

UCUENCA

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Social

Apoyo social ante una ruptura amorosa en jóvenes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Cuenca, durante el período marzo-agosto 2022

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicóloga Social

Autoras:

Gabriela Elizabeth Chacha Vele

CI: 0106945835

2ahtchachagabrielaelizabeth@gmail.com

Johana Lizbeth Molina Calle

CI: 0107597379

jhoanamolina3@gmail.com

Tutora:

Mgt. Paola Vanessa Duque Espinoza

CI: 0103666285

Cuenca - Ecuador

24-octubre-2022

RESUMEN

Una de las relaciones más importantes para los jóvenes es la de pareja, por lo que la ruptura amorosa es una experiencia dolorosa y estresante, incluso desestabiliza su salud mental y física. Por lo tanto, el objetivo de la presente investigación fue describir la percepción respecto al apoyo social ante una ruptura amorosa de los jóvenes pertenecientes a la carrera de Licenciatura de Psicología de la Universidad de Cuenca. El estudio tuvo un enfoque fenomenológico, modalidad cualitativa, ya que permitió construir conocimiento desde la comprensión y la representación de las experiencias de los jóvenes sobre el apoyo social ante la ruptura, un método inductivo, pues, se partió de las percepciones individuales y se obtuvo conclusiones sobre el apoyo social ante la ruptura amorosa y con un alcance exploratorio porque en la revisión de la literatura no se ha encontrado investigaciones con respecto al tema. Se consideró un grupo de estudio conformado por 8 jóvenes, quienes cumplieron con los criterios de inclusión, fueron seleccionados a través de un sondeo mediante google forms, con el fin de obtener datos de cada participante. Para obtener la información se aplicó la técnica de la entrevista semiestructurada. Dentro de los principales resultados se encontraron que la ruptura amorosa genera sentimientos y emociones negativas. Sin embargo, también es una oportunidad de aprendizaje, autonomía y de crecimiento personal para los jóvenes. Los resultados reflejan que los jóvenes al experimentar las consecuencias de la ruptura acuden a sus redes sociales que consideran importantes: familia, amigos y profesionales de la salud. Se concluye que el apoyo social influye positivamente en el afrontamiento ante una ruptura amorosa, pues, los jóvenes perciben un entendimiento empático, lo que estimula la expresión de sentimientos y permite el desahogo emocional, a su vez mitiga los efectos negativos en el estado de ánimo y contribuye al bienestar psicológico, ya que permite satisfacer necesidades que por la ruptura amorosa quedaron insatisfechas.

Palabras claves: Ruptura amorosa. Apoyo social. Jóvenes. Salud mental y física.

ABSTRACT

One of the most important relationships for young people is that of a couple, so the love breakup is a painful and stressful experience, even destabilizing their mental and physical health. Therefore, the objective was to describe the perception regarding social support in the face of a love breakup of young people belonging to the Bachelor's Degree in Psychology at the University of Cuenca. The study had a phenomenological approach, qualitative modality, since it allowed to build knowledge from the understanding and representation of the experiences of young people on social support in the face of rupture, an inductive method, since, it was based on individual perceptions, and conclusions were obtained about social support in the face of love breakup and with an exploratory scope because in the literature review no research has been found regarding the subject. A study group made up of 8 young people, who met the inclusion criteria, were selected through a survey using google forms, which contained questions, in order to obtain data from each participant. To obtain the information, the technique of semi-structured interview was applied. Among the main results, negative and positive consequences of the love breakup were found in the mental and physical health of the young people, since negative feelings and emotions were reflected. However, this event it is also an opportunity for learning, autonomy and personal growth. The results reflect that young people turn to their social networks that they consider important: family, friends and health professionals. It is concluded that social support positively influences coping with a love breakup, as it mitigates the negative effects on mood and contributes to psychological well-being, since it allows to satisfy needs that were unsatisfied by the love breakup.

Keywords: Love breakup. Social Support. Youths. Mental and physical health.

