



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS

Máster en Psicología Clínica

Tema: Factores resilientes intervinientes en el proceso de ruptura amorosa en jóvenes de entre 19-25 años de Quito en el año 2024

Autor(a):

Sánchez Rodríguez Jessica Elizabeth

Tutor:

Capella Palacios Manuel

QUITO - ECUADOR

ABRIL 2024

Resumen

El ser humano tiende a la búsqueda de relaciones sociales, es a partir de estas relaciones que se generan vínculos afectivos que pueden derivar en una relación amorosa, cuando existen desacuerdos o decadencias dentro de la misma se produce una ruptura amorosa, tras este suceso intervienen los recursos resilientes que posee la persona tanto en la gestión de emociones como en el proceso de duelo y recuperación integral. La resiliencia es la capacidad del ser humano de gestionar situaciones que afectan su integridad, de la manera más funcional posible sin que se altere su desarrollo integral, esta variable constituye en un pilar fundamental de la recuperación del sujeto en su proceso post ruptura, por lo que el objetivo de esta investigación radica en analizar los factores resilientes que intervienen en el proceso de ruptura amorosa en 32 jóvenes de entre 19-25 años de Quito en el año 2024, el estudio es de tipo cuantitativo, ya que se aplicará la “Escala de Resiliencia de Wagnild” o (RS-14) con el fin de recopilar datos que permitan dilucidar las variables que presenten una mayor incidencia y a su vez las que presenten un menor rango de puntuaciones, el estudio será no experimental con un alcance descriptivo ya que se profundizará en las características del grupo objetivo y de los datos obtenidos, de esta manera se pretende dilucidar con mayor claridad de qué manera intervienen los procesos resilientes en la recuperación del individuo tras un suceso tan complicado como lo es una ruptura amorosa.

Palabras clave: Ruptura amorosa, jóvenes, resiliencia, vínculos afectivos, duelo, factores resilientes, recuperación.

Abstract

Human beings tend to seek social relationships, and it is through these relationships that emotional bonds are formed, which can lead to a romantic relationship. When disagreements or declines occur within these relationships, a romantic breakup occurs. Following this event, the resilient resources that the individual possesses come into play in both emotion management and the process of mourning and comprehensive recovery. Resilience is the human capacity to manage situations that affect their integrity in the most functional way possible without altering their overall development. This variable constitutes a fundamental pillar in the subject's recovery process post-breakup. Therefore, the objective of this research is to identify the resilient factors involved in the process of romantic breakup in 32 young people aged 19-25 from Quito in the year 2024. The study is quantitative in nature, as the "Wagnild Resilience Scale" or (RS-14) will be applied to collect data that elucidate the variables with the highest and lowest scores. The study will be non-experimental with a descriptive scope, as it will delve into the characteristics of the target group and the data obtained. In this way, it aims to clarify how resilient processes intervene in an individual's recovery after such a complicated event as a romantic breakup.

Keywords: Romantic breakup, youth, resilience, emotional bonds, mourning, resilient factors, recovery.

Dedicatoria

Esta tesis se encuentra dedicada hacia mis padres, por su inquebrantable apoyo, amor y sacrificio a lo largo de mi vida. A mi familia, por su comprensión y aliento incondicional. A mis amigos, por su constante ánimo y compañía en momentos difíciles. A mis tutores, por su orientación experta y paciencia durante este proceso. A todos aquellos que, de una forma u otra, han contribuido a mi formación académica y personal.

Índice

1.Planteamiento del problema	7
2.Justificación	10
3.Pregunta de investigación:	12
4.Objetivos	12
Objetivo General	12
Objetivos Específicos	12
5.Marco Teórico	12
Relación Amorosa	12
Variables que detonan una ruptura amorosa	14
Tipo de apego y estilos de amor	14
Preexistencia de fatalidad	17
Fracaso involuntario	18
Pérdida por proceso	18
Muerte repentina	19
Duelo de pareja	20
Pérdida del ser amado	20
El proceso de duelo en pareja	21
Etapas de duelo de pareja	24
Negociación	24
Hostilidad	25
Desesperanza/Depresión	26
Pseudo aceptación	27
Negación	28
Aceptación	28
Resiliencia	30
Factores resilientes que intervienen en el proceso de ruptura amorosa	33
Afrontamiento	33
Actitud Positiva	34
Sentido del humor	35
Empatía	36
Flexibilidad	37
Perseverancia.	39
Autoconfianza	40
Orientación hacia el logro	42
Estrategias de afrontamiento en personas que pasan por un proceso de ruptura amorosa.	43
6.Estado del arte	45
Procesos resilientes en hombres y mujeres que pertenecen a la etapa del ciclo vital de la juventud que atravesaron por una ruptura amorosa	47
7.Marco metodológico	52

Diseño del Estudio	52
Hipótesis	53
Contexto	53
Instrumento y categorías:	53
Participantes y Muestreo.	58
Consideraciones éticas	59
Tratamiento de la información	59
Consentimiento informado	60
8.Discusión/ Reflexividad del investigador	60
Viabilidad	62
9.Conclusiones y recomendaciones	62
10. Anexos	64
11.Referencias:	65

Índice de Tablas

Tabla 1	22
Tabla 2	45
Tabla 3	55
Tabla 4	
56Tabla 5	56
Tabla 6	58
Tabla 7	59

1.Planteamiento del problema

El ser humano se encuentra inmerso en relaciones sociales durante todas las etapas de su vida, es a partir de estas relaciones que se generan vínculos. En diferentes situaciones vitales se hace presente dicha necesidad de relación e intimidad en general se busca aprobación y vinculación con el sexo opuesto, es de esta intimidad y vinculación que surgen las relaciones afectivas.

Las relaciones afectivas son vivencias envolventes que se experimentan de manera fragmentaria, pero también constituyen una oportunidad de reunir dos voces en una conversación abierta a las satisfacciones y complicaciones de una relación amorosa.

(Hernández,2020,p.14)

Las relaciones amorosas brindan a los involucrados sentimientos de seguridad, compañía y aceptación, el vínculo que se genera produce un enamoramiento que lleva a niveles altos de dopamina en el cerebro, es decir, nuestro cerebro se encuentra inmerso en un vaivén de recompensas ,frente al estímulo agradable que en este caso es la pareja sentimental o los objetos relacionados con dicha pareja, en pocas palabras se experimenta una sensación similar a la de estar consumiendo estupefacientes, es por este motivo que cuando se produce un alejamiento del ser amado ,el motivo de nuestros afectos, tiende a ocasionar toda una revolución en el ser, llevando a la persona a pasar por una serie de sensaciones, emociones y sentimientos fluctuantes.

En base a varios estudios relacionados con las rupturas amorosas se ha podido determinar que cuando un vínculo amoroso se rompe o se da la famosa

“ruptura amorosa” los involucrados pasan por una serie de etapas y tienden a reaccionar de manera distinta.

Como lo ha mencionado Cuevas y López (2006):

La ruptura amorosa ,sea proveniente del noviazgo o de matrimonio, suele ser dolorosa y puede llegar a tener graves consecuencias o secuelas, estas van desde tristeza hasta enojo, trastornos emocionales y del comportamiento, depresión, ansiedad, intentos de suicidio y abuso de sustancias (p.8).

En base a un estudio realizado por Dicao y Noelia (2022) se refleja lo siguiente:

En Ecuador se ha podido determinar que la ruptura amorosa puede derivar en síntomas depresivos ya que se ve afectado el estado emocional del sujeto, lo que conlleva a que se experimente una sintomatología con características depresivas También es habitual la presencia de distorsiones cognitivas que perpetúan el malestar y que incluyen una visión aversiva respecto a uno mismo, el mundo y el futuro, sentimientos de inutilidad, incapacidad para tomar decisiones o ejercer las actividades del día a día, evitación del malestar y el dolor que genera la ruptura. (p.13)

La depresión según el CIE-10 “La Depresión se encuentra clasificada dentro de los Trastornos del humor (afectivos), clasificados en los códigos CIE 10 del F30-F39.1” (CIE-10,1992,p.68).

Esto nos permite dilucidar que si el sujeto no cuenta con los recursos resilientes adecuados podría encontrarse expuesto a sufrir trastornos graves, de aquí deriva la importancia del estudio.

Como se menciona en Ceballos y Muñoz (2021) :”Las rupturas amorosas con circunstancias que acrecientan sentimientos de soledad y aislamiento, de muchas formas se le hace frente a un proceso de duelo, o se buscan mecanismos de refugio”(p.9).Con esto se puede dilucidar que cada persona le hace frente a la situación de ruptura con ciertos mecanismos específicos, si bien es cierto esta representa una amenaza para la integridad del ser, no todas las personas enfrentan la problemática de la misma forma, o en situaciones específicas no la enfrentan.

Como lo han mencionado Bazurto, Loor y Lopez (2019) la resiliencia es el proceso de superar obstáculos. sentimientos y emociones negativas que pudiesen afectar el proceso de superación del individuo.

La resiliencia es la capacidad de afrontamiento que posee el ser humano ante situaciones que se presentan sin que estas afecten de manera significativa su integridad, manteniendo un balance y una correcta estabilidad tanto psíquica como emocional, en las relaciones amorosas el nivel de resiliencia o los recursos resilientes con los que cuenta la persona son vitales para el correcto afrontamiento de la situación de ruptura, si la persona no cuenta con los recursos necesarios una ruptura amorosa podría significar un camino muy difícil de recorrer que puede llevarlo a una mala toma de decisiones

Como se ha argumentado el ser humano es un ser social que se encuentra en una constante búsqueda de vinculación, dichas vinculaciones en ocasiones derivan en relaciones amorosas, que pueden perdurar o no, cuando se produce una ruptura amorosa, el nivel de resiliencia o recursos resilientes con los que cuenta la persona resultan de vital importancia

2..Justificaciòn

Una relación amorosa corresponde al conjunto de sentimientos y emociones que se dan a través de la vinculación entre dos personas, esta vinculación se da debido a que el ser humano es un ser social ,que se encuentra en búsqueda constante de pertenencia y relación, cuando esta se produce intervienen una serie de sensaciones sean positivas o negativas ,a lo largo de este trayecto los involucrados pueden verse inmersos en episodios de bajones y altos, y con el tiempo esto puede llevar a una ruptura amorosa, que dependiendo de los recursos resilientes con los que cuenta el involucrado se enfrentará de una manera u otra.

Según Keller y Nesse (2005), se reporta que las consecuencias experimentadas con mayor frecuencia tras la pérdida de una pareja son: tristeza, llanto, enojo, baja autoestima, un pobre autoconcepto, ansiedad, altos niveles de estrés físico, conductas autodestructivas, consumo nocivo de sustancias; finalmente, reportan inseguridad hacia sí mismo y celos hacia la pareja (como se citó en Sierra, Rodríguez y Torres,2018).

Por lo que se puede dilucidar que una ruptura puede conllevar a situaciones complicadas si la persona no cuenta con los recursos necesarios para enfrentar dicha ruptura, resulta de vital importancia un estudio que permita guiar a dichas personas en el camino de la separación, para que las mismas sean capaces de portar herramientas que conlleven a un correcto manejo de situaciones estresantes y poco llevaderas.

Según un estudio en la evaluación de depresión post ruptura amorosa en 66 evaluados pertenecientes a Ecuador donde se aplicó la escala de depresión de Beck se obtuvo por resultado que se presentaba depresión leve

en un porcentaje de 15%, depresión moderada en un 40%, obteniendo un mayor puntaje en la depresión severa con un 45% (Suárez,2022,p.65).

Problemas de suicidio e incidencia en el consumo de drogas resultan muy comunes en personas que han pasado por una ruptura amorosa, esto se da debido a que las personas se encuentran enfrentando uno de los momentos más dolorosos, como se ha catalogado a la ruptura amorosa hace mucho tiempo atrás. Según datos estadísticos de la Organización mundial de la Salud los resultados indican que más de un millón de personas sufren de depresión por diferentes factores, pero como principal causa las rupturas amorosas (OMS, 2020).

