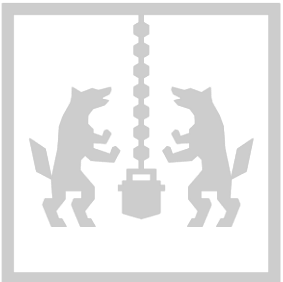
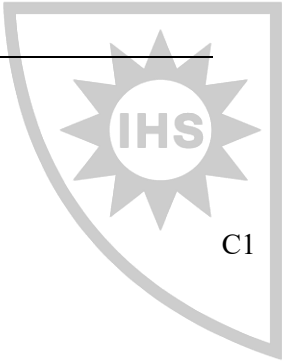
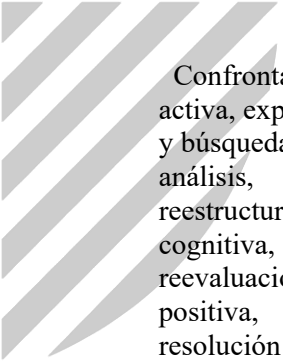


## ANEXO N° 2: MATRIZ DE CATEGORÍAS

Temas	Categorías	Cita representativa
<p>Tema transversal 1. Edades</p>	<p>Categoría 1.1: Transición adolescencia/ adultez, madurez vs inmadurez, aprendizaje de rupturas previas y sabiduría experiencial.</p>	<p>“Yo creo que en mi adolescencia a cierta edad hubiera afrontado de otra forma... Ahora por consejos de mis hermanas, pienso que no es el fin del mundo y que se puede superar” (P4). “Cuando era más adolescente no era tan madura... la edad influye en cómo puedo afrontar para saber qué cosas hice bien y mal, analizarlas y que en un futuro no me vuelva a suceder o simplemente aprenda”. (P4)</p> <p>“A mi edad analizo su comportamiento y como fue el mío... ahora puedo identificar elementos del por qué se terminó y sé que toda la culpa no la tiene ella” (P1).</p>
<p>Tema transversal 2. Sexo/ Genero</p>	<p>Categoría 1.2: Estereotipos emocionales, mandatos sociales cuestionables, represión de dolor en los hombres y autoexigencia física y expectativas</p>	<p>“Comencé a compararme con las demás chicas, luego busqué en internet cómo bajar de peso, hacer ejercicio hasta que llegué a mi peso ideal... me obsesioné con ser flaca porque las demás chicas lo eran.” (P4). “Por amistades o consejos de TikTok o Facebook que recibía, me brindaban recomendaciones sobre cómo debían ser las parejas y me ponía a pensar que era algo que no estaba viviendo” (P4). “Yo creo que sí, porque la idea del hombre que tienen es que uno puede afrontar las rupturas de forma dura y fría, pero en mi caso yo soy sentimental” (P1).</p>
<p>Tema principal 1. Estilo de afrontamiento directo ante</p>	<p>Categoría 1.3: Confrontación activa, resolución práctica, rutinas de autocuidado, reestructuración</p>	<p>“Hacer pros y contras para poder soltar” (P2) y “Analizo su comportamiento y el mío...puedo identificar por qué se terminó y escribir si me siento con emociones” (P3).</p>

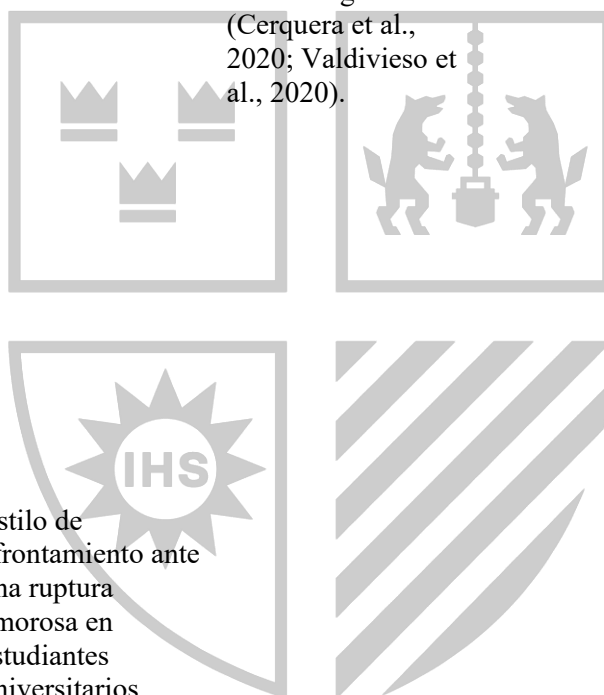
una ruptura amorosa	cognitiva y reevaluación positiva	“Entendí que no es el fin del mundo” (P4) y “Llegué a entender en los 4 meses... entendía que esa persona no me escogía por mis problemas económicos y pues no pasa nada” (P3). “Las mujeres podemos sufrir, pero también puedo ser fuerte, racional y práctica, y sé que lo estoy haciendo en mi vida” (P4). “Tuve que botar todo tipo de recuerdo como fotos y regalos que nos hacíamos”. (P1)
Tema principal 2. Estilo de afrontamiento soporte en los demás ante una ruptura amorosa	Categoría 1.4: Apoyo familiar/hermanas, búsqueda de consejos por amigos íntimos, nuevos vínculos afectivos, apoyo practica guiada, talleres profesionales y validación a su identidad	“Al contarle triste a mi hermana me dio alivio bastante, porque estaba entendiéndome sin juzgarme, ni decir que estaba exagerando” (P4). “Mis amigos me apoyaron muchísimo, me escucharon bastante y me dieron consejos de cómo actuarían” (P3), “Mis amigas me ayudaron a prestarme sus apuntes de clases haciéndome sentir más ligera” (P2), “Le conté qué estaba pasando y cómo lo estaba resolviendo, me felicitó y me dijo que era muy valiente por los consejos que había recibido” (P4) y “Los talleres universitarios me dieron herramientas para superar la ruptura amorosa” (P4).
Tema principal 3. Estilo de evitación de afrontamiento ante una ruptura amorosa	Categoría 1.5: Aislamiento social, contacto residual con el ex, evasión mediante distracción superficial, negación inicial y rumiación obsesiva	“No podía dormir bien, porque no me creía lo que me estaba pasando, tenía esa necesidad de escribirle para volver a hablar” (P1). : “No dije nada, solamente me aislé de mi padre y de mis tías y mis amigos porque eso eran mis emociones y mis problemas, quería estar solo” (P1), “Salía a conversar con mis amigas no era para reflexionar, era para chismear en el salón de clases y trataba no acordarme de ella” (p5), “Me concentraba en este pensamiento de que podría haber pasado si hubiésemos hablado a tiempo”, “¿Qué hubiera pasado si cambiaba, si hubiera sido más cariñoso, como él me reclamaba?”(P1) y “En Navidad y Año Nuevo lo hice, le contacté, pero que no haya recibido un mensaje de vuelta, simplemente fue un mensaje claro”. (P5).