Índice

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
PROCESO METODOLÓGICO	18
RESULTADOS	22
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS	32
ANEXOS	36
Anexo 1.	36
Anexo 2.	38
Anexo 3	40

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Gabriela Elizabeth Chacha Vele en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Apoyo social ante una ruptura amorosa en jóvenes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Cuenca, durante el periodo marzo-agosto 2022", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 24 de octubre de 2022



Gabriela Elizabeth Chacha Vele

C.I: 0106945835

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Johana Lizbeth Molina Calle en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Apoyo social ante una ruptura amorosa en jóvenes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Cuenca, durante el período marzo-agosto 2022", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 24 de octubre de 2022



Johana Lizbeth Molina Calle

C.I: 0107597379

Cláusula de Propiedad Intelectual

Gabriela Elizabeth Chacha Vele, autor/a del trabajo de titulación "Apoyo social ante una ruptura amorosa en jóvenes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Cuenca, durante el período marzo-agosto 2022", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 24 de octubre de 2022



Gabriela Elizabeth Chacha Vele

C.I: 0106945835

Cláusula de Propiedad Intelectual

Johana Lizbeth Molina Calle, autor/a del trabajo de titulación "Apoyo social ante una ruptura amorosa en jóvenes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Cuenca, durante el Período marzo-agosto de 2022", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 24 de octubre de 2022



C.I: 0107597379

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

El ser humano por naturaleza es un ser social, desde el nacimiento la vida conlleva una serie de experiencias, relaciones y vínculos que explican la historia de la interacción permanente del individuo con el mundo y con los demás (Blandón y López, 2016). Desde el enfoque psicológico humanista, es un ser intersubjetivo, pues, al partir del nacimiento se integra a un mundo que le precede, constituido por significados socialmente construidos que debe interiorizar por medio de las relaciones interpersonales (Hernández y Vicente, 2007).

Las relaciones que se forman con familiares, amigos, compañeros y con la pareja son las relaciones interpersonales. Este tipo de relaciones se diferencian por su carácter emocional, pues, genera vivencias afectivas como resultado del mutuo vínculo y de la manera en que los sujetos se conectan entre ellos. Para Espinoza et al., (2017) los jóvenes consiguen alcanzar autovaloración y sentido de identidad por medio de sentimientos de intimidad con los demás, la forma fundamental para muchos de ellos es la relación de pareja, ya que dentro de esta se satisfacen las necesidades que aporta al desarrollo potencial del ser, como es la necesidad de amor y pertenencia que son importantes para la autorrealización (Quitmann, 2006). Así también es en esta edad alrededor de los 18 a 24 años en la que se dan la mayoría de los cambios, en ámbitos académicos, a nivel físico, psicológico y social.

Así pues, para Maureira (2011) la relación de pareja es un vínculo significativo fuera de la familia de origen, debido a que se construye por la estabilidad del vínculo en el que interviene la vida afectiva, el deseo de compartir el futuro y un proyecto vital que les da significado. La relación de pareja para ellos muchas veces significa compromiso, confianza y trascendencia en el tiempo, pues, en la medida que la relación se mantiene durante un periodo largo de tiempo, se experimenta interacciones, sentimientos y emociones que generan intimidad, por el contrario, si la relación es de poco tiempo no se podría desarrollar estos aspectos, es así como, conocer al otro miembro reafirma la propia identidad y autoestima, a la vez que satisface diferentes funciones socio-afectivas (Blandón y López, 2016).

Asimismo, la relación de pareja forma parte fundamental de la vida social, porque sin ella los humanos no podríamos sobrevivir. La teoría de las relaciones humanas menciona que, de hecho, una de las motivaciones humanas es la afiliación, pues, incide a buscar la compañía de otros, su función es garantizar la supervivencia del individuo (Ovejero, 2007). Cuando se establece una relación de pareja y se forma un proyecto de vida compartido, la pareja tiene que enfrentarse a diversas modificaciones tanto en su estilo de vida como en el sistema de seguridad

emocional, con el objetivo de tener una relación estable. De ese modo, en la pareja existe una importante conexión, en la que las demás personas no son consideradas importantes, por lo tanto, perder a una pareja es perder una fuente de seguridad (García y Llabaca, 2013).