Resulta relevante realizar una investigación que permita dilucidar qué factores intervienen en el desenvolvimiento de la persona en relación a su vida diaria, tras la ruptura, dicha investigación aportará datos de relevancia para futuras investigaciones con respecto a los estilos de afrontamiento, variables intervinientes, adecuados procesos de apoyo y recuperación para personas cursantes de un duelo de pareja.

Cabe destacar también que no existen muchos estudios sobre el tema en la actualidad por lo que puede ser un buen aporte para la literatura actual, ya que se pretende analizar el concepto planteado en jóvenes pertenecientes a Ecuador.

Finalmente, la relevancia social de este trabajo corresponde a la exposición de información relevante con respecto a métodos de afrontamiento, apoyo social y programas informativos que puedan ayudar a personas que estén cursando por una etapa de ruptura amorosa con el objetivo de mejorar su bienestar psicológico y aportar nuevas perspectivas acerca del afrontamiento de dicha problemática.

3.Pregunta de investigación:

¿Qué factores resilientes están presentes en el proceso de ruptura amorosa en jóvenes de entre 19-25 años?

4.Objetivos

Objetivo General

Analizar qué factores resilientes están presentes en el proceso de ruptura amorosa en jóvenes de entre 19-25 años de Quito en el año 2024.

Objetivos Específicos

- Identificar el factor resiliente que se presenta con mayor frecuencia tras la ruptura amorosa
- Reconocer el factor resiliente que se presenta con menor frecuencia tras la ruptura amorosa

5.Marco Teórico

Relación Amorosa

Una relación amorosa según Gonzáles (2012) es una relación en la que se establecen vínculos afectivos, de confianza y un compromiso de compartir experiencias, existen multiplicidad de significados para el término noviazgo y cada experiencia de enamoramiento es distinta, la experiencia sentimental va a variar en todos los casos en donde las identidades de los implicados se ven modificadas

Un noviazgo va a involucrar una relación de confianza entre las personas participantes del idilio, en donde van a intervenir una serie de factores como respeto, ayuda mutua, el cuidado del otro, comunicación, confianza y complicidad, todos estos van a influir de una manera u otra en el desarrollo de la relación propiciando un

vínculo entre ambas personas que se presentará con diferente intensidad en cada caso particular.

Como lo plantea Espinoza (2017) el desarrollo psicoafectivo se relaciona con procesos cognitivos, afectivos y sexuales que van a marcar a los individuos involucrados a lo largo del tiempo (como se citó en Aguirre y Loaiza,2021).

Por lo tanto, se puede dilucidar que una relación amorosa va a involucrar un proceso psicoafectivo que de una manera u otra va a influir en el bienestar integral de la persona ya que este sentir pasa a formar parte de sus vivencias personales y se convierte en un ideal para la persona en donde coloca sus expectativas, deseos y sentir.

Para Márquez (2017) Una ruptura amorosa es la finalización de una relación que conllevó intimidad entre dos personas por cualquier situación o circunstancia que involucre la muerte (como se citó en Aguirre y Loaiza,2021).

Cuando las personas generan vinculación a través de una relación amorosa, el proceso de separación del ser amado tiende a ser algo muy doloroso, que se va a enfrentar de distintas formas, los involucrados pasan por un momento de duelo que puede ser gestionado de manera distinta dependiendo de cada persona

Según Bazurto, Loor, Vásquez y Chávez (2019) El enamoramiento es una etapa que van a experimentar las personas en su mayoría, en este las personas van a experimentar gran variedad de emociones tanto positivas como negativas, sin embargo, cuando se presenta la finalización de esta etapa ,hay personas que no gestionan la pérdida correctamente ,cuestión que va a generar un gran impacto en el sujeto y su desarrollo integral, y le afecta de manera negativa ,es justamente en este tipo de situación cuando la resiliencia se hace presente como un método que permitirá al individuo afrontar la nueva etapa de su vida sin esa persona amada

Variables que detonan una ruptura amorosa

En el caso de una ruptura amorosa se encuentran involucradas varias variables que influyen de una manera u otra en la separación, estas variables se mencionan a continuación:

Tipo de apego y estilos de amor

Bowlby (1973) psicoanalista inglés, en su trabajo sobre la teoría del apego realizó una descripción del proceso mediante el cual un bebé se apega de manera bastante fuerte hacia su madre, esto durante los primeros seis meses de vida y la manera en que este apego va a ejercer influencia sobre la ruptura que se da de este lazo posteriormente. (como se citó en Linares, 2018).

Los experimentos de Bowlby han permitido dilucidar que, dependiendo del tipo de atención a las necesidades por parte de las figuras paternas, se desarrollará de una manera u otras diferentes formas de responder frente a situaciones relacionales, respuestas que van desde el rechazo hacia conductas más funcionales, esto dependerá de la forma en que se desarrolle esta parte social.

Para Davis, Shaver y Venom (2003) la teoría del apego posee mucha utilidad ya que permite llegar a un mayor entendimiento de las dificultades provenientes de una ruptura amorosa, así se puede demostrar que existirá mayor dificultad para afrontar una ruptura amorosa si la persona posee apego ansioso a comparación de aquellas personas que presentan un apego seguro, quienes buscan refugio en el apoyo de sus cercanos. Narváez, Castiblanco, Valencia y Riveros (2019) mencionan que los tipos de apego pueden clasificarse de la siguiente forma:

Los diferentes tipos de apego se pueden clasificar en los siguientes: apego seguro, apego ambivalente y apego evitativo, en cuanto al apego seguro se puede observar que la relación de la madre con sus hijos era de inmensa sensibilidad y disponibilidad a las necesidades y llamados de sus hijos, brindando confianza y protección a sus hijos

En relación al apego inseguro -evitativo la relación de las madres con sus hijos era de rechazo e indiferencia a sus necesidades, lo que generaba preocupación y rechazo a la proximidad por parte de sus hijos, en el caso del apego ambivalente la relación de la madre con sus hijos era desorganizada ya que en ocasiones se mostraba sensible y en otras indiferente lo que generaba que sus hijos respondiesen de la misma forma.

Existe un cuarto tipo denominado apego desorganizado que se encuentra entre el apego seguro y el apego inseguro que suele presentarse cuando el individuo sufrió abandono extremo o abuso. (p.4)

Esto nos permite dilucidar que las personas que poseen un apego inseguro tienden a presentar mayores dificultades para la aceptación de la pérdida del ser amado, ya que no buscan un refugio social, a comparación de personas que poseen un apego seguro ya que estas personas manejan la situación de una forma funcional.

Para Sbarra (2006) las personas que presentan apego ansioso, suelen tener mayores dificultades para soportar la tristeza y aceptar la terminación del amorío, suelen permanecer enamorados de sus exparejas por un periodo más largo de tiempo, por ende esto en ocasiones conlleva a que la persona sea incapaz de abandonar el recuerdo del ser amado o de gestionar sus emociones eficazmente.

En síntesis se puede decir que ,la relación desarrollada desde muy temprana edad con los padres genera diferentes tipos de apego ,lo ideal sería un apego seguro ,sin embargo no en todos los casos se va a dar de este modo, los rasgos de personas que poseen apego evitativo o apego disfuncional o ambivalente son de personas que suelen evitar al ser amado, o en ocasiones se encuentran inmersos en la relación ,pero en otras permanecen distantes ,cuestión que puede llevar al fracaso de la relación en pareja, a su vez esto no permite que la persona genere vínculos estables con otras personas, situación que puede llegar a afectar a su bienestar integral.

En relación a la teoría de estilos de amor propuesta por Lee (1973) se puede destacar que la forma en que se ama a otra persona va a ser aprendida durante la infancia, por lo que si la relación de amor parental con el individuo fue desastrosa es muy probable que dicho ciclo se repita en relaciones que se presenten posteriormente en la vida de dicho individuo, y que por este motivo se creen relaciones disfuncionales de pareja.

Como recalca Tashiro y Frazier (2003) los individuos que presentan una personalidad tendiente a la agradabilidad suelen superar las rupturas amorosas de manera más eficiente ,ya que experimentan en general emociones más positivas ,tienden a ser comprensivos, cálidos y se refugian en sus redes de apoyo cercano ,tras el rompimiento, se ha constatado además que dichas personas pueden alcanzar un mayor crecimiento personal tras la ruptura ,a diferencia de las personas que presentaban un perfil neurótico o maníaco ya que estos individuos presentaban mayores niveles de estrés posteriores a la ruptura.

“Por otro lado se encuentran las personas con personalidad hostil con quienes el proceso de recuperación se va a dar de forma distinta, ya que tienden a caer en

conductas delictivas o de consumo de sustancias tras sus rupturas”

(Linares,2018,p.7).

En base a lo mencionado con anterioridad sale a colación que los estilos de amor pueden estar relacionados con el tipo de apego que posee la persona, ya que ,si esta posee un apego seguro ,en sus relaciones futuras repetirá el patrón de una relación de vinculación sana con la otra persona, sin embargo si la persona posee un tipo de apego inseguro o evitativo del mismo modo repetirá este patrón de vinculación disfuncional en sus relaciones amorosas, cuestión que le puede acarrear dificultades y el individuo puede terminar inmerso en relaciones disfuncionales

Preexistencia de fatalidad

La preexistencia de fatalidad se presenta cuando la pareja posee varios factores determinantes que pueden de alguna manera u otra llevar al fracaso de la relación, algunos autores definen este término como: “La situación en la que una pareja con falta de similitudes se enfrenta a una disolución de la relación en un corto plazo” (Molano,Sepúlveda,Rodriguez y Quintero,2020,p.44).

Esto quiere decir que cuando dos personas forman una relación de pareja y poseen personalidades que chocan, gustos muy diferentes y visiones del amor muy distintas, es inevitable que la ruptura amorosa llegue a producirse de un momento a otro, ya que existen factores que predisponen el hecho desde un inicio.

Duck (1982) creó el Modelo Topográfico de disolución de relaciones, en donde plantea que la preexistencia de fatalidad, se refiere a parejas que desde un principio están destinadas a terminar por su alto nivel de incompatibilidad (como se citó en Bustos,2011).

La preexistencia de fatalidad resulta en un factor determinante en cuestión de terminación de una relación, existen varias variables que intervienen como diferencia de edad, marcada diferencia de personalidad, falta de intereses en común, visiones distintas sobre el amor y valores distintos.

Fracaso involuntario

El fracaso involuntario se da cuando: “el vínculo de la pareja es bastante débil debido a que la relación comunicativa y de interacción entre sus miembros no es la adecuada para generar una vinculación profunda y fortalecimiento de la misma” (Molano, Sepúlveda, Rodríguez y Quintero,2020,p.44).

Esto quiere decir que esta variable se encuentra presente cuando no se llega a dar una correcta vinculación con la pareja, por ende, la relación se va desvaneciendo cada vez más hasta que llega al punto de no retorno, en donde se decide llegar a la ruptura amorosa ya sea por desidia o por falta de interés. En palabras de Duck (1982) en su modelo la pareja termina debido a que no se da una interacción amorosa adecuada (como se citó en Bustos,2011).

Lo anteriormente mencionado nos permite dilucidar que cuando un fracaso involuntario se hace presente, una o ambas partes terminan debido a situaciones de descuido de la relación, evitación, entre otras actitudes que no permiten que la interacción en relación amorosa se de, de una manera adecuada.

Pérdida por proceso

La pérdida por proceso está definida como “un desgaste de la relación a través del tiempo y que se va dando debido a los conflictos que favorecen este desgaste” (Molano, Sepúlveda, Rodríguez y Quintero,2020,p.44).

En este caso se estaría hablando en términos de monotonía, ya que, es común que las relaciones se rompan cuando los implicados llevan ya algunos años juntos, debido a que se tiende a generar aburrimiento, si es que no se percibe “novedad” y emoción en la relación.

Para Duck (1982) se refiere a una muerte lenta en donde existe un deterioro paulatino de la relación (como se citó en Bustos,2011).

Es importante que los implicados brinden novedad a la relación ya que conforme el tiempo pasa, en muchas ocasiones se pierde interés y se van encontrando más diferencias.