### ANEXO N° 3: MATRIZ DEL INSTRUMENTO

Objetivos	variables	Áreas o dimensiones del instrumento	Subcategoría	Preguntas
O.G. Comprender los estilos de afrontamiento ante una ruptura de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.				
			Confrontación activa, expresión y búsqueda de análisis, reestructuración cognitiva, reevaluación positiva, resolución practica y rutinas de autocuidado.	
OE				

Analizar el estilo de afrontamiento de forma directa ante una ruptura de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

V1



Estilo de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios

Estilo de afrontamiento directo: La participación en actividades sociales y recreativas, junto con el autocuidado, una actitud positiva y la resolución independiente de problemas, favorece ver los desafíos como oportunidades de crecimiento y promueve la relajación y el bienestar general.

(Cerquera et al., 2020; Valdivieso et al., 2020).

Considerando que Afrontar la ruptura amorosa de forma directa consiste en enfrentar los desafíos derivados de una separación sentimental mediante estrategias de resolución de problemas. Este enfoque implica analizar la situación de manera sistemática, comprender sus causas y desarrollar soluciones prácticas. Se fundamenta en habilidades individuales como la adaptabilidad, la flexibilidad y la creatividad. Promover el pensamiento positivo, realizar actividades relajantes y mantener una rutina física saludable.

¿Consideras que has seguido este estilo de afrontamiento al terminar tu relación? Detalla

¿Cuán lejano o cercano sientes que aplicaste este estilo de afrontamiento al terminar tu relación?

Del 0 al 10 donde 1 en nada de uso, 5 uso moderado y 10 un uso excesivo, ¿dónde crees que está el uso? por qué?

OE

C2 Estilo de afrontamiento de soporte de los demás: El asesoramiento experto ofrece información confiable y soluciones personalizadas para afrontar dificultades individuales, mientras que las interacciones positivas en contextos educativos ayudan a reducir conflictos, disminuir el estrés y atender preocupaciones sociales más amplias (Rojas, 2021).

Apoyo familiar, búsqueda de conejos con amigos íntimos, nuevos vínculos afectivos, talleres profesionales y validación a su identidad

Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás se refiere a gestionar el impacto emocional de una separación recurriendo al apoyo espiritual, social y profesional. Este enfoque resalta la importancia de las redes de apoyo como amigos, familiares y compañeros para aliviar el estrés y facilitar la recuperación. También valora el asesoramiento experto para obtener soluciones personalizadas. Las interacciones sociales positivas, el sentido de pertenencia y el esfuerzo personal para superar la adversidad son fundamentales, al igual que buscar guía espiritual para el crecimiento personal ¿Consideras que has seguido este estilo de afrontamiento al terminar tu relación? Detalla.

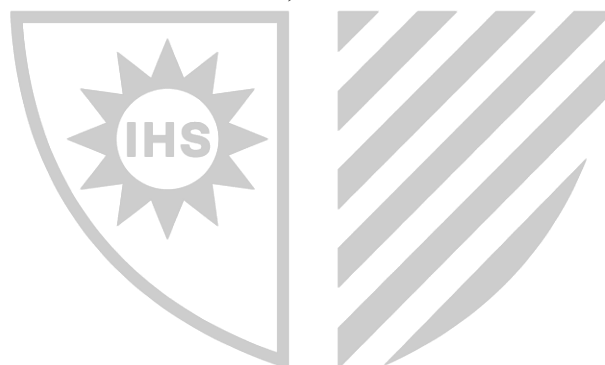
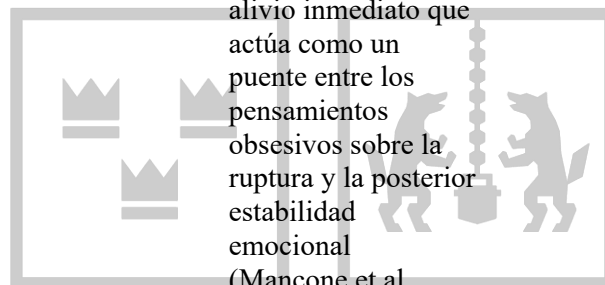
¿Consideras que has seguido este estilo de afrontamiento al terminar tu relación? Detalla

¿Cuán lejano o cercano sientes que aplicaste este estilo de afrontamiento al terminar tu relación?

Analizar el estilo de afrontamiento buscando soporte en los demás ante una ruptura de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Del 0 al 10 donde 1 en nada de uso, 5 uso moderado y 10 un uso excesivo, ¿dónde crees que está el uso? por qué?

OE: Analizar el estilo de evasión de un afrontamiento ante una ruptura de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.



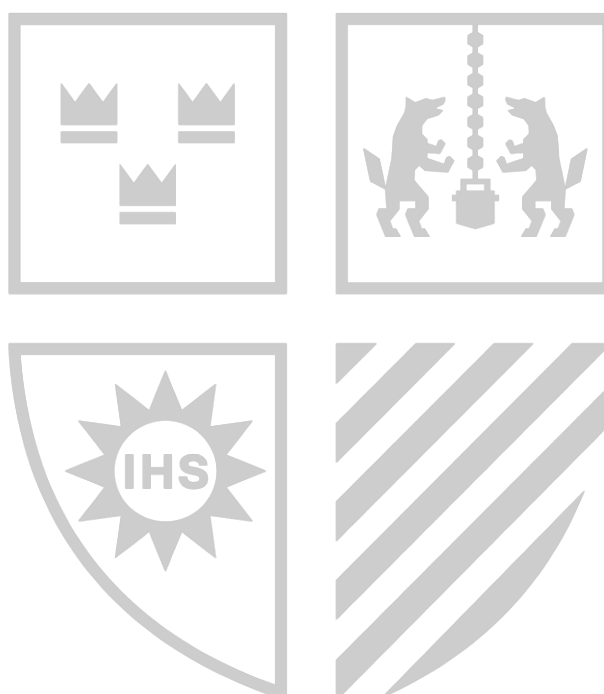
C3: Estilo de evasión de un afrontamiento: Las personas recurren a conductas evitativas, públicas o privadas, para disminuir el malestar, obteniendo alivio inmediato que actúa como un puente entre los pensamientos obsesivos sobre la ruptura y la posterior estabilidad emocional (Mancone et al., 2025).