Por otro lado, según Pacheco et al., (2009) al iniciar una relación de pareja, la persona empieza a preocuparse y centrarse en su pareja más que en ella misma, pues, toma en cuenta principalmente que las necesidades de la otra persona queden satisfechas y deja a un lado las suyas. Así, queda envuelta en una relación poco satisfactoria, ya que no puede ser él o ella misma, aparenta lo que no es en realidad y solo se preocupa y se enfoca en la otra persona, lo que conlleva que sea responsable hasta de su propia felicidad. Por lo tanto, también limita el desarrollo y crecimiento del ser, porque sus necesidades quedan en segundo plano y se concentra más en su pareja. En este sentido, es complicado que exista una confianza absoluta, ya que las personas tienen miedo a la soledad y al abandono.

Al referirse a la unión de dos individuos quienes comparten experiencias, características personales, creencias, entre otros, la relación se torna dinámica y manifiesta constantes cambios, de manera que, en cualquier punto, puede entrar en conflicto y su dinámica se altera hasta romper con el vínculo amoroso de manera temporal o permanente (Barajas, 2017). Ovejero (2007) menciona tres principales causas de rompimiento, los factores de relación, los factores individuales y la atracción por otras personas.

Existen estadísticas sobre ruptura formales en la ciudad de Cuenca, según el INEC (2019) estas crecen un 109,9% al pasar de 940 en 2006 a 1.973 en 2016. Los divorcios en jóvenes hombres de entre 18 a 24 años es del 1.9% mientras que en las mujeres es del 4.9%. Existen cifras generalmente relacionadas al divorcio, sin embargo la ruptura amorosa es común en personas jóvenes que aún no han tomado la decisión de casarse. Según investigaciones a nivel internacional en México, Espinoza et al., (2017) realizaron un estudio sobre la incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un centro de crisis, emergencias y atención al suicidio, se encontró que el 59, 6015 % de los estudiantes reportaron que su motivo de consulta fue la ruptura de pareja. Por otro lado, a nivel nacional no existen estudios que indiquen cifras de personas que terminan una relación de pareja informal.

La ruptura de la relación de pareja es parte de la vida, García (2014) la define como un tipo de duelo, pues, puede expresarse a pesar de que no exista la muerte de una persona cercana y los sujetos que conforman la pareja deben enfrentarse a una etapa de duelo, ya que es un proceso de adaptación por el que todas las personas tarde o temprano tendrán que pasar siempre

que exista la pérdida o ausencia de alguien, proceso que conlleva diversas etapas: negación, aislamiento, ira, negociación, depresión y aceptación, hasta llegar a la resolución y aprendizaje.

Según Ardila y Ojeda (2019) durante el duelo romántico la persona suele pensar que aún existe la esperanza de una reconciliación, al ser solo ilusiones existe una reactivación constante de sentimientos y emociones dolorosas. Esta es una pérdida muy devastadora porque se encuentra en un estado confuso e indeterminado que puede causar problemas, pues, implica situaciones que están fuera de control o existen factores externos que obstaculizan la finalización del duelo (García, 2014).

Cuando existe la separación o la ruptura de un vínculo con una persona cercana, las necesidades de afecto, amor o seguridad quedan insatisfechas, se deja de lado las creencias y valores, así también cambia nuestra percepción de la vida y por ende el sentido de quienes somos. Por lo que, desde la Teoría Tareas del Duelo, uno de los objetivos es el proceso de restablecer la identidad. En este sentido, debe existir procesos que favorezcan un balance entre la necesidad de conectar con el mundo interno y con lo que nos rodea para una adecuada recuperación, pues, a través de estas interacciones se puede encontrar el sentido profundo del proceso del duelo, es decir, las relaciones interpersonales que sostenga a lo largo de su experiencia de pérdida van a ser esenciales para sobrellevar este acontecimiento (Payás, 2010). Sin embargo, en el duelo no todo es negro, ya que para las personas que lo han experimentado también hay consecuencias constructivas, es decir una vez finalizado el duelo alcanzan nuevos significados que aportan al crecimiento personal, en el que son capaces de enfrentar nuevos desafíos con más seguridad, así mismo la ruptura de pareja requiere una construcción del estilo de vida y por ende una nueva identidad, a su vez favorece recuperar o reestructurar su círculo social (Mendoza et al., 2021).