Muerte repentina

Duck (1982) en su modelo topográfico de disolución de relaciones propone que la muerte repentina ocurre cuando la relación termina de manera abrupta debido a factores como un engaño, una discusión exorbitante, factores que hacen que ambas personas deseen terminar la relación y ya no haya vuelta atrás (como se citó en Bustos,2011).

La muerte repentina hace alusión a una muerte súbita de la relación, en donde de manera inesperada y por motivos fuera de control uno o ambos miembros de la misma deciden terminar sin posibilidades de regreso.

“La muerte repentina ocurre de manera muy forzada y sorpresiva y está ocasionada por factores fuera de alcance para la pareja o sus miembros, resulta improbable que se logre restaurar el vínculo” (Molano, Sepúlveda, Rodríguez y Quintero,2020,p.44).

Ante una muerte repentina es probable que uno de los dos implicados sienta más culpa y esta persona será la que permanezca en el proceso de duelo de pareja por un rango más amplio de tiempo, o que incurra en comportamientos disfuncionales para mermar la sensación de culpabilidad y pérdida.

Una ruptura amorosa implica una pérdida de un ser amado por lo que, en muchas ocasiones esto se encuentra relacionado a un largo proceso de afrontamiento de la situación, uno de los principales resultados tras una ruptura amorosa es una pérdida de identidad, ya que, en pareja en muchas ocasiones se comparte intereses, gustos, aficiones pasando a establecerse una identidad de pareja y en donde aparece una personalidad distinta

Cuando se produce una ruptura de la relación los implicados deben ir recuperando y reconociendo su verdadero yo antes de la relación, se deben redefinir metas, objetivos y realizar transformaciones del contexto social, resulta ser un proceso tumultuoso que de una manera u otra afecta en distintos niveles a quienes formaban parte del vínculo.

Duelo de pareja

Pérdida del ser amado

Según García (2004) El término de pérdida es tendiente a emanar sentimientos de rechazo hacia uno mismo y de pensamientos negativos hacia los demás, cuando una persona se encuentra en un estado de pérdida inclusive las cuestiones y transformaciones positivas en su vida son poco deseables, pero sin duda son necesarias, aunque no salte mucho a la vista.

Las crisis pueden representar oportunidades de cambio y dentro de ellas se encuentran lo que se denomina como pérdidas. Cuando las pérdidas se producen las personas implicadas pasan por un proceso denominado duelo que tiene el propósito de que la persona pase por una serie de fases que permitan la aceptación de dicha pérdida y la fluctuación hacia la estabilidad además de la transformación adaptándose a una nueva etapa de su vida

Para Worden (2009) un proceso de duelo implica una serie de emociones y sentimientos que se presentan comúnmente tras la pérdida, los sentimientos que pueden experimentarse varían y pueden ser ira, tristeza, culpa, desánimo, estrés, soledad, impotencia, shock, fatiga, anhelo por ver de nuevo a la persona amada, alivio, desinhibición. Existen algunas conductas que pueden presentarse en un duelo y estas son falta de sueño, aislamiento social, falta de apetito, irritabilidad, distracción, constantes visitas a lugares en donde se vivió momentos importantes con la persona amada, agitación, llanto, todas estas experiencias pueden ser plasmadas en un proceso de duelo (como se citó en Bustos,2011,p.13).

Se puede determinar entonces que una ruptura amorosa implica un boom de emociones que de una manera u otra se van a plasmar en el proceso de duelo posterior al suceso problemático, el duelo va a afectar de manera distinta a los implicados, en menor o mayor grado, y en diferentes lapsos de tiempo.

El proceso de duelo en pareja

Entre las conceptualizaciones más importantes tenemos la de Meza (2014) que plantea que:

La fase de duelo se vive de manera distinta para cada individuo, aceptar y gestionar el dolor de la pérdida del ser amado demanda la habilidad

de poner en práctica diversas estrategias de afrontamiento dirigidas al manejo de sus emociones y sentimientos, además de establecer herramientas que permitan llegar a la solución de problemas, para de esta manera poder dejar en libre expresión a las emociones y sentimientos. (p.4)

Esto quiere decir que el proceso de duelo resulta importante las estrategias de afrontamiento que posea la persona, para lograr una correcta gestión de las emociones y de este modo de manera paulatina llegar a la superación del momento conflictivo.

La relación va a afectar la sensación de bienestar integral del individuo, la relación afecta la sensación de bienestar de la persona, especialmente cuando uno de ellos se niega a aceptar el quiebre, y no se desliga en su totalidad del ser amado, por el contrario, intenta aferrarse a seguir formando parte de la vida del mismo, cuestión que puede intervenir en el proceso de subsanación de la pérdida. (García y Martínez, 2013, p.46)

Por su parte en Pinto, López y Márquez (2008) se asevera que en muy pocas ocasiones ocurre que ambos partícipes de la relación se encuentren de acuerdo con la ruptura, por el contrario, afirma que en la mayoría de casos hay uno de los implicados que continúa amando al ex cónyuge, por lo que resulta importante la consideración de los procesos emocionales que intervienen posterior a la ruptura como un verdadero reto.

Sánchez y Martínez (2014) mencionan que Worden describe una serie de indicadores de la experiencia de duelo presentes en el proceso de ruptura amorosa que se describirán a continuación:

Tabla 1

Indicadores de la experiencia de duelo en pareja.

Sensaciones Físicas	Emociones	Pensamientos	Conductas
-Pánico	-Culpa	-Autorreproche	-Llorar
-Apatía	-Ansiedad	-Pensamientos de	-Suspirar
-Opresión en el pecho	-Desamparo	incapacidad	-Buscar al ser
-Debilidad muscular	-Tristeza	-Indiferencia ante	amado
-Sensación de vacío en	-Enfado	la vida	-Falta de sueño
el estómago	-Impotencia	-Rumiación	-Hiperactividad
	-Confusión	-Incredulidad	-Hipoactividad
	-Enojo	-Obsesión	-Distraibilidad.

Nota: Tomado de Sánchez y Martínez (2014,p.4).

Cabe mencionar que si bien es cierto las experiencias de romance traen muchas sensaciones positivas ,cuando se produce la pérdida del ser amado las sensaciones negativas se hacen presentes, este quebranto acarrea sentimientos de confusión, dolor, ira, tristeza ante el desencanto del futuro afrontamiento de una realidad indescriptible e irascible para el sujeto, ya que, las expectativas a futuro con la pareja no van a ser cumplidas, durante el proceso de duelo el individuo puede vivir esperanzado del retorno en pareja ,por lo que existe una reactivación constante de sus emociones (Sánchez y Martínez,2014).

En base a los planteamientos anteriores es posible esclarecer que posterior al rompimiento amoroso, se van a presentar una serie de cuestiones estrechamente ligadas al ámbito emocional que van a intervenir de una manera u otra en el desenvolvimiento diario de la persona, impidiendo de una manera u otra su bienestar, es importante recalcar que conforme el individuo ponga en marcha sus estrategias de

afrontamiento estas cuestiones se irán menguando paulatinamente hasta que llegue nuevamente a un estado de bienestar.

Etapas de duelo de pareja

En un proceso de duelo la persona inevitablemente va a tener que atravesar varias etapas hasta lograr la estabilidad tanto física como psicológica tras la ruptura amorosa. Collantes (2022) menciona que Sánchez y Martínez demarcan las etapas de duelo en las siguientes: negociación, hostilidad, desesperanza y la pseudo-aceptación.

Negociación

Según Sánchez y Martínez (2014) la negociación puede ser definida como un período posterior a la ruptura amorosa que está caracterizada por lograr el convencimiento desde lo psicológico a lo conductual de lograr un acuerdo para la reconciliación con el ser amado perdido. Esta noción se basa en el anhelo profundo del contacto con la persona, al igual que en la aversión a los acontecimientos sucedidos, esto facilita que la persona pueda comprender aquellas situaciones en las que actuó de manera errónea, sin embargo, pueden aparecer emociones negativas como la depresión, la tristeza, entre otras, es en esta etapa donde muchas parejas suelen asistir a terapia.

En esta etapa la persona busca reducir la ansiedad del momento es por este motivo que en muchas ocasiones las parejas siguen conservando una amistad, posterior al rompimiento, aunque esta negociación sea ficticia y no vaya a llevar a una realidad.

La negociación es definida como el conjunto de primeras reacciones que poseen los individuos con la finalidad de recuperar a sus ex parejas (Collantes,2022).

En base a algunos estudios como los planteados por Merino (2014) se tiene que:

En esta etapa existe una negociación debido a que el individuo no acepta la pérdida, y no es capaz de afrontar la realidad, por ello busca herramientas que le permitan llegar a un acuerdo que cambie dicha realidad. Para evitar el dolor de la pérdida, los implicados están dispuestos a un intercambio, en ocasiones inclusive se llega a un pacto (p.13).

En este caso el individuo no está dispuesto a perder a su pareja, por lo que busca de manera desesperada llegar a un acuerdo en donde sin importar el precio, busca recuperar lo perdido, cabe destacar que los intentos fallidos pueden llevarlo a la depresión, y a conductas disfuncionales.

Esta fase lleva a la persona a un momento de reflexión, en búsqueda de una explicación de los sucesos, se replantea su futuro y su propia vida, aquí hay muchos sentimientos de culpa. (Sierra, Rodríguez y Torres,2017)

Hostilidad

Para Balenciaga (2022) en esta etapa es común la ocurrencia de comportamientos hostiles, incluyendo el chantaje, venganza, es frecuente la aparición de una tendencia a aislarse, buscando evitar a las personas de su alrededor, cuestión que puede ser muy poco beneficiosa ya que la persona se sumerge en su tristeza, puede tener pérdida de apetito e inclusive llegar al autoflagelo. Esta situación no permite que la persona pueda buscar distracciones, que interactúe o se maneje con tranquilidad, busca culpabilidad en terceros por el rompimiento de su relación. En esta etapa se hacen presentes comportamientos dirigidos a la venganza y el chantaje (Collantes,2022).

Como se mencionó con anterioridad se puede dilucidar que la ira y el enojo son producto del dolor por el que la persona está pasando, la persona debe aprender a diferenciar las culpas de entre culpas impuestas y culpas que no lo son, este enojo puede proyectarse hacia objetos, animales o personas, además el individuo puede permanecer por mucho tiempo en esta etapa, por lo cual es importante que la persona comprenda y gestione su enojo, para poder proseguir a las siguientes etapas.

Merino (2014) menciona que la ira y la rabia toman un papel protagónico en esta etapa, es aquí donde surgen todos los por qué, se considera una etapa muy difícil, en donde se busca encontrar culpables, como mecanismo de defensa la persona puede hacer daño a la ex pareja que ya no está o a sí mismo.

Desesperanza/Depresión

Es una etapa en donde la persona siente que no va a poder recuperar al ser amado (Collantes,2022).Por lo que se puede decir que en la etapa de desesperanza la persona se percata de que no existe vuelta atrás, por ende, va a experimentar un dolor muy grande, que lo puede llevar a cometer actos disfuncionales.

Para Balenciaga (2022) la fase depresiva está conformada por un conjunto de emociones como la frustración, la resignación, la desilusión, la ansiedad, la desesperación y la decepción, a falta de emociones más positivas que favorecen el bienestar integral como entusiasmo, calma, esperanza, gusto, alegría, entre otras.

Cuando el sujeto no gestiona de manera correcta las emociones antes mencionadas puede llegar a sentir una profunda decepción que puede extender la duración de esta etapa, poniendo en riesgo su integridad.

Otros autores como Gómez (2021) alegan que esta es una etapa bastante larga ya que la persona entra en un estado de desesperanza y depresión en donde la mayor

parte del tiempo lo dedica a pensar en el ser amado que perdió, a esto se suma el restablecimiento del estilo de vida del individuo, va a presentarse un sentimiento de vacío que puede durar meses, inclusive años y se le atribuye un estado de soledad desde lo emocional a lo social.

Para agregar se puede decir que la depresión que se presenta en esta fase no corresponde a una depresión clínica, sino que más bien corresponde a una tristeza profunda, una crisis existencial y síntomas asemejados al trastorno depresivo que desaparecerán cuando el sujeto llegue a la aceptación.