Negación inicial. Aislamiento social, evasión mediante distracción superficial

Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa implica recurrir a estrategias improductivas que se centran en evitar enfrentar directamente los desafíos emocionales de la separación. Este enfoque, caracterizado por mecanismos desadaptativos, dificulta la resolución eficaz de problemas y puede intensificar el estrés emocional, generando sentimientos de culpa, ansiedad y preocupación. Ejemplos de estas estrategias incluyen ignorar las emociones propias, evitar hablar sobre la situación, recurrir al consumo excesivo de alcohol o drogas, aislarse socialmente, distraerse compulsivamente con actividades superficiales o negar la existencia del problema. ¿Consideras que has seguido este estilo de afrontamiento al terminar tu relación? Detalla

¿Cuán lejano o cercano sientes que aplicaste este estilo de afrontamiento al terminar tu relación? Del 0 al 10 donde 1 es nada de uso, 5 uso moderado y 10 un uso excesivo, ¿dónde crees que está el uso? Detállame

---



## ANEXO N° 4

### ESCALA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA RUPTURA AMOROSA (ESARA)

EDAD:	SEXO: <input style="width: 20px; height: 20px; text-align: center; border: 1px solid black;" type="checkbox"/> F <input style="width: 20px; height: 20px; text-align: center; border: 1px solid black;" type="checkbox"/> M	ESTADO CIVIL:
¿Has pasado por una ruptura amorosa?	<input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="checkbox"/> SI <input style="width: 30px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="checkbox"/> NO	¿Hace cuánto tiempo fue la última vez que pasaste por una ruptura amorosa?

**Instrucciones:**

*A continuación, se te presentan ciertos ítems en la cual tendrás que marcar con una "X" una de las cuatro alternativas, debes considerar tu última relación amorosa o la más significativa en tu vida.*

1	2	3	4	5
NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

ÍTEMS	1	2	3	4	5
1. Soy capaz de identificar las cosas buenas que pasé durante la relación.					
2. Me siento tranquilo (a) de cómo se están dando las cosas.					
3. Tomo distanciamiento físico y emocional con la ex pareja.					
4. Descarto la idea de tener contacto con la ex pareja por medio de las redes sociales, manteniendo mi decisión de alejamiento.					
5. Después de la separación he dedicado más tiempo a mis estudios y/o trabajo.					
6. Después de la separación he retomado metas personales, que me generan satisfacción.					
7. Después de la separación inicio proyectos que involucren crecimiento personal (capacitaciones, talleres, etc.).					
8. Después de la separación he dedicado tiempo a realizar deporte y/o ejercicio.					
9. Encuentro una forma de relajarme como: escuchar música, leer, escribir textos, ver tv, etc.					
10. Después de la separación e iniciado actividades que me generan satisfacción (ir de compras, ir al cine, bailar, etc.).					
11. Después de la separación he retomado la comunicación con familiares que ya no veía.					
12. Busco mejorar la comunicación con amigos e involucrarme en las actividades que realizan.					
13. Después de la separación tomo la iniciativa de conocer nuevas personas.					
14. Realizo cambios para mejorar mi apariencia personal (vestimenta - cabello - otros).					

15. Busco el apoyo de mi familia para sobrellevar la separación.					
16. Converso con un amigo (a) sobre el término de la relación.					
17. Busco soporte emocional en amigos después del término de la relación.					
18. Decido buscar un profesional que me ayude a aceptar la separación.					
19. Inicio un proceso terapéutico para afrontar la separación.					
20. Asisto a talleres Psicológicos que me permitan sobrellevar la separación.					
21. Después de la separación pienso demasiado sobre lo que pasó.					
22. Me pongo a pensar sobre el futuro que me espera sin la ex pareja.					
23. Pienso que no encontraré a alguien más que comparta su vida conmigo.					
24. Me imagino cómo serían las cosas cuando regrese con él/ella.					
25. Tengo la esperanza de volver con él o ella					
26. Considero la idea de reconquistar a mi ex pareja.					
27. Busco la manera de saber si piensa en mí.					
28. Evito involucrarme sentimentalmente con alguien más por un largo tiempo.					
29. Prefiero que los demás no se enteren de mi separación.					
30. Después del término de la relación evito hablar del cómo me siento.					
31. Me reservo todo aquello por lo que he pasado después de la separación.					
32. Después de la separación procuro estar lejos de mi círculo social por un tiempo.					
33. Deje de asistir a los grupos a los que pertenecía después de la separación.					
34. Siento que tuve la culpa del término de mi relación.					
35. Si yo hubiese sido distinto (a), las cosas no habrían acabado.					
36. Pienso que mi falta de dedicación en la relación fue causante de la separación.					
37. Siempre he sido el (la) causante de los problemas que tuve en mi relación.					

*Gracias por tu participación, valoramos tus respuestas.*

## **ANEXO N° 5: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

### **Consentimiento Informado para Participantes de la investigación**

La presente actividad es conducida por Angela Lucero Benavides. El objetivo de este estudio es comprender los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitario de Lima Metropolitano. La investigación es parte de mi tesis para obtener el título en Psicología de la Universidad Antonio Ruíz de Montoya.

Si usted accede a participar en esta actividad, se le pedirá que me conceda al menos una entrevista virtual en donde le preguntaré temas relacionados los tipos de estilos de afrontamiento en los universitarios, teniendo cada una la duración de 40 a 60 minutos de su tiempo aproximadamente. Si no desea responder alguna de las preguntas, o prefiere expresarlo sobre algún tema en particular, está en todo su derecho de abstenerse y comunicárselo a su entrevistadora.

Solicitamos su autorización para que, lo que se converse durante la entrevista, pueda ser grabado en audio, de modo que se pueda transcribir las ideas que usted haya expresado para su posterior comprensión. En este punto es necesario señalar que, si usted acepta participar, se conservará la sección en la que exprese su consentimiento a modo de firma verbal. Toda la información recogida será manejada con absoluta confidencialidad, protegiendo y modificando los datos personales y contextuales que puedan revelar su identidad.

Si tiene alguna duda, puede hacer preguntas en cualquier momento de su participación. Asimismo, si alguna pregunta le resulta incómoda, tiene el derecho de informárselo a su entrevistador/a o, en su defecto, no responderla.

Por último, recordamos que su participación en este trabajo es totalmente voluntaria; y usted puede retirarse de la misma en el momento en que lo considere, sin que esto conlleve algún perjuicio para usted.