Diversos autores han investigado las consecuencias de este acontecimiento en la salud física y psicológica de un individuo. Barajas y Cruz (2017) afirma que la persona experimenta un estado afectivo-cognitivo negativo, sentimientos de impotencia, depresión, ansiedad, conflictos en las relaciones sociales y la insatisfacción de las necesidades de amor y pertenencia. Así también, Ardila y Ojeda (2019) encontraron algunos síntomas por los que una persona tiene que enfrentarse durante el duelo, se manifiestan a nivel físico, emocional, cognitivo y conductual tales como: pérdida de energía, pánico, cansancio, debilidad en los músculos, boca reseca, sensación de vacío en el estómago, tristeza, enojo, sentimientos de culpa, impotencia, ilusión por la persona perdida, autoestima baja, alteraciones en el sueño,

pérdida del apetito, hacerse daño, aislamiento social, consumo de sustancias estupefacientes, perjudica el autoconcepto del individuo, pues, cuando esta finaliza debe eliminar o dejar de un lado varias o todas las expectativas a futuro que vivían con su pareja tornándose más frágiles en cuanto al sufrimiento emocional y conlleva diferentes pensamientos negativos de sí mismos (Shotter et al., 2009).

Por otro lado, según Garabito et al., (2021) a pesar de que la ruptura amorosa es una experiencia que conlleva efectos negativos, también se considera como un acontecimiento del cual se aprende y crece, al mismo tiempo que se conserva los sentimientos de satisfacción con la vida y de bienestar. Barajas y Cruz (2017) por su parte mencionan que las personas que asocian la ruptura a sucesos que tienen que ver con sí mismos y a los factores particulares de la relación de pareja, evidencian un crecimiento personal.

Es así como, la salud de una persona se ve comprometida en menor o mayor grado cuando existe una ruptura amorosa y sobre todo si se presenta como un evento traumático, pues, van desde la tristeza y el enojo hasta trastornos emocionales y del comportamiento, afectando la sensación de bienestar de la persona, lo que implica una fuente importante de estrés. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) señala que el principal factor que impacta el bienestar es el estrés, ya que afecta diversas áreas del ser humano, pues, es un estado en el que el equilibrio de un organismo se ve amenazado por diferentes factores que ponen en riesgo la salud, es decir, ocurre cuando las personas identifican una situación como peligrosa, en este caso la ruptura amorosa, en una magnitud que excede sus propios recursos de afrontamiento y pone en peligro su bienestar, lo que afecta la salud física y mental (Barajas y Cruz, 2017).

Según la investigación realizada por Espinoza et al., (2017) la ruptura amorosa puede ser difícil de afrontar en los jóvenes universitarios, pues, el ingreso a la universidad conlleva varios cambios en diferentes ámbitos como el grupo de amigos, lugar donde se realizan los estudios, en aprender y adaptarse a la organización de la universidad, entre otros y es experimentado por los jóvenes universitarios como altamente estresante. Así también, los estudiantes de la carrera de psicología presentan mayor sensibilidad hacia la satisfacción de las necesidades de otros y la preocupación por resolver sus problemas y el desgaste emocional.

A partir de ello, considerando a la ruptura amorosa como un evento generador de estrés, según Naranjo (2009) se presenta a través de dos procesos, por un lado, una valoración cognitiva del suceso, en el que el individuo analiza si dicho suceso puede dañarlo o favorecer

y un proceso de afrontamiento, en el cual examina las acciones que puede poner en marcha, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas. Por lo tanto, según Ovejero (2007) una manera para afrontar este acontecimiento es con el apoyo social, ya que el individuo al percibir los factores descritos, reduce el estrés provocado por la ruptura amorosa, ayuda en la recuperación emocional y contribuye a la salud tanto mental como física.