Por otro lado Sierra, Rodríguez y Torres (2017) comentan que en esta fase van a predominar sentimientos de tristeza acompañado de sentimientos de soledad ,es un dolor profundo que difícilmente encuentra consuelo, la persona disminuye su energía vital, le cuesta realizar cualquier acción, sin embargo si la persona logra un correcto afrontamiento al profundo dolor que siente, aceptar la realidad se le puede hacer más fácil ,en muchos casos este dolor sigue presente debido a que la persona se enfoca en el presente y el dolor que le genera la pérdida de su ser amado.

Pseudo aceptación

Esta fase está caracterizada por pensamientos negativos y de desprecio, en donde la persona culpa de la finiquitación de la relación a cuestiones externas (Collantes,2022).

Según autores como Balenciaga (2022) la pseudo aceptación implica pensamientos de rechazo y desprecio con respecto al ser amado, al mismo tiempo se presentan sentimientos de resignación, en esta etapa se intenta gestionar emocionalmente el fracaso en la fase de negociación

Esto nos permite dilucidar que en esta fase la persona se resigna hacia el fracaso en su negociación, entiende que su ex pareja no va a volver, sin embargo, pueden aparecer sentimientos hostiles hacia esta persona.

Cardozo (2020) menciona que Kubler y Ross añaden dos etapas que son la negación y la aceptación

Negación

Para Merino (2014) La negación puede actuar a modo de amortiguador de la ansiedad presente en el momento, ya que se encuentra frente a una situación repentina y exorbitante, esta fase es necesaria para gestionar el dolor.

Consiste en el rechazo consciente o inconsciente de los hechos o la realidad de la situación. En esta fase la persona se encuentra inmersa en un estado de shock, donde su parte psicológica y emocional se ve afectada, se presenta incredulidad, y rechazo hacia la nueva realidad.

En esta etapa la persona se niega a aceptar la pérdida del ser amado, por lo que ejecuta herramientas que le permitan gestionar la pérdida.. (Sierra,Rodríguez y Torres,2017)

La negación es el primer impacto que tiene el sujeto cuando le dan la fatídica noticia, caracterizada porque la persona no es capaz de aceptar la realidad de lo sucedido y esto puede darse de manera consciente o inconsciente, es un mecanismo de defensa, debido a que busca reducir la ansiedad del momento.

Aceptación

Según Gómez (2021) esta etapa está definida como un periodo de mayor tranquilidad en donde la persona realiza una aceptación de su realidad y se plantea

nuevos objetivos para el futuro, además se concede poder a sus deseos. Es en esta fase donde sentimientos hostiles como la depresión y la tristeza comienzan a desvanecerse, el individuo comienza a formar nuevos vínculos sociales, además de experimentar una sensación de alivio. Posterior a esta etapa la persona se encuentra en la capacidad de amar a otras personas.

En base a este planteamiento se puede entender que la pérdida es asumida, sin embargo, resulta importante destacar que en ocasiones no significa que se esté de acuerdo con la pérdida, sino que simplemente se acepta

Merino (2014) comenta que se llega a la aceptación cuando se han experimentado todas las demás etapas, cuando la persona ha experimentado el dolor máximo es cuando no se sentirá abatido por su destino. En esta etapa se van retomando paulatinamente las actividades que la persona acostumbraba realizar, los sentimientos de ira, tristeza o culpa desaparecen, el sujeto comienza una reestructuración de su vida.

Para Martínez, Sandoval, Soler y Bonilla (2019) en personas con dependencia emocional esta fase puede presentarse de forma tardada debido a que estas personas manifiestan varias dificultades en gestionar emociones negativas, lo que no les permite visualizar la superación del rompimiento

Esto nos permite dilucidar que en casos de parejas dependientes este proceso puede ser más largo, por lo que resulta importante recalcar la importancia de poseer buenos mecanismos de afrontamiento.

Esta etapa es permanente; puesto que las personas aprenden a vivir con esta nueva realidad (Sierra, Rodríguez y Torres, 2017).

Los recursos emocionales de la persona van a jugar un papel fundamental en el lapso de aparición temprana o tardía de esta etapa, aquí se relocala la pérdida

donde debe estar, se llega a una comprensión de lo sucedido y se puede facilitar la gestión emocional con apoyo social.

Resiliencia

La resiliencia según la Real Academia Española (2011): “Proviene del latín resilio que hace referencia a rebotar, surgir”. Por otro lado, García (2004) la define como “la capacidad del hombre para enfrentarse a distintas adversidades, y transmutar en el proceso” (p.1), por lo que resulta importante recalcar que el duelo corresponde a una fase de afrontamiento y sobre todo de crecimiento del individuo.

La Resiliencia forma parte de la evolución del ser humano de ahí la importancia de fomentarla desde temprana edad, ya que esta permite superar obstáculos, sentimientos y emociones negativas que pudiesen estar mermando el proceso de superación del individuo (citado por Bazurto, Loor y Lopez,2019).

En otras palabras, se podría definir a la resiliencia como la capacidad de la persona para afrontar situaciones difíciles sin que su integridad se vea afectada, estabilizándose y tomando la experiencia como aprendizaje, esta permite a la persona superar la situación conflictiva de una forma funcional.

Entre los autores que han demostrado su interés por definir el concepto tenemos a Wagnild y Young, mismos que centrados en investigar y medir recursos resilientes, procedieron a la elaboración de un instrumento que pudiese determinar los niveles de Resiliencia existentes en un grupo específico, este instrumento fue publicado en 1988 y es denominado “The Resilience Scale” o “Escala de resiliencia”

Los autores distinguen dos dimensiones dentro de la escala que son: aceptación de uno mismo y competencia personal. Dentro de la dimensión “competencia personal” se encuentran la autoconfianza o autoeficacia,

independencia, decisión o afrontamiento, ingenio y perseverancia. Por otro lado la dimensión aceptación de uno mismo y de la vida incluye adaptabilidad, perspectiva de vida estable o actitud positiva y flexibilidad.

Dichas dimensiones a su vez se encuentran relacionadas con otras categorías que como lo mencionan Wagnild y Young (1993) son ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo y sentirse bien solo. A continuación, se procede a definir cada categoría:

- La ecuanimidad hace alusión a la visión de una perspectiva equitativa de la propia vida, trata sobre tomar las cosas de la manera más funcional posible cuando aparece una adversidad.
- La perseverancia resulta en el mantenimiento de una actitud positiva y de perseverancia frente a las adversidades, significa ser disciplinado y orientado al logro.
- La autoconfianza o autoeficacia se refiere a la valía sobre las propias capacidades y habilidades.
- La satisfacción personal se refiere al sentimiento de tranquilidad y alegría que se experimenta hacia uno mismo.
- El sentirse bien solo denota la habilidad de una persona para disfrutar de su independencia y manejar de una manera funcional sus sentimientos de soledad. (p.8)

De igual manera existen algunos factores protectores de la resiliencia según Pereira (2007), entendidos como características que pueden mejorar y aumentar posibilidades de afrontamiento de situaciones problemáticas, además que pueden

disminuir las posibilidades en las diferentes esferas del desarrollo humano y estas son las que se describen a continuación

- Un tutor de resiliencia que es una persona con la que se genera un vínculo y apego significativo que brinda a la persona esperanzas de tener un futuro más prometedor
- Habilidades relacionales que permitan entablar relaciones con iguales para tener la capacidad de suplir carencias afectivas, con actitud de ayudar a los demás.
- Creatividad se refiere a la capacidad de infundir orden y calma en medio de situaciones caóticas.
- Autonomía significa entablar límites entre uno mismo y el problema raíz, es decir la capacidad de alejarse emocionalmente del problema.
- Iniciativa alude a la capacidad de mantener y cumplir objetivos, además de proponerse nuevos retos.
- Introspección implica un auto análisis a profundidad de aspectos positivos y negativos de uno mismo y las situaciones que enfrenta.
- El sentido moral se encuentra directamente relacionado con los valores y la distinción del bien y el mal (citado por Saletti y Canales,2023).

Por lo que se puede concluir que la resiliencia es un proceso de afrontamiento que permite al individuo la superación exitosa de dificultades que puedan presentarse ,ejecutando estrategias efectivas y funcionales en el camino ,velando por su bienestar integral, van a existir algunas cuestiones que fortalezcan los recursos resilientes como lo son el estar expuesto a un ambiente donde el individuo reciba apoyo social ,que realice correctos procesos de introspección y exista una persona que sirva de guía en el proceso.

Factores resilientes que intervienen en el proceso de ruptura amorosa

El nivel de resiliencia que posea una persona va a depender de ciertos factores que son necesarios para que esta se haga partícipe, según Gaxiola (2012) estos factores son afrontamiento, actitud positiva, sentido del humor, empatía, perseverancia, flexibilidad, autoeficacia y orientación hacia la meta. A continuación, se procede a dar una explicación acerca de cada término nombrado.

Afrontamiento

“El afrontamiento corresponde a una capacidad perteneciente a una persona. Por lo general se va a diferenciar el afrontamiento que resulta efectivo del que no lo es, un afrontamiento efectivo debería llevar a una correcta adaptación” (Arroyo y Gonzales, 2017, p.6).

El afrontamiento va a hacer referencia al enfrentamiento certero hacia problemas que están atacando la integridad de la persona, también trata de reconocer cuando se necesita apoyo social y buscarlo, esto quiere decir que el apoyo de una red cercana adecuada resulta fundamental además de que se encuentra directamente relacionado con dicha variable.

Algunos autores como Perez, Peña y Silva (2018) en relación con redes de apoyo plantean que:

Se encuentran relacionadas con la ruptura se encuentran el entorno social y familiar principalmente, estos personajes van a cumplir un papel fundamental como forjadores del nivel de resiliencia que posea la persona posterior a la ruptura amorosa, es en función a cómo se relacione la persona con su entorno que desarrollará en mayor o menor medida cierto nivel de resiliencia. (p.26)

Por lo que se puede dilucidar que las redes de apoyo familiar aportan en diferentes niveles al modelamiento de resiliencia de la persona por una parte las formas de crianza pueden aportar con respeto, comunicación asertiva y fomentando el desarrollo de singularidad de la persona.

En otro sentido las redes de apoyo social pueden aportar con comunicación asertiva entre los miembros del grupo, proporcionar un soporte hacia la persona y complementar la acción positiva familiar.

Actitud Positiva

Como lo menciona Balsa (2023) la actitud positiva actúa a modo de vela que ilumina todo cuanto atravesamos, inclusive cuando la persona atraviesa por situaciones extremadamente complicadas. Las personas con actitud positiva no se enfocan en las situaciones conflictivas o en aquellas faltas existentes, sino que más bien centran sus esfuerzos y atención en nuevas oportunidades que les permitan desarrollarse. La mente positiva no hace caso omiso de los acontecimientos desastrosos, en su lugar aborda de manera constructiva cada problema, visualizando en la desgracia una oportunidad.

La actitud positiva va a facilitar el accionar hacia objetivos de la persona, debido a que genera un proceso de transformación en donde las cuestiones negativas pasan a ser vistas como experiencias u oportunidades de aprendizaje, si bien es cierto resulta complicado pensar en la posibilidad de transmutar hacia nuevas perspectivas cuando existen ideas profundamente arraigadas, es importante que la persona tome en cuenta aquellas ideas erróneas y pueda convertirlas en ideas fructíferas que le permitan superar la adversidad.

Una actitud positiva se relaciona directamente con el optimismo, además de aportar con una visión positiva de la vida y el porvenir, es importante el rodearse de

personas que contagien positividad, debe existir una buena predisposición para aprender en el transcurso del afrontamiento a las situaciones conflictivas.

Para Balsa (2023) cuando la resiliencia y la actitud positiva actúan en conjunto se eleva considerablemente nuestra habilidad para superar cualquier situación, ya que van a aportar la fuerza necesaria para resistir los obstáculos que se puedan presentar, además van a proveer de iluminación para encontrar esperanza en medio de la oscuridad, cuando ambas se juntan permiten a la persona encontrar prosperidad.