Desde ya se agradece su participación. Si tiene preguntas adicionales sobre esta actividad puede contactar a Angela Benavides, la investigadora del estudio, al correo [alegna.aba@gmail.com](mailto:alegna.aba@gmail.com).

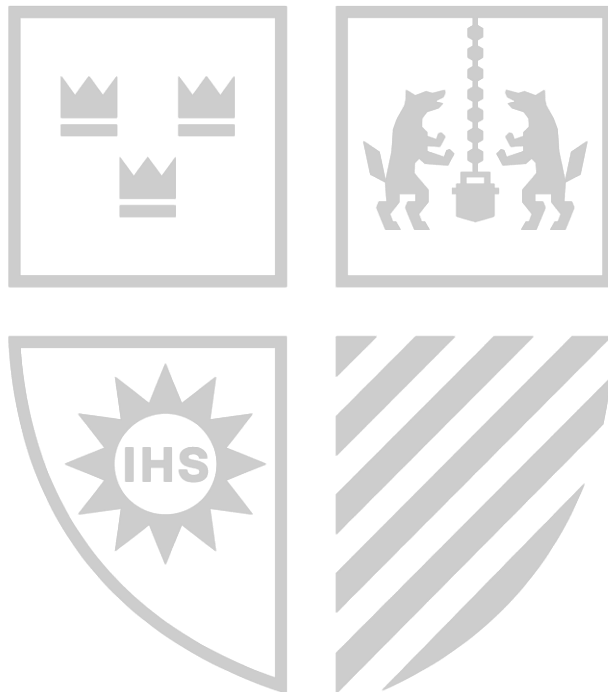
Yo acepto participar voluntariamente en la investigación realizada por la alumna Angela Benavides Aliaga de la Universidad Antonio Ruíz de Montoya (UARM), cuyo objetivo principal es comprender los estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios. Asimismo, doy mi consentimiento para que la videollamada pueda ser grabada durante mi participación en la investigación.

-----  
-----

Nombre de la Participante

Firma de la Participante

Fecha



## ANEXO N° 6: PERMISO DE LA ESCALA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA RUPTURA AMOROSA ESARA

“ESCALA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA RUPTURA AMOROSA - ESARA”.

### CARTA DE AUTORIZACIÓN

Trujillo, 22 de Abril del 2024.

Srta.:

Angela Lucero Benavides Aliaga,

**Bachiller de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya Presente. –**

Asunto: Respuesta a la autorización de utilizar la Construcción de la Escala de Estrategia den Afrontamiento ante una Ruptura Amorosa.

Referencia: Carta de solicitud de autorización.

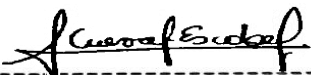
Es grato dirigirnos a usted para saludarla cordialmente y, en atención a la solicitud de autorización para el uso del instrumento denominado “Escala de estrategias de afrontamiento ante la ruptura amorosa (ESARA)”, se hace de conocimiento lo siguiente:

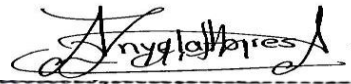
Que, en vista que su solicitud responde a un programa académico y cuenta con el respaldo de la Universidad Antonio Ruiz de Montoya, brindamos nuestra AUTORIZACIÓN para el uso del instrumento en su trabajo de investigación denominado titulado "Estilos de afrontamiento ante una ruptura de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana"; puesto que la investigación tiene como objetivo aportar de una manera significativa para identificar, analizar y comprender las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja en estudiantes.

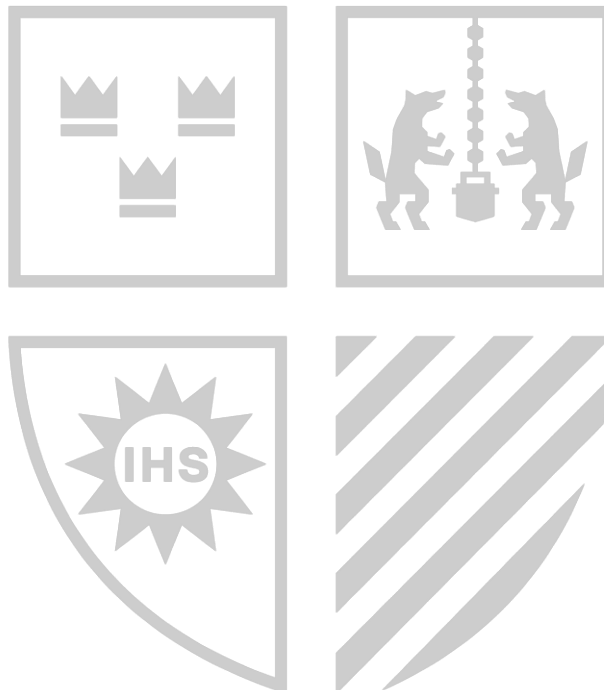
Por lo expuesto, se brindará todas las facilidades respectivas para el uso del instrumento.

Es todo en cuanto se informa.

Atentamente,

  
Lic. Jarica Hillary F. Cueva Escobedo  
PSICÓLOGA  
C.Ps.P N° 42269

  
Anyela Torres Aroco  
PSICÓLOGA  
C.P.P 41690



## ANEXO N° 7: FOTOS



## ANEXO N° 8: TABLA DE BAREMOS DE ESCALA DE LIKER

Baremo de escala de liker de 5 opciones para 3 niveles												
N° ITEMS	Puntaje total		Bajo		Medio		Alto		Escala			Diferencia
2	2	10	2	4	5	7	8	10	2	0	0	3
3	3	15	3	7	8	11	12	15	3	1	0	4
4	4	20	4	9	10	15	16	20	5	0	1	5
5	5	25	5	11	12	18	19	25	6	0	0	7
6	6	30	6	14	15	22	23	30	7	1	0	8
7	7	35	7	16	17	26	27	35	9	0	1	9
8	8	40	8	18	19	29	30	40	10	0	0	11
9	9	45	9	21	22	33	34	45	11	1	0	12
10	10	50	10	23	24	37	38	50	13	0	1	13
11	11	55	11	25	26	40	41	55	14	0	0	15
12	12	60	12	28	29	44	45	60	15	1	0	16
13	13	65	13	30	31	48	49	65	17	0	1	17
14	14	70	14	32	33	51	52	70	18	0	0	19
15	15	75	15	35	36	55	56	75	19	1	0	20
16	16	80	16	37	38	59	60	80	21	0	1	21
17	17	85	17	39	40	62	63	85	22	0	0	23
18	18	90	18	42	43	66	67	90	23	1	0	24
19	19	95	19	44	45	70	71	95	25	0	1	25
20	20	100	20	46	47	73	74	100	26	0	0	27
21	21	105	21	49	50	77	78	105	27	1	0	28
22	22	110	22	51	52	81	82	110	29	0	1	29
23	23	115	23	53	54	84	85	115	30	0	0	31