En este sentido, la teoría del efecto amortiguador del apoyo social propuesta por Gómez et al., (2001) amortigua el impacto de los eventos estresantes sobre la salud de los sujetos, es decir equilibra la relación entre los estresores y la salud, por lo que, al experimentar dichas situaciones y este apoyo sea débil tendrán consecuencias negativas en la persona. En este sentido, influye sobre el bienestar, ya que su función es proteger a los individuos de las consecuencias patogénicas de sucesos vitales estresantes, pues, actúa como moderador a través de métodos que impidan percibir una situación como amenazante por medio de la seguridad que les brinda tener varios recursos materiales y emocionales con los cuales pueda enfrentarse a esta (Alonso et al., 2013).

La relación entre el apoyo social y el estrés se puede explicar de diferentes maneras, por un lado contribuye como efecto directo en la actividad fisiológica, ya que, existen menos niveles de frecuencia cardíaca, presión arterial, una buena función inmune, entre otras. Por otro lado, beneficia a la persona en cuanto a tener más flexibilidad cognitiva, lo que conlleva a analizar mejor las posibles acciones o soluciones para afrontar el estrés. Las necesidades de afiliación y comparación social tienen una estrecha relación con la ansiedad, pues, van a ser satisfechas dentro del contexto social, por lo que, la persona al estar en constante interacción con sujetos que estén viviendo por una situación similar, pueden tener un efecto reductor de la ansiedad. Es así como, a partir del apoyo recibido y percibido favorece un sentimiento de bienestar y de seguridad, las cuales pueden tener esos efectos en las etapas de valoración y de afrontamiento del proceso de estrés. Por ejemplo, los amigos pueden ayudar a evaluar si un incidente realmente representa una amenaza para el individuo y pueden ayudar a desarrollar una estrategia para enfrentar los desafíos o amenazas que plantean dichos incidentes (Barra, 2004).

Por otro lado, el apoyo social brinda a las personas una sensación de estabilidad, previsibilidad y control para que puedan encontrarse mejor y perciban su entorno de manera más positiva, la combinación de estos factores afectará positivamente su salud mental y física, aumentará su resistencia a las enfermedades y fortalecerá su red de apoyo social (Barra, 2004).

La teoría de las relaciones humanas recalca la importancia de amistad, ayuda mutua y apoyo social, incluso a largo plazo, para la propia supervivencia de la especie humana. Aranda y Pando (2013) entienden por apoyo social a la interacción que se da entre individuos, lo que conlleva comportamientos que genera un vínculo a partir de escuchar, dar cariño, mostrar interés, cuidar a una persona, dar afecto, dar consejos, etc.

Orcasita y Uribe (2010) hace una diferencia entre el apoyo y red social, a esta última la señala como un conjunto de relaciones humanas que tienen un impacto duradero en la vida de cualquier persona, así pues, la red social está constituida por personas que el individuo considera cercanos e importantes y que ha permitido que formen parte de su entorno social principal. Esta red es evaluada dependiendo las distintas características estructurales, los fines de estas relaciones y de las cualidades de ellos. Así también, para Alonso et al., (2013) refiere a la cantidad de relaciones a quienes las personas acuden cuando existe un problema, pero incluye características como el tamaño, frecuencia de contacto, composición, parentesco, homogeneidad y fuerza para que la red social pueda resolver de una manera apropiada y conveniente unas problemáticas que otras. Uno de los aspectos importantes que tienen las redes de apoyo, es que son personas con alta carga emocional para otras personas y son quienes normalmente brindan el apoyo que ellos necesitan, es decir, estas redes tienen la función de brindar estrategias y herramientas útiles para las personas dentro de su contexto diario.

Es necesario recalcar las herramientas por medio de las cuales el apoyo social se asocia con la salud, los efectos, las condiciones, etc. Para ello Gómez et al., (2001) expone la teoría de los efectos directos del apoyo social, efectos en la salud tanto física como mental de los individuos, según estudios enfocados en las consecuencias que las interacciones sociales tienen sobre la morbilidad y mortalidad de los individuos, arrojaron que la mortalidad general fue alta entre las personas que tenían un apoyo débil. Esta perspectiva hace una valoración sobre los efectos directos sobre la salud de los individuos, es así como, mientras más alto sea el apoyo que reciban, menor será el malestar psicológico, y, por el contrario, si es débil existe mayor probabilidad de desarrollar trastornos.