En una situación de ruptura amorosa la persona necesita observar la situación dentro de lo que sea posible desde una actitud positiva, ya que esto va a permitir que la persona pueda generar pensamientos y acciones funcionales, en todo momento velando por su integridad y estabilidad mental

Sentido del humor

Para autores como Rosales y Barreto (2021) se tiene que:

El sentido del humor es un recurso importante en distintos niveles ya que va a contribuir al bienestar tanto cognitivo como afectivo, este va a permitir hacer frente a distintas situaciones, el humor facilita el entendimiento de distintas situaciones ya que permite retener mayor información, el sentido del humor va a promover un correcto manejo de las emociones y el desarrollo de bienestar elementos esenciales al momento de generarse buenos niveles de resiliencia. (p.15)

Es importante destacar que el sentido del humor es uno de los principales potenciadores de resiliencia, ya que las personas mediante este van a generar emociones positivas que les permitirán mejorar su estado psicoemocional (Losada y Lacasta, 2019).

Con respecto a lo mencionado con anterioridad se puede determinar que esta variable influye directamente en el estado emocional de la persona, si una persona se encuentra rodeada de una red de apoyo que le proporcione sentido del humor, poco a poco, y sin estar consciente del proceso existe la posibilidad de que la persona cambie su visión negativa sobre la pérdida del ser amado por una visión positiva del porvenir.

También se destaca que una persona con un buen nivel de resiliencia posee la capacidad de normalizar las situaciones conflictivas que se presentan en su vida y puede tomar las situaciones negativas como situaciones normales que superará. (Flórez y Sánchez, 2019).

En conclusión, se puede definir al sentido del humor como una variable que permite a la persona cambiar su estado psicoemocional, valiéndose de este para obtener una visión diferente de la situación problemática que se encuentra enfrentando independientemente del contexto, una persona con buen sentido del humor observará el problema como una situación normal que será capaz de superar conforme pasa el tiempo.

El sentido del humor resulta fundamental para superar momentos difíciles que se puedan presentar trata sobre la predisposición de tomar la vida por el lado amable.

Empatía

La empatía se relaciona con la comprensión del sentir de los demás, es la capacidad de entender la subjetividad del otro (Pinto, López y Márquez, 2008).

Esto nos permite definir a la empatía como aquella capacidad que permite al ser humano ponerse en el lugar de su igual, comprendiendo sus sentimientos y emociones, llegando a generar conexiones en base a este entendimiento.

La empatía es aquella “capacidad para poder percibir la experiencia subjetiva del otro, es la habilidad de saber lo que siente el otro” (Goleman,1998,p.123).Es decir la empatía permite experimentar la subjetividad del otro permitiendo un mejor entendimiento de su ser.

Desde una perspectiva psicoemocional, tenemos la opinión de Stotland (1969), quien expresa que la empatía es aquella “reacción emocional de una persona que observa externamente y que percibe la emoción experimentada por el otro” (p.285), por lo tanto, se entiende que la persona empática entiende las emociones experimentadas por sus iguales, a tal grado que le permita que emoción es posible que éste experimente dependiendo del contexto presentado.

Royzman y Rozin (2006), están de acuerdo con que el componente afectivo va a tomar relevancia dentro del concepto de empatía, ya que afirman que forma parte de la disposición de una persona, por lo que resulta fundamental tener en cuenta las diferentes emociones positivas experimentadas como una extensión de la definición de empatía.

La empatía está definida como la capacidad de comprender y coincidir con el estado emocional de iguales, esta variable se relaciona tanto con el círculo social de la persona que se encuentra pasando por una ruptura amorosa, como con la propia persona, ya que a mayor empatía la persona reciba de su círculo primario y secundario mayor será su capacidad de salir adelante, afrontando las situaciones problemáticas en diferentes contextos.

Flexibilidad

La flexibilidad por su parte hace alusión a la adaptabilidad de la persona a diferentes contextos, incluye el aceptar y gestionar las situaciones conflictivas por las que el individuo se encuentre atravesando en el momento.

Como lo plantean Rottenberg y Kashdan (2010), la resiliencia se relaciona con la flexibilidad en el sentido de que poseen relación en cuanto a varios procesos como lo son reformular perspectivas, adaptación hacia las demandas alternantes, reestructuración de recursos psicológicos, y proporcionamiento de una relación equidistante entre los deseos, las competencias y las distintas necesidades que surgen. Existen varios estudios que respaldan la influencia positiva que ejerce la flexibilidad en el alcance de metas y deseos.

Un ejemplo de la relación entre flexibilidad y resiliencia con respecto a una ruptura amorosa sería el adaptarse a la nueva situación que la persona se ve obligada a enfrentar de la manera más funcional posible, sin caer en conductas disruptivas como el consumo de alcohol y drogas que se puede observar en algunos casos.

La flexibilidad trata sobre la conciencia acerca de sentimientos, emociones y pensamientos que se desarrollan en contexto presente de la persona, donde dependiendo de la situación en la que se encuentre, el susodicho tomará la decisión de perseverar y transformar su visión y comportamiento para conseguir objetivos específicos (Utel,2021).

En base a lo mencionado con anterioridad cabe recalcar que la flexibilidad toma un papel importante dentro del concepto de resiliencia, ya que esta variable va a permitir la adaptación de la persona en los distintos contextos problemáticos a los que se enfrente, asegurando el éxito en el alcance de metas objetivas.

De este modo, lo que se busca es alcanzar esa flexibilidad y poder vivir en función de los valores personales, en lugar de que el fin último sea la sensación de alegría que es momentánea., es así que, la persona logrará experimentar un verdadero sentimiento de felicidad, plenitud y libertad (Rottenberg y Kashdan, 2010).

En referencia a la flexibilidad se puede decir que, es un factor clave en el desarrollo de resiliencia, una manera de obtener una cadena de recursos resilientes de alto nivel es obteniendo de manera significativa mayor flexibilidad, esto va a permitir una mejor adaptación a los contextos conflictivos, en especial en el tema de una ruptura amorosa, en donde la persona se encuentra expuesta a una serie de sentimientos y emociones negativos.

Perseverancia.

La perseverancia se define como el empeño que pone en práctica una persona a la hora de llevar a cabo una tarea definida, en la resolución de problemas específicos y en el afrontamiento de situaciones complejas (OECD, 2013).

Esta variable se entiende como la capacidad de permanecer enfocado a objetivos y realizar las acciones necesarias que conlleven al cumplimiento de dichos objetivos, también hace alusión a la habilidad de reajuste que posee una persona.

Según Battle (1965) involucra la consecución de un fin a través de una orientación inquebrantable hacia la meta, en donde se hace presente la persistencia y el enfoque en una tarea específica (como se citó en Gonzáles,2019).

La perseverancia implica el resistir los obstáculos que aparecen, en este caso en cuanto a una ruptura amorosa implica tolerar el dolor, y los sentimientos negativos que implican la separación del ser amado, aquella persona en quien se depositan los afectos, mediante la perseverancia el individuo puede visualizarse en un futuro atravesando la situación problemática y saliendo victorioso.

Esta variable permite iniciar procesos de autorregulación, que permitan sobrepasar los momentos de desbordamiento emocional, la perseverancia resulta tan crucial como el nivel de inteligencia que posee el individuo, de esta manera el

temperamento influye significativamente en la toma de decisiones y el accionar (Pintrich, 2004).

Duckworth y sus colaboradores (2017) van a definir a la perseverancia como un sólido componente del carácter, por lo que representaría un factor fundamental del sostenimiento del talento de una persona a lo largo del tiempo. El nivel de perseverancia varía de una persona a otra, sin embargo, es una cuestión que se puede entrenar y que, en procesos de duelo, como el que se vive en una situación de ruptura amorosa resulta bastante efectivo.

Autoconfianza

La autoconfianza óptima equivale a estar seguro de la propia habilidad para el alcance de metas y el cumplimiento de objetivos (Telletxea, 2007). Por lo que se puede dilucidar que la autoconfianza refiere a la seguridad de que la persona puede alcanzar sus logros valiéndose a la vez de la esperanza. La Autoconfianza se fundamenta en la convicción acerca de las propias capacidades dirigidas hacia logros importantes, esta refleja la confianza que posee una persona en sí mismo

Según Hardy (1997) la autoconfianza significa creer en uno mismo y esta cuestión aporta en el afrontamiento de culpas sobre haber cometido errores, por lo que el esfuerzo se mantiene, además se hace evidente la búsqueda del logro del éxito, aún en condiciones de altos niveles de ansiedad (como se citó en Mamami et al.,2020).

La parte fundamental de la autoconfianza es que el individuo crea verdaderamente que es capaz de salir de la situación problemática como lo es en este caso una ruptura amorosa, no es el hecho de que la persona crea que puede alejar esos pensamientos negativos de su mente ,o que estará completamente bien en un lapso corto de tiempo ,sino más bien, que crea que posee los recursos suficientes

para vencer y superar las situaciones (Eraña 2015) ,y que tarde o temprano podrá sanar, siempre y cuando deje a sus emociones fluir libremente para que se pueda gestionar el duelo de la mejor manera posible.

Para Díaz y Lobo (2012) la autoconfianza es la creencia profunda de que uno tiene la capacidad de ejecutar exitosamente una determinada misión o tarea, o elegir la opción más certera cuando se presenta una situación problemática, la autoconfianza se encuentra relacionada con la autoeficacia.

Como se mencionó con anterioridad autoconfianza no solamente significa creen en la propia capacidad de uno mismo sino también generar una elección adecuada acerca de cuestiones que se llevarán a cabo, en el caso de una ruptura amorosa lo más importante es la correcta toma de decisiones y elecciones que la persona realice, ya que, de una manera u otra estas van a determinar de qué manera la persona afronta la situación que está afectando su desarrollo psicoemocional integral.

La autoconfianza se forma a lo largo de la vida y es el fruto de la valoración e interpretación de las propias experiencias. Comienza a desarrollarse desde la niñez, pero es un rasgo que siempre se puede superar si la persona pone empeño. (Díaz y Lobo, 2012)

Es importante fortalecer la valoración propia de la persona desde muy temprana edad, para que esta sea capaz de pensar y promover su éxito en distintas esferas de vida, cuando un individuo ha pasado por una ruptura amorosa resulta importante recalcar sus capacidades para que pueda ser fortalecida esa confianza que resulta fundamental para la superación de la separación del ser amado.

La autoconfianza puede definir el camino que una persona tomará, ya que si es una persona con un buen nivel de autoconfianza, su accionar va a estar orientado

hacia una perspectiva positiva de la vida, por el contrario si es una persona cuya nivel de autoconfianza es bajo, cualquier meta por pequeña que sea se le hará una tarea muy difícil de cumplir.

Orientación hacia el logro

La orientación al logro, puede ser entendida también como competencia, y esta va a consistir en cumplir los objetivos y metas fijadas por el individuo, generando motivación por cumplir dichos objetivos y las exigencias que estos conllevan (ANEL,2017).

Esto nos permite dilucidar que esta variable consiste en ejecutar un plan de objetivos que conduzca hacia metas que se pongan en funcionamiento a corto y largo plazo, ejecutando acciones para alcanzar dichos objetivos que permitirán el cumplimiento de los mismos.

En base a los planteamientos realizados se puede dilucidar que es necesario el fortalecimiento de recursos resilientes en personas que han pasado por una ruptura amorosa, ya que estos son los que permitirán a la persona obtener fuentes de afrontamiento que lleven a un comportamiento funcional y que le conduzcan a generar aprendizajes valiosos, de modo que, la ruptura amorosa sea visualizada como una experiencia y no como una fatalidad.

Se puede determinar entonces finalmente que la orientación al logro es aquella capacidad del individuo para fijarse metas y objetivos que cumplirá en un cierto periodo de tiempo, siempre acompañado del optimismo y la tenacidad.

Estrategias de afrontamiento en personas que pasan por un proceso de ruptura amorosa.

En palabras de Lazarus y Folkman, la ruptura de pareja resulta en un estresor bastante importante en la vida de un individuo, en ocasiones este hecho suele hacer que la persona sobrepase sus recursos y atente contra su integridad. Frente a la situación estresante los sujetos desarrollan distintas formas de afrontamiento con la finalidad de gestionar las demandas externas o internas que son evaluadas como amenazas para sus recursos (como se citó en García y Martínez, 2013).