## ANEXO N° 9: RESULTADOS DESCRIPTIVOS CUANTITATIVOS

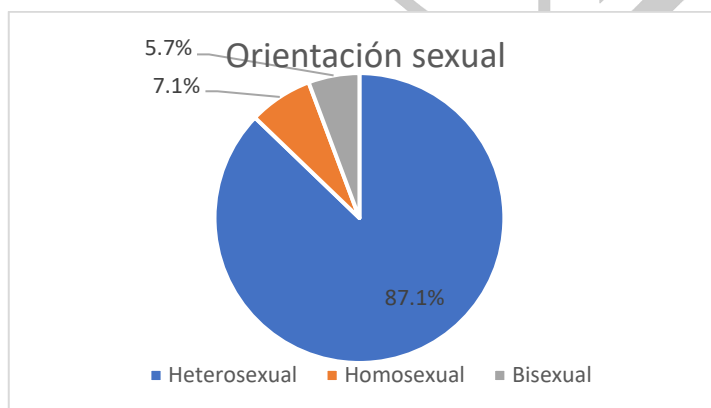
Tabla

Orientación sexual

	fi	%
Heterosexual	122	87,1
Homosexual	10	7,1
Bisexual	8	5,7
Total	140	100,0

Figura

Orientación sexual



Los resultados de la investigación demuestran que la población es heterosexual en un 87.1% de la población con 122 casos, de la población es homosexual el 7.1% con 10 casos, de la población es bisexual el 5.7% con 8 casos.

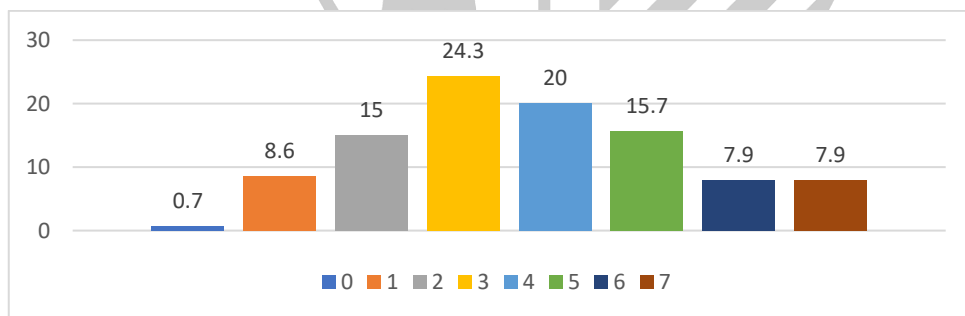
Tabla

Relaciones amorosas en general

	fi	%
0	1	0,7
1	12	8,6
2	21	15,0
3	34	24,3
4	28	20,0
5	22	15,7
6	11	7,9
+ 7	11	7,9
Total	140	100,0

Figura

Relaciones amorosas en general



Los resultados de la investigación muestran que las personas que no han tenido ninguna relación ha sido 1 que representa al 0.7% de la población; las personas que han tenido una pareja son 12 que representan el 8.6% de la población; las personas que han tenido 2 parejas son 21 que representan el 15% de la población; las personas que han tenido 3 parejas son 34 que representan el 24.3% de la población; las personas que han tenido 4 parejas son 28 que representan el 20% de la población; las personas que han tenido 5 parejas son 22 que representan el 15.7% de la población; las personas que han tenido 6

parejas son 11 que representan el 7.9% de la población; las personas que han tenido más de 7 parejas son 11 que representan el 7.9% de la población.

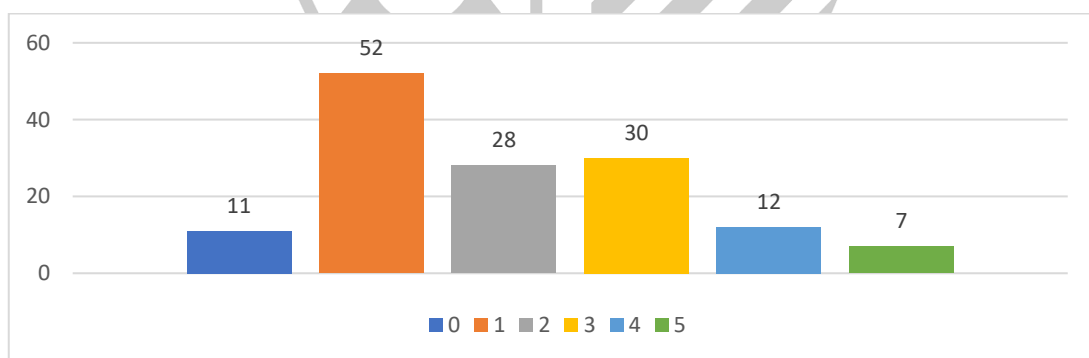
Tabla

Relaciones amorosas con compromiso

	fi	%
0	11	7,9
1	52	37,1
2	28	20,0
3	30	21,4
4	12	8,6
+5	7	5,0
Total	140	100,0

Figura

Relaciones amorosas con compromiso



Los resultados de la investigación muestran que aquellos que no han tenido ninguna relación con compromiso de por medio representan el 7.9% de la población siendo 11 participantes; los que han tenido 1 relación con compromiso son el 37.1% de la población con 52 participantes; los que han tenido 2 relaciones con compromiso son el 20% de la población con 28 participantes; los que han tenido 3 relaciones con compromiso son el 21.4% de la población con 30 participantes; los que han tenido 4 relaciones con

compromiso son el 8.6% de la población con 12 participantes; los que han tenido más de 5 relaciones con compromiso son el 5% de la población con 7 participantes.