Teniendo en cuenta lo anteriormente dicho, se debe tener en consideración que no siempre este apoyo que se produce por la empatía de las personas es positivo y puede convertirse en problemático o que no sirva de ayuda incluso si estas acciones fueron con buenas intenciones. Así, el apoyo puede ser percibido como problemático, cuando no se desea, ni se necesita, o cuando no satisface las necesidades de quien lo requiere (Chronister et al., 2008).

La segunda teoría es del efecto reductor directo del apoyo social, según esta perspectiva, reduce el impacto de situaciones estresantes que influyen de forma negativa en las personas. Es decir, no se relacionaría con la salud general de las personas, como se planteaba en la teoría anterior, sino con la adaptación a un evento estresante específico. De igual forma se han desarrollado estudios sobre el vínculo con el ajuste físico y psicológico de la persona, ante situaciones como el desempleo, la muerte de un ser querido, enfermedades graves y crónicas, etc. Sin embargo, han existido críticas debido a que los estudios han sido generados en contextos particulares como los hospitales, con pequeñas muestras y con definiciones del apoyo social y del ajuste a eventos estresantes muy simplistas (Gómez et al., 2001).

Por otro lado, la teoría de las relaciones humanas plantea la importancia de utilizar las distintas redes de apoyo social primarias como la familia, según Gallego (2011) pasan la mayor del tiempo juntos en el que comparten actividades, redes secundarias como amigos y redes externas, como una forma que contribuya al bienestar tanto psicológico como social (Ovejero, 2007). En este sentido, cabe recalcar las dimensiones del apoyo social, Rodríguez et al., (2015) plantea el apoyo estructural como la existencia y cantidad de relaciones sociales y la interconexión de las redes sociales que tiene la persona. El apoyo funcional, por otra parte, se refiere al grado en que las relaciones interpersonales sirven para funciones particulares. El término apoyo social funcional fue postulado por Alonso et al., (2013) como la percepción hipotética que tiene una persona sobre los recursos sociales útiles para ser orientada y ayudada en caso de necesitarlo. En este apartado se distinguen tres tipos de apoyo funcional: (a) emocional, (b) informacional, y (d) interacción social positiva. El apoyo emocional tiene en consideración las expresiones de afecto positivo, el entendimiento empático y la estimulación de la expresión de sentimientos; el apoyo informacional se refiere al asesoramiento y consejo, información o retroalimentación que se da a una persona y finalmente la interacción social positiva se refiere a la predisposición de otros para hacer cosas divertidas con la persona.

Por otro lado, Casado (2002) afirma que cuando el sujeto evita afrontar el problema y busca alejarse, negar, o de transferir a otros su responsabilidad en lo ocurrido, es en definitiva un intento de manejo no-funcional ante las demandas que la realidad hace al sujeto. Así también, para Moreno y Esparza (2014) es un suceso en el que se da una modificación en la perspectiva del mundo de la persona, por lo que se debe adaptar a la nueva realidad, en la cual debe ejecutar nuevas acciones y madurar. Esto contribuye a que se experimenten los sentimientos y emociones de la ruptura, pero de una manera positiva.

El concepto de apoyo social percibido se refiere al sentimiento de ser valorado por las personas significativas, una percepción alta del apoyo social ayuda a que la persona a fijar el acompañamiento de su red social, la aceptación al otro, el interés de socialización, la empatía y la motivación al autocuidado (Bonilla, 2018). Dicho todo lo anterior, hay que tener en consideración una serie de factores en la evaluación y definición del apoyo social, entre estas la percepción de apoyo por parte del sujeto, esta variable subjetiva hace referencia al grado en que el sujeto percibe la existencia de relaciones proveedoras de apoyo suficientes y adecuadas. Es necesario considerar tanto características objetivo-estructurales como subjetivas-funcionales para una completa descripción de las relaciones sociales proveedoras de apoyo.