Las estrategias de afrontamiento para García y Martínez (2013) corresponden a una manera de hacer frente a situaciones problemáticas o estresantes que amenazan el desarrollo integral de la persona, estas pueden clasificarse según los autores en:

- El afrontamiento centrado en el problema donde el sujeto intenta cambiar el medio con el objeto de disminución de su amenaza, donde modifica o elimina sus factores.
- El afrontamiento centrado en la emoción en donde el sujeto regula sus emociones derivadas de la situación problemática.
- El afrontamiento centrado en la evitación donde las estrategias permiten escapar del problema, reduciendo el estrés, permitiendo un acercamiento paulatino al reconocimiento de las amenazas. (p.47)

Según Rodríguez, Estrada, Franco y Bringas (2014) una descripción más clara de las formas de afrontamiento la brindan Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, (1989), quienes van a describir ocho estrategias principales:

- Resolución de problemas es el control de estrés y ansiedad producidos por la situación amenazante, realizando modificaciones en la misma.

- La reestructuración cognitiva modifica los significados erróneos sobre la situación.
- La expresión emocional libera emociones devenidas de la ansiedad y estrés.
- La evitación de problemas trata sobre la evitación de pensamientos, emociones y sentimientos relacionados con la situación conflictiva.
- El pensamiento desiderativo tiene que ver con deseos positivos.
- La retirada social es el aislamiento del contacto social.
- La autocrítica donde la persona se culpabiliza por la ruptura. (p.417)

Por lo que podemos dilucidar que las estrategias de afrontamiento dependerán de los recursos resilientes con los que cuenta el individuo siendo el afrontamiento de resolución de problemas el más funcional y el afrontamiento centrado en la emoción el menos funcional, cabe recalcar que el apoyo social resulta fundamental para la pronta recuperación del doliente, aunado a un fortalecimiento de recursos resilientes frente a la pérdida.

6.Estado del arte

Tabla 2

Estado del arte

Título	Año	Autor	Participantes	Lugar	Hallazgos
Resiliencia en jóvenes tras la ruptura de pareja	2022	Alzola,M y Román,A	214 jóvenes, con un rango de edad de entre 18 - 25 años. La edad media fue de 21 años (DT = 1.50)	España	-Las personas con un estilo de apego seguro muestran un mayor nivel de resiliencia,existe una relación significativa entre resiliencia y estilos de afrontamiento directo buscando apoyo.
Los estilos de familia y la resiliencia .Estudio de la ruptura en la relación de pareja en	2020	Martínez, J	457 estudiantes matriculados en	España	-Un correcto abordaje familiar post ruptura permite fortalecer los

estudiantes de la provincia de Almería			la Universidad de Almería		recursos resilientes
Resiliencia ante una ruptura conyugal	2021	Denegri,F;Solorio,C y Almanza,A	32 miembros de baja California,Colima,Ciudad de México	México	-Cuando la pérdida se asume como un desafío se presenta un mayor nivel de resiliencia que cuando se percibe como un daño, es decir en casos positivos se presenta una mayor capacidad para afrontar la adversidad de manera exitosa y lograr el bienestar familiar
Resiliencia de rupturas amorosas en los estudiantes de Psicología de la universidad técnica de Manabí	2019	Stefania, C. A. B. D., Esther, M. L. W., y Monserrate, V. R.	40 estudiantes de primero a sexto semestre de la Carrera de Psicología en la Universidad	Ecuador	-Se observó que a pesar de que la gran mayoría de estudiantes han pasado por una ruptura amorosa, no todos reciben el mismo impacto.

			Técnica de Manabí		
Adaptación y resiliencia al divorcio-separación en beneficiarios que acuden a la Demuna del Distrito de Quillo	2022	Bustillos,M	222 beneficiarios de la DEMUNA del distrito de Quillo.	Perú	-Tras la ruptura se aprecia niveles medios con tendencia alta, en dificultades psicológicas y emocionales, además de conflictos con la ex pareja.
Procesos resilientes en hombres y mujeres que pertenecen a la etapa del ciclo vital de la juventud que atravesaron por una ruptura amorosa	2018	Pérez,H, Peña,D y Gómez, S	10 estudiantes de 18 a 24	Colombia	-La construcción de nuevos significados alrededor de la ruptura, posibilita la emergencia de herramientas resilientes que son útiles en el proceso de superación y adaptación.
Duelo por ruptura amorosa y florecimiento en estudiantes: El rol mediador de la autocompasión	2024	Gonzalo Peña-Muñante1 y Carmen Pozo-Muñoz	506 estudiantes de la comunidad	España	Concretamente, se observa que el duelo por ruptura amorosa influye en el

			autónoma de Andalucía		florecimiento a través de la mediación de la autocompasión.
Afectaciones emocionales y recursos de resiliencia por ruptura de noviazgo en estudiantes de Psicología de la Universidad Simón Bolívar	2017	González,O y Domínguez, L	30 estudiantes de Psicología de la Universidad Simón Bolívar	Colombia	-Las principales afectaciones emocionales que prevalecen post ruptura, son :frustración, tristeza, rabia, sentimiento de culpa, baja autoestima y en cuanto a afectaciones interpersonales: pérdida de confianza a estar con alguien más, miedo a ser rechazadas y pérdida de interés por sus estudios.
Estrategias de afrontamiento resultantes del proceso de duelo tras una ruptura amorosa en jóvenes universitarios	2021	Muñoz,S y Jaramillo,M	8 estudiantes universitarios con edades entre 18 y 25	Loja /Ecuador	-Se evidencian manifestaciones de ira post ruptura como respuesta adaptativa.

			años		-Existe una tendencia a una superación sana o resiliente cuando existe búsqueda de apoyo social y salidas con amigos o familiares.
Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS)	2017	Espinoza,V; Salinas,J y Santillán,C	260 (189 mujeres y 71 hombres) estudiantes de las diferentes carreras de la FESI	México	-En la etapa post ruptura pueden aparecer estancamientos prolongados en las etapas de expresión emocional y depresión en el proceso de duelo, esto puede derivar en duelos patológicos, cuestión que refleja bajos niveles de resiliencia frente a la situación.

Nota: Elaboración propia (2024).

En base a la tabla planteada con anterioridad se puede dilucidar una relación entre lo que expuesto por Sánchez y Martínez (2014) y Gonzáles con Domínguez (2017) , ya que se plantea que efectivamente tras una ruptura amorosa se presentan sensaciones negativas, sin embargo en el estudio de los últimos mencionados se arroja que principalmente se hace presente la frustración, tristeza,

rabia, sentimiento de culpa y baja autoestima, esto a su vez se puede relacionar con los planteamientos de Muñoz y Jaramillo (2021) donde se destaca la ira como una de las principales sensaciones negativas experimentadas durante el proceso.

Según el estudio presentado por Muñoz y Jaramillo (2021) se puede dilucidar que existe una tendencia a la superación resiliente cuando los vínculos sociales y el apoyo familiar se hacen presentes tal como lo plantea Perez, Peña y Silva (2018) la familia y el entorno social van a cumplir un rol fundamental en el forjamiento de resiliencia del sujeto.

Otra relación encontrada es entre el estudio de Alzola y Román (2022) que arroja que las personas con un apego seguro tuvieron respuestas más resilientes y adaptativas frente a la ruptura y los planteamientos de Davis, Shaver y Venom (2003) en donde se menciona que la teoría del apego resulta útil ya que permite un mejor entendimiento de las dificultades devenidas a partir de una ruptura amorosa, por ejemplo una persona con apego ansioso no posee la misma respuesta frente a la ruptura que una persona con apego seguro que presenta respuestas más adaptativas frente a la ruptura ya que buscan refugio en sus cercanos.

En el estudio realizado por Espinoza, Salinas, y Santillán (2017) se arroja que pueden aparecer estancamientos prolongados de expresión emocional y depresión tras la ruptura amorosa, lo que implica bajos niveles de resiliencia. Por su parte Bustillos (2022) alega que tras la ruptura amorosa se presentan dificultades psicológicas y emocionales, ambos resultados están relacionados con lo estipulado por Suarez (2022) en donde se hace presente que problemas emocionales y psicológicos como la depresión son muy comunes tras el suceso conflictivo.

Cabe destacar que tras un proceso de ruptura amorosa los sujetos van a expresar sus dolencias de distintas formas, y el nivel de afectación no se presentará de la misma manera en todos los casos, ya que por un lado el suceso puede llegar a afectar de manera negativa incluso llevando a cuestiones patológicas a ciertos individuos que no cuentan con los recursos de afrontamiento necesarios, por otro lado las personas que cuentan con apoyo social y familiar presentan mejores niveles de resiliencia, además de recursos para sobrepasar de manera exitosa el evento conflictivo. Se puede dilucidar escasa literatura sobre el tema propuesto, de aquí se resalta la importancia del presente estudio.

7.Marco metodológico

Diseño del Estudio

El enfoque del presente estudio es de tipo cuantitativo ya que el nivel de los recursos resilientes que posee el grupo de estudio se medirá a través de una escala denominada “Escala de Resiliencia de Wagnild” o (RS-14). El instrumento medirá varios aspectos relacionados con el tema, se aplicará la escala en general tomando especial consideración por los ítems que dieron por resultado una menor o mayor incidencia, además se realizará edición, codificación y tabulación de los datos recopilados.

El estudio estará basado en un método hipotético-deductivo ya que se planea establecer hipótesis para luego poder comprobarlas o refutarlas mediante la aplicación de la escala antes mencionada

Por otro lado, se propone un alcance descriptivo ya que tiene como objetivo profundizar en las características del grupo de personas que han pasado por un proceso de ruptura amorosa, analizando los recursos que poseen habiendo pasado por este proceso, se evaluarán frecuencias variabilidad y medidas de tendencia central de los datos. “En este tipo de estudios se observa, se realiza una descripción y se fundamentan varios aspectos relacionados al fenómeno” (González y Gallardo,2021,p.70).

El diseño del estudio es un diseño no experimental ya que como se menciona en González y Gallardo (2021) “en este estudio no existen condiciones experimentales a las que se sometan las variables de estudio, los sujetos son evaluados en su contexto sin alterar ninguna situación; así mismo, no se manipulan las variables de estudio (p.78), en este caso no se pretende manipular las variables existentes, los evaluados serán encuestados en su contexto de preferencia. Es

transversal ya que se recopilará la información solicitada en un solo momento específico, no habrá un seguimiento del estudio.

Hipótesis

El presente estudio es de tipo cuantitativo, por lo que debe contar con el planteamiento de una hipótesis que pueda servir de guía de estudio, la hipótesis planteada a continuación se verificará con la aplicación del test o “Escala de Resiliencia de Wagnild”

Hipótesis:

1. Los recursos resilientes de las personas que pasan por un proceso de ruptura amorosa que se presentan con menor frecuencia son: Autoconfianza y perspectiva de vida estable.
2. Los recursos resilientes que se presentan con mayor frecuencia son Independencia y aceptación de uno mismo y de la vida.

Contexto

El contexto en donde se realizará el estudio es por medio de la aplicación del test ya sea de forma física o de manera virtual a jóvenes de entre 19 a 25 años, que han pasado por una ruptura amorosa, se eligió este contexto para la ejecución del proyecto debido a que resulta más conveniente para los involucrados ya que se adapta a las posibilidades de los participantes.

Instrumento y categorías:

A continuación, se realizará una explicación operativa de los conceptos a manejarse:

Se define como factor resiliente a aquel que se presenta de manera positiva e interviene en el proceso de afrontamiento de un individuo, como lo menciona García

(2004) permite al individuo enfrentarse a distintas adversidades transmutando en el proceso.

Para el presente estudio se aplicará la “Escala de resiliencia de 14 ítems de Wagnild” (RS-14), la cual mide principalmente 2 factores o categorías:

Factor I: Competencia Personal, que está compuesta por 11 ítems, los cuales determinan autoconfianza (preguntas 2,7,11), independencia (preguntas 5, 13), ingenio (preguntas: 1, 10), decisión (preguntas: 6, 9, 12), y perseverancia (preguntas: 7, 14).