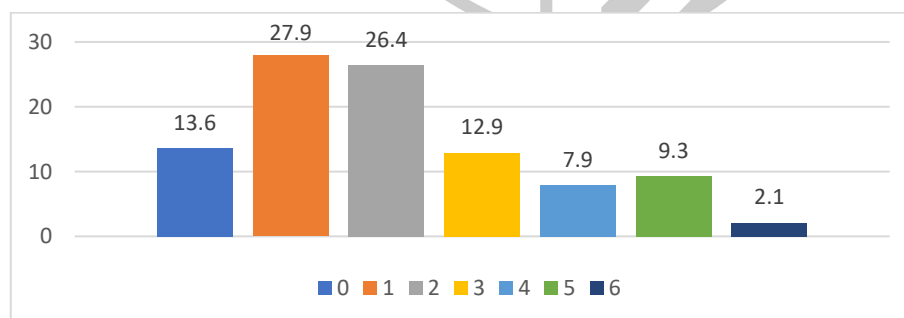
Tabla

Personas con las que se ha mantenido relaciones sexuales

	fi	%
0	19	13,6
1	39	27,9
2	37	26,4
3	18	12,9
4	11	7,9
5	13	9,3
+6	3	2,1
Total	140	100,0

Figura

Personas con las que se ha mantenido relaciones sexuales

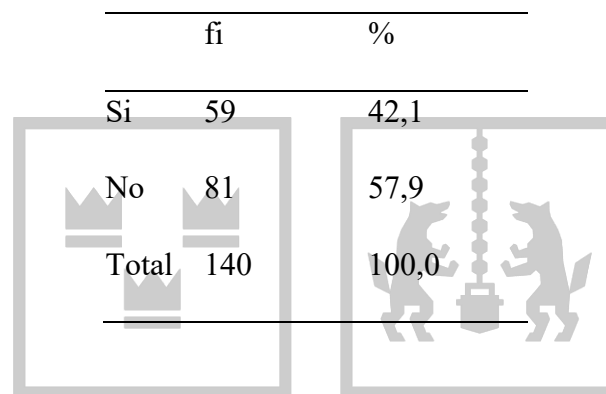


Las personas que no han mantenido relaciones sexuales son 19 que representan el 13.6%; quienes han mantenido relaciones sexuales con 1 persona son el 27.9% de la población con 39 participantes; quienes han mantenido relaciones sexuales con 2 personas son el

26.4% de la población con 37 participantes; quienes han mantenido relaciones sexuales con 3 personas son el 12.9% de la población con 18 participantes; quienes han mantenido relaciones sexuales con 4 personas son el 7.9% de la población con 11 participantes; quienes han mantenido relaciones sexuales con 5 personas son el 9.3% de la población con 13 participantes; quienes han mantenido relaciones sexuales con más de 6 personas son el 2.1% de la población con 3 participantes.

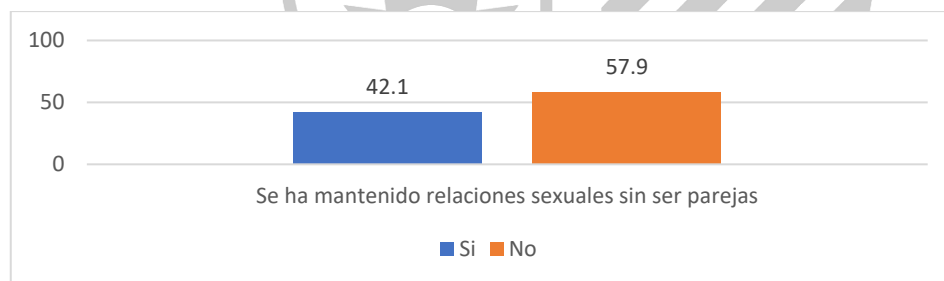
Tabla

Se ha mantenido relaciones sexuales sin ser parejas



Figura

Se ha mantenido relaciones sexuales sin ser parejas



Los resultados muestran que aquellos que han tenido relaciones sexuales son ser pareja han sido 59 que representa el 42.1% de la población, por otro lado, los que no son el 57.9% de la población con 81 participantes.

Tabla

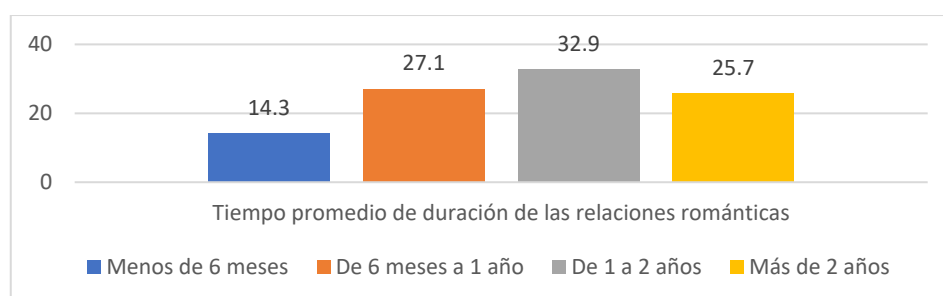
Tiempo promedio de duración de las relaciones románticas

	fi	%
Menos de 6 meses	20	14,3

De 6 meses a 1 año	38	27,1
De 1 a 2 años	46	32,9
Más de 2 años	36	25,7
Total	140	100,0

Figura

Tiempo promedio de duración de las relaciones románticas



El tiempo promedio de la duración de las relaciones románticas son de menos de 6 meses en el 14.3% de la población con 20 casos, de 6 meses a 1 año en el 27.1% de la población con 38 casos, de 1 a 2 años son el 32.9% con 46 participantes, los que tienen más de 2 años de relación es son el 25.7% con 36 participantes.

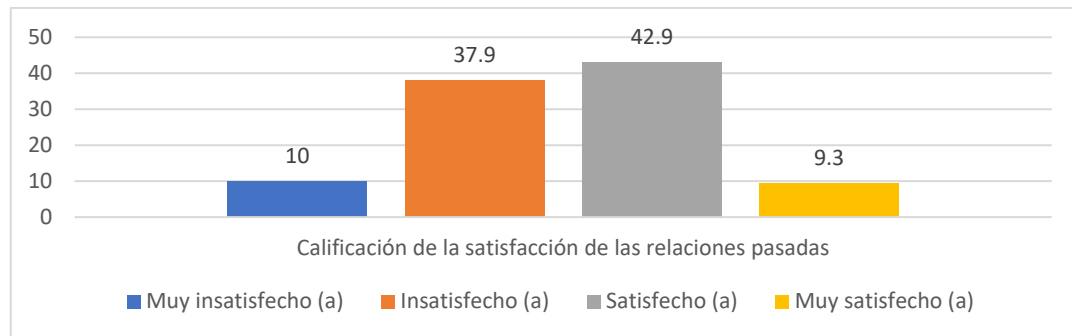
Tabla

Calificación de la satisfacción de las relaciones pasadas

	fi	&
Muy insatisfecho (a)	14	10,0
Insatisfecho (a)	53	37,9
Satisfecho (a)	60	42,9
Muy satisfecho (a)	13	9,3
Total	140	100,0

Figura

Calificación de la satisfacción de las relaciones pasadas



Los resultados muestran que aquellos que están muy insatisfecho de sus relaciones pasada son el 10% de la relación con 14 casos; los que están insatisfechos con sus relaciones pasadas son el 37.9% con 53 casos; los que están satisfechos son el 42.9% con 60 casos; y los que estén muy satisfechos son 9.3% con 13 casos.