Así también, en la teoría de las relaciones humanas propuesta por Ovejero (2007) indica que si existen relaciones interpersonales óptimas, estas repercuten sobre la felicidad, es decir, las personas con buenas relaciones se consideran más felices que aquellas que no las tienen, en la salud mental las relaciones interpersonales tienen como función ser un apoyo social para reducir el estrés; e incluso incide en la salud física, debido a que cuando una persona está pasando por una etapa de recuperación por una operación, la salud corporal e incluso la esperanza de vida se ve afectada por la calidad de las relaciones. Por otro lado, existen experimentos sobre buscar alguna persona quien le brinde un tipo de compañía con el fin de acoger información importante para así enfrentar acontecimientos críticos, una investigación arrojó que las personas cuando se encuentran el peligro eligen la compañía de personas que hayan experimentado y afrontado una situación similar (Morales et al., 2007).

Respecto a la temática expuesta en este estudio se han realizado investigaciones que corresponden con estudios cualitativos, de alcance descriptivo, exploratorio, en este último caso, con categorías como fases del duelo, estrategias de afrontamiento y distintos tipos de duelo que el individuo puede experimentar, sin embargo, es necesario centrar la atención en la categoría apoyo social ante la ruptura amorosa. Según Moreno y Esparza (2014) para llegar a la aceptación de la ruptura se tiene que contar con redes de apoyo que le posibiliten al sujeto expresar sus sentimientos y estar ahí para él/ella en el proceso, sin embargo, al realizar la investigación con la aplicación de la entrevista semiestructurada se encontró debilidad en las redes familiares y de amigos, ya que cumplieron esta función los primeros momentos, con poca empatía en temas de reacción emocional, que es parte de la expresión.

De acuerdo con la revisión literaria sobre el apoyo social, hemos optado por la teoría del efecto amortiguador del apoyo social, debido a que, según esta teoría el apoyo social

amortigua el impacto de los eventos que generan estrés en la salud de las personas. Teniendo en cuenta que la ruptura amorosa es un evento altamente estresante y que afecta el bienestar de las personas, la investigación estará enfocada a la influencia del apoyo social ante una ruptura amorosa (Gómez et al., 2001).

En este sentido, en el presente estudio lo que pretendemos es recoger experiencias en cuanto a la ruptura amorosa y el significado que los jóvenes atribuyen al apoyo social como una forma de afrontamiento de este acontecimiento, pues, según el enfoque humanista las relaciones interpersonales y el apoyo que percibe de estas al enfrentarse a una ruptura amorosa, son esenciales para sobrellevar este acontecimiento, así también se intenta interactuar con los participantes de forma natural y no intrusiva, lo que se pretende es comprender a las personas en el marco de referencia de ellas mismas, experimentar la realidad tal y como los jóvenes la experimentan. Según Taylor y Bogdan (1987) representantes de la metodología cualitativa mencionan que todas las perspectivas son valiosas, no se busca la verdad sino una comprensión detallada de las perspectivas de los jóvenes y a todos se los ve como iguales. Es así como, la realidad que importa es lo que los jóvenes perciben como importante y el significado que ellos atribuyen, es decir, lo que se pretende es comprender el apoyo social desde la propia perspectiva del actor.

Preguntas de Investigación:

¿Cómo perciben los jóvenes el apoyo social de sus redes al experimentar las consecuencias de una ruptura amorosa?

¿Cómo perciben los jóvenes el apoyo social como estrategia para afrontar el impacto de la ruptura amorosa?

Objetivos

General

Describir la percepción respecto al apoyo social ante una ruptura amorosa, de los jóvenes pertenecientes a la carrera de Licenciatura de Psicología de la Universidad de Cuenca, en el periodo marzo-agosto 2022.

Específico

Identificar las consecuencias de la ruptura amorosa en la salud física y mental, así como las redes de apoyo social presentes en los jóvenes de la carrera Licenciatura de Psicología de la Universidad de Cuenca.