Factor II: Aceptación de uno mismo y de la vida, conformado por 3 ítems, los cuales establecen adaptabilidad (pregunta 3), una perspectiva de vida estable (pregunta 4) y flexibilidad (pregunta 8) (Caldera, Aceves & Reynoso, 2016).

Con estos dos factores se representan los siguientes conceptos según Wagnild y Young (1993):

- La ecuanimidad denota una perspectiva en donde se analiza cuidadosamente y balanceadamente la propia vida, experiencias vividas, moderando sus actitudes ante la adversidad.
- La perseverancia es la tenacidad frente al logro y la autodisciplina
- La confianza en sí mismo alude a la creencia en el éxito propio, de habilidades y capacidades.
- La satisfacción personal hace referencia a la comprensión de la vida y la contribución propia a la misma
- El sentirse bien solo tiene relación con la independencia, libertad y denota la importancia de uno mismo frente a la vida. (p.8)

A continuación, se presenta la relación entre factores y conceptualizaciones antes mencionadas:

En relación al Factor I Competencia personal se tiene:

Tabla 3

Conceptualización por subcategoría y factor

Competencia personal	Categoría
Autoconfianza	Satisfacción personal Confianza en sí mismo
Independencia	Perseverancia Ecuanimidad
Ingenio	Perseverancia Confianza en uno mismo
Decisión	Perseverancia Sentirse bien solo Satisfacción Personal

Nota: Elaborado por Ortiz y Astudillo (2022).

A continuación, se presenta la conceptualización por subcategorías del Factor

II:

Tabla 4

Conceptualización por subcategoría y factor

Aceptación de uno mismo y de la vida	Categoría
Adaptabilidad	Ecuanimidad
Perspectiva de vida estable	Satisfacción personal
Flexibilidad	Perseverancia

Nota: Elaborado por Ortiz y Astudillo (2022).

Caldera y otros autores (2016) establecen que “El rango de puntuación va a estar comprendido entre el mínimo, que apuntaría a 14 puntos y el máximo a 98 puntos” .(p.2)

El nivel de resiliencia se definirá en los siguientes niveles propuestos por Wagnild

Tabla 5

Puntuación para la escala de 14 ítems de Wagnild

Nivel de Resiliencia	Rango de Puntuación
Muy alta	98-82
Alta	81-64
Normal	63-49
Baja	48-31
Muy baja	30-14

Nota: Elaborado por Caldera, et.al (2016).

De este modo se pretende recopilar información precisa y certera que permita determinar los recursos resilientes de jóvenes que han pasado por una ruptura amorosa.

La **adaptación y validación** al español de este instrumento fue realizada por Novella (2002) en Perú. y por Gómez (2019) en Lima, por Cordazzo y Pérez (2022) en Paraguay. Según Gómez (2019) posterior a aplicar la técnica de Alfa de Cronbach la confiabilidad de los ítems de evaluación fue de 0.87, en cuanto a la validez del análisis factorial se ha podido determinar gracias a la prueba KMO y el test de Bartlett que hay un 0.87 de validez en relación a la medición de resiliencia, lo que permite determinar un alto grado de efectividad. (p.17)

En estudios realizados acerca de la **confiabilidad y validez** de la escala se ha planteado lo siguiente:

Presenta una validez, mediante el análisis ítem test con valores que oscilan de .32 a .60; el análisis factorial, el KMO es de .91, la prueba de Esfericidad Barlett presentan una correlación altamente significativa. La varianza total es del 48%; las cargas factoriales oscilan de .39 al .79.

Su nivel de confiabilidad fue obtenido mediante el alfa de Cronbach, cuyos valores entre sus dimensiones oscilan de .61 a .85.. Los índices de correlación ítem-test evidencian valores que oscilan de .24 a .68. Presenta además una confiabilidad general de .87 y de .61 a .72 entre sus dimensiones, reflejando ser una herramienta válida y confiable para la medición de la Resiliencia. (Bustillos, 2022, p.30).

Este instrumento se ha utilizado en personas con depresión, personas que han pasado por un duelo, en personas que han sufrido vulneración de derechos, entre

otros, lo que nos permite dilucidar el hecho de la veracidad y confiabilidad ya que el rango de aplicación ha sido bastante amplio alrededor del mundo.

A continuación, se detalla de manera concreta y resumida los instrumentos y técnicas utilizados:

Tabla 6

Instrumentos utilizados.

Variable	Técnica	Instrumento	Descripción
Recursos resilientes	Test psicométrico	Escala de Resiliencia de 14 ítems de Wagnild	Escala de 14 ítems que mide dos factores principales que son: Competencia personal (autoconfianza, independencia, ingenio, decisión y perseverancia) y Aceptación de uno mismo y de la vida (adaptabilidad, perspectiva de vida estable y) flexibilidad

Nota: Elaboración propia (2024).

Adicionalmente se recalca que la recopilación de información se realizó por medio de la **revisión bibliográfica**, ya que se realizó una revisión exhaustiva de literatura concerniente al tema presentado, con el objetivo de la obtención de datos relevantes acerca del estudio llevado a cabo.

Participantes y Muestreo.

La selección de la muestra estará basada en un muestreo no probabilístico por conveniencia. Es decir, la selección de participantes va a depender de criterios

específicos acorde a la investigación, además las personas seleccionadas serán de fácil acceso ya que son conocidas de la investigadora.

La población seleccionada para el presente estudio serán 32 jóvenes de entre 19 a 25 años que residan en Ecuador-Quito, durante un período de 2 semanas en el mes de Marzo, para la recopilación de datos se cumplirá con una serie de criterios de inclusión y exclusión relacionados al tema a investigar, estos se plantean a continuación.

Tabla 7

Criterios de inclusión y exclusión de posibles participantes del estudio.

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<p>-Jóvenes de entre 19 a 25 años pertenecientes a la ciudad de Quito que han sufrido una ruptura amorosa.</p> <p>-Personas que se encuentran pasando por un duelo amoroso.</p>	<p>-Personas mayores de 25 años</p> <p>-Personas solteras</p>

Nota: Elaboración propia (2024).

Consideraciones éticas

Tratamiento de la información

Con el objetivo de preservar la información personal de los participantes no se solicitará cuestiones como nombre o apellido, ni se realizará la publicación de los mismos, simplemente se recopilarán los datos necesarios de cada test.

Para la gestión de datos se utilizará el programa de Minitab ya que este permite encontrar patrones y relaciones entre variables, además de predecir tendencias.

Para el análisis de los datos, obtención de promedios, etc., se utilizará el programa de SPC de Excel ya que permite una eficaz y rápida gestión de datos para poder obtener los resultados sobre los recursos resilientes con mayor puntaje y aquellos que poseen un menor puntaje, de este modo cumpliendo con el objetivo general de identificar los recursos resilientes preponderantes en personas que han pasado por una ruptura amorosa.

Consentimiento informado

En este estudio se entregará un consentimiento informado a cada participante, con la finalidad de preservar la integridad de los mismos, además de asegurar la participación consentida de cada uno de ellos, por otra parte, también se espera preservar la información y los datos obtenidos a través de este medio.

8. Discusión/ Reflexividad del investigador

El presente estudio surge debido a un interés personal, ya que mediante este estudio se espera brindar nuevas herramientas y estrategias que permitan un mejor afrontamiento de una situación tan conflictiva como resulta ser en este caso una ruptura amorosa, debido a que esta puede derivar en problemas graves como la depresión clasificada por el CIE-10 como un trastorno del humor afectivo que puede afectar el estado general del sujeto, pasando este por largos períodos de malestar.

Es fundamental destacar a la familia y al círculo social como un factor protector en el proceso de recuperación del individuo tras una ruptura amorosa,

cuestión que puede fortalecer los recursos resilientes y redimir al sujeto del estado negativo en el que se encuentra, los factores mantenedores del estado de ánimo negativo post ruptura pueden ser un ambiente hostil y el aislamiento, un factor, por último un factor predisponente hacia una mala gestión del proceso post ruptura es el nivel de recursos resilientes con el que cuente el sujeto en el momento del desafortunado suceso.

Resulta importante mencionar que a nivel personal la opinión existente sobre una ruptura amorosa es de una situación que amenaza la integridad de la persona ,si esta no cuenta con un correcto modo de afrontamiento este hecho puede devenir en serias consecuencias, llevando a ocasionar respuestas disfuncionales ,es por este motivo que es de suma importancia el conocimiento sobre el proceso de duelo como un proceso normal posterior a una ruptura amorosa ,los recursos resilientes con los que cuente la persona y como se relacionan estos con los modos de afrontamiento existentes, esperando llevar a un autoanálisis sobre el tema encaminado al fortalecimiento de dichos recursos con el objetivo de generar respuestas funcionales frente a situaciones problemáticas relacionadas con una ruptura amorosa.

Si bien es cierto este interés por el tema puede significar una cuestión positiva ,desde el lado realista se puede dilucidar la existencia de un sesgo con relación a lo conflictivo de la situación de ruptura, en un primer momento esto puede ser beneficioso en el momento de empatizar y generar rapport con los participantes del test, sin embargo puede llegar a sesgar la objetividad de las respuestas ,por lo que resulta relevante evitar emitir comentarios personales o sesgados sobre el tema ,más bien prestando una atención flotante que permita captar la información necesaria sin la intervención de sesgos personales existentes, esto va a permitir examinar

objetivamente los resultados que lleve a una captación de información mediante un proceso que implique la reflexión imparcial.

Resulta importante realizar el estudio debido a que no existe mucha información existente acerca del tema en psicología clínica, además este puede aportar con información para la elaboración de nuevas y prudentes estrategias de intervención tras un suceso de ruptura amorosa tanto a nivel psicológico como familiar.

Viabilidad

La investigación resulta viable debido a que se han tomado en cuenta elementos como los que se detallan a continuación:

Recursos Humanos: Se cuenta con la participación voluntaria de las personas que responderán al test, cuestión que beneficia al estudio al tener una muestra real, como base fundamental del estudio.

Materiales Financieros: El test utilizado se encuentra a un fácil acceso por lo que, al ser una muestra pequeña, las copias a utilizar no son muchas, por lo que el presupuesto es mínimo.

Tiempo: El tiempo establecido para la ejecución del estudio es de un lapso corto de tiempo, esto resulta beneficioso ya que esto permite un fácil acceso a la información ya que se obtendrán los resultados en un solo momento.

9. Conclusiones y recomendaciones

El presente proyecto puede resultar de gran aporte para la literatura actual existente en relación al estudio de factores resilientes presentes tras el proceso de ruptura amorosa en Ecuador

La resiliencia puede fortalecerse a través de vinculación social y familiar, ya que estos brindarán las pautas para una adaptabilidad adecuada posterior al proceso de ruptura amorosa

Tras una ruptura amorosa es posible que se presenten dificultades emocionales y psicológicas entre ellas la depresión por lo que es fundamental contar con un estudio que permita evaluar el fortalecimiento de recursos resilientes tras una ruptura amorosa

Es recomendable la colaboración para la ejecución del proyecto en un futuro ya que puede ser de gran aporte debido a que se puede aportar con datos precisos sobre los factores resilientes presentados durante el proceso de ruptura amorosa.

Se recomienda realizar estudios sobre técnicas de fortalecimiento de recursos resilientes en un futuro.

10. Anexos

La Escala de Resiliencia de 14-Items (ER-14)

FECHA: _____

EDAD: _____

Por favor, lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una se encuentran siete números, que van desde "1" (totalmente en desacuerdo) a la izquierda a "7" (totalmente de acuerdo) a la derecha. Haga un círculo en el número que mejor indique sus sentimientos acerca de esa afirmación. Por ejemplo, si está muy de acuerdo con un enunciado, el círculo de "1". Si no está muy seguro, haga un círculo en el "4", y si está totalmente de acuerdo, haga un círculo en el "7", y puede graduar según esta escala sus percepciones y sentimientos con el resto de números.