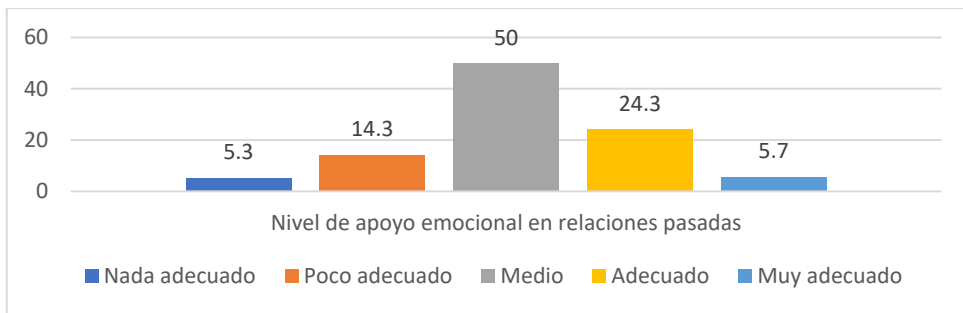
Tabla

Nivel de apoyo emocional en relaciones pasadas

	fi	%
Nada adecuado	8	5,7
Poco adecuado	20	14,3
Medio	70	50,0
Adecuado	34	24,3
Muy adecuado	8	5,7
Total	140	100,0

Figura

Nivel de apoyo emocional en relaciones pasadas



Los resultados muestran que aquellos que han sentido un nivel de apoyo emocional nada adecuado son el 5.7% de la población con 8 participantes, los que percibieron que fueron poco adecuado son el 14.3% con 20 participantes, los que percibieron un nivel medio son el 50% con 70 participantes, los que lo consideran adecuado son 24.3% con 34 participantes, y los que lo consideraron muy adecuado son el 24.3% con 34 participantes.

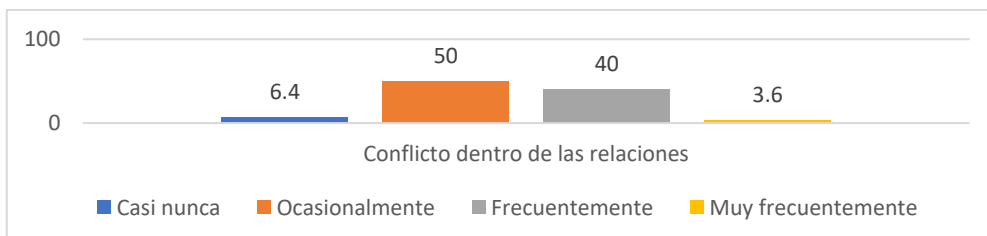
Tabla

Conflicto dentro de las relaciones

Conflicto dentro de las relaciones	fi	%
Casi nunca	9	6,4
Ocasionalmente	70	50,0
Frecuentemente	56	40,0
Muy frecuentemente	5	3,6
Total	140	100,0

Figura

Conflicto dentro de las relaciones



Los resultados muestran que los conflictos en pareja que se dieron casi nunca son el 6.4% de la población con 9 casos, los que se dieron ocasionalmente son el 50% con 70 casos,

los que se dieron frecuentemente son el 40% con 56 casos, los que se dieron muy frecuentemente son el 3.6% con 5 casos.

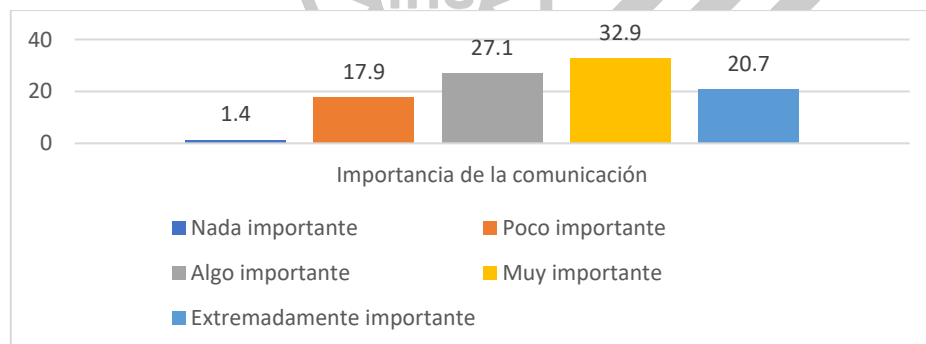
Tabla

Importancia de la comunicación

	fi	%
Nada importante	2	1,4
Poco importante	25	17,9
Algo importante	38	27,1
Muy importante	46	32,9
Extremadamente importante	29	20,7
Total	140	100,0

Figura

Importancia de la comunicación



Los resultados señalan que los que consideran que la comunicación es nada importante son el 1.4% con 2 casos, los que lo consideran poco importante son 17.9% con 25 casos, los que consideran algo importante son el 27.1% con 38 casos, los que lo consideran muy importante con 32.9% con 46 casos, y los que consideran que este es extremadamente importante son el 20.7% con 29 casos.

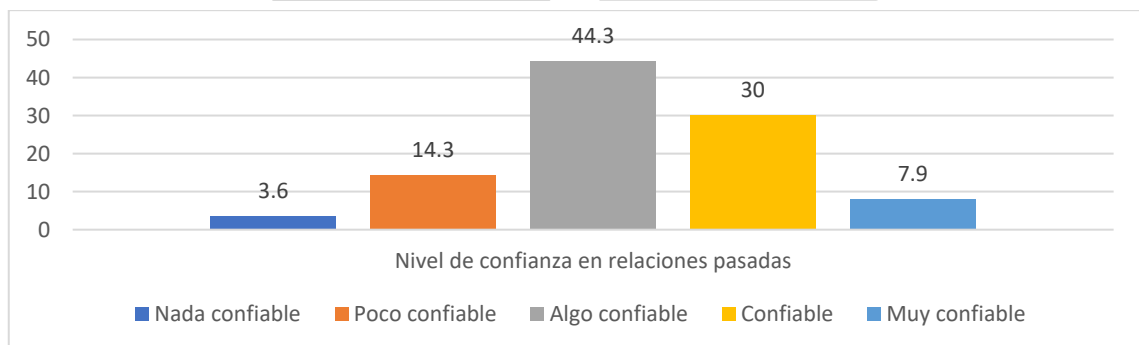
Tabla

Nivel de confianza en relaciones pasadas

	fi	%
Nada confiable	5	3,6
Poco confiable	20	14,3
Algo confiable	62	44,3
Confiable	42	30,0
Muy confiable	11	7,9

Figura

Nivel de confianza en relaciones pasadas



Los resultados señalan que aquellos que consideran que su relación pasada fue nada confiable fue el 3.6% con 5 casos, los que consideraron que son poco confiables son el 14.3% con 20 casos, los que lo consideraron algo confiable son 44.3% con 62 casos, los que lo consideran confiable son el 30% con 42 casos, los que lo consideran muy confiables con 7.9% con 11 casos.