Haga un círculo en la respuesta adecuada	Totalmente en desacuerdo				Totalmente de acuerdo		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Normalmente, me las arreglo de una manera o de otra	1	2	3	4	5	6	7
2. Me siento orgulloso de las cosas que he logrado	1	2	3	4	5	6	7
3. En general, me tomo las cosas con calma	1	2	3	4	5	6	7
4. Soy una persona con una adecuada autoestima	1	2	3	4	5	6	7
5. Siento que puedo manejar muchas situaciones a la vez	1	2	3	4	5	6	7
6. Soy resuelto y decidido	1	2	3	4	5	6	7
7. No me asusta sufrir dificultades porque ya las he experimentado en el pasado	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy una persona disciplinada	1	2	3	4	5	6	7
9. Pongo interés en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
10. Puedo encontrar, generalmente, algo sobre lo que reírme	1	2	3	4	5	6	7
11. La seguridad en mí mismo me ayuda en los momentos difíciles	1	2	3	4	5	6	7
12. En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar	1	2	3	4	5	6	7
13. Mi vida tiene sentido	1	2	3	4	5	6	7
14. Cuando estoy en una situación difícil, por lo general puedo encontrar una salida	1	2	3	4	5	6	7

The 14-Item Resilience Scale (RS-14)-Escala de Resiliencia (ER-14) de 14 ítem de Wagnild, (2009)

11.Referencias:

Aguirre,S y Loaiza,M.(2021).Estrategias de afrontamiento resultantes del proceso de duelo tras una ruptura amorosa en jóvenes universitarios. *ESN*,9(2),48-57.

ANEL (2017). Deja de pensar en términos de limitaciones y empieza a pensar en posibilidades Programa de Competencias de Liderazgo Participativo.México:Liderazgo participativo.

Arias Gonzáles, J. L., y Covinos Gallardo, M. (2021). Diseño y metodología de la investigación. *Enfoques Consulting EIRL*, 1, 66-78.

Arroyo,M y Gonzales,J.(2017). Formalización del concepto de Afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la Salud.Madrid:*Grupo MISKC*.

Astudillo Román, V y Ortiz Miranda, K. (2022). Proyecto de fortalecimiento de recursos resilientes en niñas y adolescentes víctimas de vulneración de derechos de la fundación “Laura Vicuña” durante el periodo abril-julio 2022.Universidad Politécnica Salesiana.<https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/23130>

Balenciaga,I.(2022). El duelo en la infidelidad. *Revista Epsys*

Balsa,A (2023).Resiliencia y Actitud Positiva: Pilares para Superar Desafíos.Land y Building.

Bazurto, D. S. C., Loor, W. E. M., Moreira, Y. M. V., López, B. A. (2019). Resiliencia de rupturas amorosas en los estudiantes de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales (RCCS)*, (8), 31.

Bustos,A.(2011).Cuando se acaba el amor.Estrategias de afrontamiento,duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios.Quito:Universidad San Francisco de Quito.<https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>

Caldera, J., Aceves, B. y Reynoso, O. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. *Psicogente*, 19(36), 227-239.

Cardozo, M. (2020). EXPERIENCIA DE BIENESTAR EMOCIONAL PARA EL ACOMPAÑAMIENTO DURANTE EL DUELO AMOROSO EN MUJERES DE 25 A 35 AÑOS. Bogotá: Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano. <http://hdl.handle.net/20.500.12010/10000>

Castilla Linares, A. C. (2018). Rupturas amorosas en adolescentes: factores relacionados con su impacto. Bogotá.: Repositorio Areandina.

Ceballos, P y Muñoz, Y. (2021). Yaromir. Análisis del afrontamiento de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor. *Divers*, 17 (2), 151-161.

Ceballos, P y Muñoz, Y. (2021). Análisis del afrontamiento de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor. *Diversitas*, 17(2).

Collantes Rodríguez, A. (2022). El duelo amoroso en el cine romántico. Análisis de rupturas en comedias y dramas. <https://idus.us.es/handle/11441/135997>

Cordazzo, O., Pérez, X. D., & González, H. Adaptación cultural, validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, en una muestra paraguaya. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social* 2016, 4 (2), 121-136.

Cuevas, A. y López, F. (2006). Relación entre personalidad y esquizofrenia: Modelo de Cloninger. *Pensamiento Psicológico*, 2(6), 47-60.

Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871-884.

Dicao, M., & Noelia, K. (2022). Ruptura amorosa y su incidencia en el estado emocional de una adolescente de 16 años de edad en la Unidad Educativa 10 de Agosto del cantón Vinces.<http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/12068>

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087.

Eraña, I. (2015). Aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento de jóvenes tenistas. Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=58291>

Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B. y Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Canales de Psicología*, 24(2), 284-298.

Flórez, N., & Sánchez, R. (2019). Optimismo, resiliencia, sentido del humor y la salud de personas con pareja. *Pensando Psicología*, 15(26), 1-24.

Franco Molano, S., Gómez Sepúlveda, M. P., Hernández Rodríguez, M. C., & Silva Quintero, L. Influencia del apego en el duelo por pérdida amorosa.<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/52504>

García, F y Ilabaca, D. (2013). RUPTURA DE PAREJA, AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JÓVENES. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 11(2), 42-60.

García, G. (2004). Comprender el Duelo. *Psicocentro*. <http://es.scribd.com/document/438593500/Comprender-El>

Gaxiola, J. (2012). Influencia de la resiliencia, metas y contexto social en el rendimiento académico de bachilleres. *Revista electrónica de investigación educativa*, 14(1), 1-15

Goleman, D. (1998). Inteligencia emocional. (Mateo, E. Trad.) Javier Vergara Editor (Trabajo original publicado en 1995).

Gómez Cano, V. (2021). Actitudes frente al duelo amoroso. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/16103>

Gómez Chacaltana, M. A. (2019). Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana.

González, P. (2019). Procesos cognitivos, perseverancia y apertura a la resolución de problemas: sus interrelaciones e influencia en la Resolución de Problemas Complejos en estudiantes universitarios. Argentina: Universidad Católica Argentina Santa María de los Buenos Aires. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/12619>

Hernández. (2020). Las relaciones afectivas y los procesos de subjetivación y formación de la identidad en el bachillerato. *Perfiles educativos*, 14, 116-131.

Hernández. (2020). Las relaciones afectivas y los procesos de subjetivación y formación de la identidad en el bachillerato. *Perfiles educativos*, 34(135)

Ibarra Sayago, A. P., & Sánchez Suarez, A. V. (2022). Afectaciones emocionales y recursos de resiliencia por ruptura de noviazgo en estudiantes de Psicología de la Universidad Simón Bolívar. <https://hdl.handle.net/20.500.12442/12679>

Kashdan, T. B., y Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.

Lee, J. A. (1973). *The Colors of Love: An Exploration of the Ways of Loving*. Toronto: New Press.

Losada, A., & Lacasta, M. (2019). Sentido del humor y sus beneficios en salud. *Calidad de Vida & Salud*, 12(1), 2-22.

Mamami,A.,Humaní,F.,Cabrejos,J.,Lava,J.,Arce,D.,Mora,R y
Tudela,L.(2020).Autoconfianza y su relación con el rendimiento, procedencia, logros
y edad en jugadoras de voleibol peruanas en categoría de
formación.*Sportis*,6(1),145-165.

Martínez Fernández, J. (2020). Los estilos de familia y la resiliencia. Estudio
de la ruptura en la relación de pareja en la provincia de Almería.

Martinez,J.,Sandoval,M.,Soler,M y Bonilla,Y.(2019).Duelo Amoroso,
Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación
de pareja.*Revista informes psicológicos*,21(1).

Medina, B., & García, E. E. (2023). Adaptación y resiliencia al divorcio-
separación en beneficiarios que acuden a la demuna del distrito de
Quillo.<https://hdl.handle.net/20.500.12759/10269>

Merino,R.(2014).Duelo por abandono de pareja.México:Asociación
mexicana de educación continua y a distancia.[https://www.tanatologia-
amtac.com/descargas/tesinas/236%20duelo.pdf](https://www.tanatologia-
amtac.com/descargas/tesinas/236%20duelo.pdf)

Meza,I.(2014).Estrategias de afrontamiento en la ruptura
amorosa.México:Revista de la asociación latinoamericana para la formación y
enseñanza de Psicología.Integración Académica en Psicología. 2(5).

OECD (2013). PISA 2012 assessment and analytical framework. Paris:
OECD. doi.org/10.1787/9789264190511-en.

OMS. (2020) .Depresión. Datos y cifras.

Oviedo Feria, G y González Zuluaga, M. (2017). Adaptación y validación
psicométrica de la escala de resiliencia (RE) de Wagnild y Young a estudiantes entre
18 a 25 años de edad, en la ciudad de Sincelejo – Sucre . Corporación Universitaria
del Caribe – CECAR.

Pérez, C. D. S. Resiliencia ante una ruptura conyugal.:

[10.17081/psico.20.37.2425](https://doi.org/10.17081/psico.20.37.2425)

Perez,H.,Peña,D y Silva,S.(2018).Procesos Resilientes En Hombres y Mujeres Que Pertenecen a La Etapa Del Ciclo Vital De La Juventud Que Atravesaron Una Ruptura Amorosa.Bogotá:Universidad de Santo Tomás.<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/13574/2018danielapena.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational psychology review*, 16(4), 385-407.

Real Academia Española (2014).Resiliencia.Madrid:Real Academia

Rivera, M. A., & Sánchez, A. R. R. Resiliencia en jóvenes tras la ruptura de pareja.<https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>

Rocha Narváez, B. L., Umbarila Castiblanco, J., Meza Valencia, M., & Riveros, F. A. (2019). Estilos de apego parental y dependencia emocional en las relaciones románticas de una muestra de jóvenes universitarios en Colombia. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 15(2), 285-299.

Rodríguez,D., Francisco,J.Estrada C y Bringas, C.(2014).Adaptación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) a la Población Penitenciaria de Mexico *Psicologia: Reflexão e Crítica.Universidad Federal de Río Grande* ,27(3),

Rodríguez-Díaz, F. J., Estrada-Pineda, C., Rodríguez-Franco, L., & Bringas-Molleda, C. (2014). Adaptación del inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) a la población penitenciaria de México. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27, 415-423.

Rosales Matos, L. E., & Barreto Palomino, C. J. (2021). Sentido del humor y resiliencia en estudiantes durante COVID-19-Tarma

2021.https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/12256/3/IV_FHU_501_TE_Rosales_Barreto_2021.pdf

Royzman, E. B., y Rozin, P. (2006). Limits of symhedonia: The differential role of prior emotional attachment in sympathy and sympathetic joy. *Emotion*, 6(1), 82–93. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.1.82>

Saletti y Canales (2023). Resiliencia y Empatía en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana. Perú: Revista Uflo.

Sánchez, R y Martínez, R (2014). Cruz, Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico, Acta de Investigación Psicológica. *Science direct*, 4(1), 329-343.

Sbarra, D. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: survival analyses of sadness and anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(3), 298-312.

Sierra, V. E., Rodríguez, J. L. S., & Torres-Torija, C. S. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(2), 27-35.

Sierra, V., Rodríguez, J. y Sierra, V., Salinas, J y Torres, C. (2018). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio. *Elsevier*, 9(2).

Stefania, C. A. B. D., Esther, M. L. W., & Monserrate, V. R. Y. (2019). Resiliencia de rupturas amorosas en los estudiantes de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/08/resiliencia-rupturas-amorosas.html>

Stotland, E. (1969). Exploratory Investigations of Empathy. *Advances in Experimental Social Psychology*, 4, 271–314.

Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113–128.

Telletxea, S. (2007). Aplicación de un programa de intervención psicosocial orientado hacia la formación y optimización de las capacidades de rendimiento en deportistas (Tesis doctoral). Universidad del País Vasco. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=157559>

Utet (2021). Resiliencia: flexibilidad para la adaptación al cambio. México: Utet.mx

Wagnild, G. (2009) A Review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17, 105-113.

Wagnild, G. y Young, H. (1993). Escala de Resiliencia (ER). Editorial Novella.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio físico*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.

Worden, J. (2009). EL TRATAMIENTO DEL DUELO: Asesoramiento psicológico y terapia. https://www.ecofuneral.es/wp-content/uploads/2018/10/williamworden_duelo.pdf