Tabla

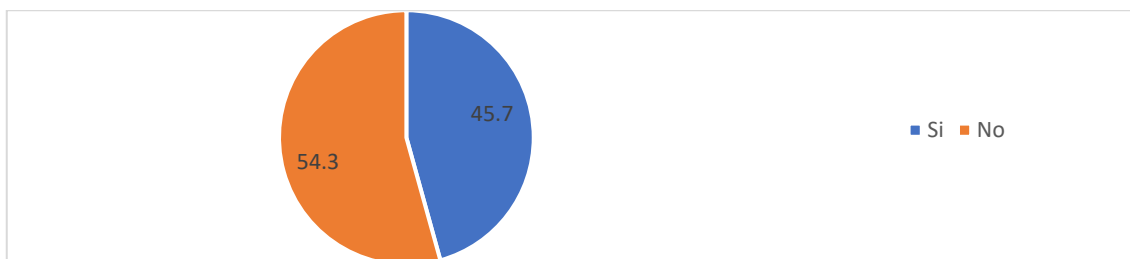
Abuso o manipulación

	fi	%
Si	64	45,7

No	76	54,3
Total	140	100,0

Figura

Abuso o manipulación



Los resultados indican que aquellos que han pasado por eventos de abuso o manipulación son el 45.7% de la población con 64 casos, y los que no son 54% con 76 casos.

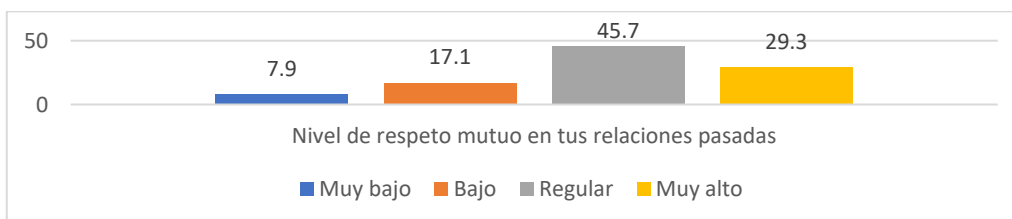
Tabla

Nivel de respeto mutuo en tus relaciones pasadas

	fi	%
Muy bajo	11	7,9
Bajo	24	17,1
Regular	64	45,7
Muy alto	41	29,3
Total	140	100,0

Figura

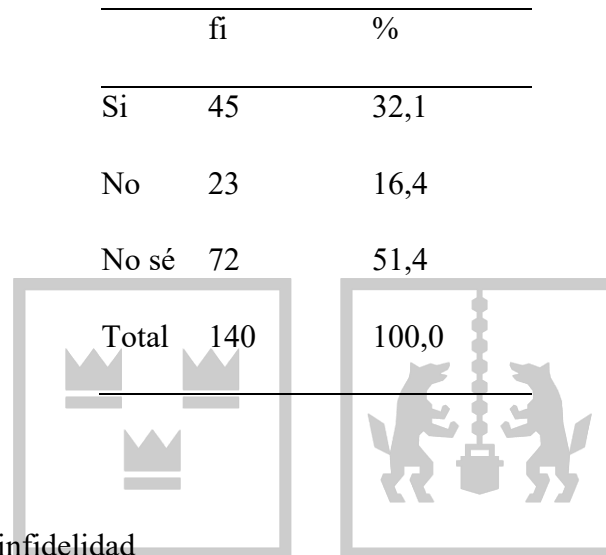
Nivel de respeto mutuo en tus relaciones pasadas



Los resultados demuestran que el nivel de respeto muy bajo se dio en el 7.9% de la población con 11 casos, el nivel bajo se dio en el 17.1% de la población con 24 casos, el nivel regular es de 45.7% con 64 casos, el nivel muy alto es de 29.3% con 41 casos.

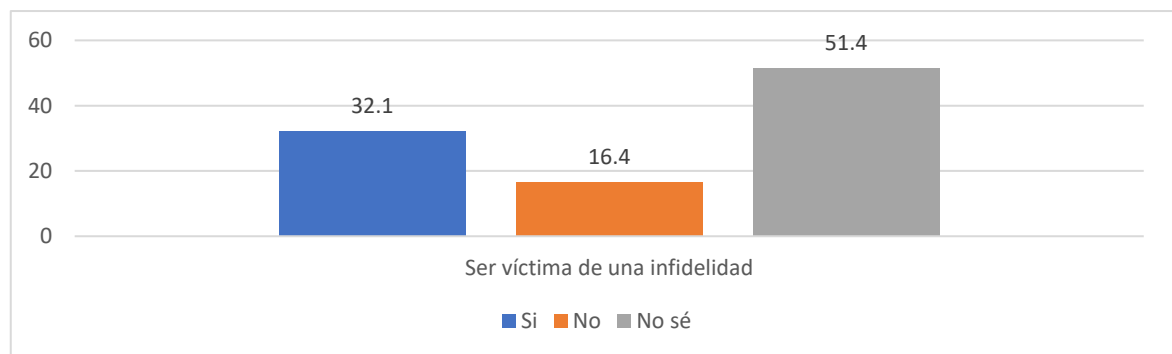
Tabla

Ser víctima de una infidelidad



Figura

Ser víctima de una infidelidad



Las personas que fueron víctimas de infidelidad son el 32.1% de la población con 45 casos, los que no fueron víctimas son el 16.4% con 23 casos, y los que no lo saben son el 51.4% con 72 casos.

Tabla

Cometer una infidelidad

	fi	%
Si	25	17,9
No	115	82,1

---

Total	140	100,0
-------	-----	-------

---

De la población, los que admitieron ser infieles fueron el 17.9% con 25 casos, los que indicaron que nunca fueron infieles fueron el 82.1% con 115 casos.