PROCESO METODOLÓGICO

Enfoque, tipo y alcance de la investigación

La metodología se desarrolló con un enfoque fenomenológico y una modalidad cualitativa puesto que, ayudó a estudiar las interpretaciones y los significados que los sujetos de estudio manifestaron sobre el apoyo social ante la ruptura amorosa, es decir, experimentar la realidad tal y como ellos lo experimentan, con ello se pudo crear conceptos para explicar cómo se expresa el apoyo social ante una ruptura amorosa y se buscó la comprensión desde la propia perspectiva de los jóvenes “comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto” (Hernández y Mendoza, 2018, p.390).

El método que se empleó fue el inductivo, ya que se partió de las experiencias y percepciones individuales de los jóvenes, lo que permitió obtener conclusiones sobre el apoyo social ante la ruptura amorosa. El nivel de la investigación de acuerdo a su alcance fue exploratorio, ya que en la revisión de la literatura no se ha encontrado investigaciones sobre el apoyo social en jóvenes ante una ruptura amorosa, la investigación se desarrolló en la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca en el periodo marzo-agosto 2022, el grupo de estudio fueron los jóvenes universitarios de la carrera de Licenciatura. Por otro lado, el diseño fue no experimental de tipo transversal, porque se recolectaron los datos en un momento específico y no acoge a más periodos de tiempo.

Participantes

La población fue de 199 jóvenes estudiantes matriculados en el segundo ciclo en la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca, los datos se obtuvieron por medio de la analista de gestión de la facultad. Para la conformación del grupo de estudio, se utilizó la técnica del sondeo que es un método científico de recolección de datos, mediante la utilización de encuestas que permiten recolectar datos sobre las actitudes, creencias y opiniones de los individuos estudiados y analizar sobre diversos temas (Marradi et al., 2007). El propósito fue obtener información sobre las características que deben tener los jóvenes para ser parte de la investigación, es decir, la selección se realizó a través de los criterios de inclusión y exclusión. Para ello, se envió a los correos institucionales un google forms que conllevó 3 preguntas generales a los estudiantes, al principio se planteó un grupo de estudio un estimado

de 16, sin embargo al realizar el sondeo, 12 cumplieron con los criterios de inclusión, de ellos 8 jóvenes decidieron participar en la investigación.

En esta investigación se consideró a los participantes que cumplieron con los siguientes criterios de inclusión: jóvenes entre 18 a 25 años de edad, que hayan experimentado una ruptura amorosa de mínimo 6 meses de relación, que esta ruptura de pareja le haya afectado en algún ámbito y que hayan recibido apoyo social durante la ruptura amorosa. Así también, se establecieron los siguientes criterios de exclusión: que hayan tenido una relación amorosa de menos de 6 meses, que no hayan experimentado la ruptura amorosa y jóvenes que no deseen participar en la investigación.

Técnicas y herramientas

Para responder al objetivo general describir la percepción respecto al apoyo social ante una ruptura amorosa y al objetivo específico identificar las consecuencias de la ruptura amorosa en la salud física y mental, así como las redes de apoyo social presentes en los jóvenes de la carrera Licenciatura de Psicología de la Universidad de Cuenca, se aplicó la técnica de la entrevista semiestructurada con el propósito de obtener información sobre el significado que los jóvenes atribuyen a la relación de pareja, las consecuencias físicas y mentales que genera al terminar esta relación y el apoyo social ante la ruptura amorosa desde los relatos sobre las experiencias, significados y valoraciones, por otro lado esto permitió añadir preguntas con el fin de motivar al participante a aclarar términos y obtener mayor información del tema que se pretende investigar (Hernández y Mendoza, 2018).

La estructura de la entrevista estuvo elaborada en una base de guía de preguntas (anexo 1) formuladas de acuerdo a las categorías operacionales de investigación: ruptura amorosa, salud mental y física, apoyo social, apoyo emocional, apoyo estructural, funcional y apoyo informacional (anexo 2). Se realizó el debido proceso para que la guía de preguntas fueran revisadas y validadas por expertos en el tema.

Para la aplicación de la entrevista semiestructurada se contactó a los estudiantes mediante un correo electrónico, se llevó a cabo una reunión individual a través de la plataforma zoom con la finalidad de socializar la investigación, posterior a ello, se programó la fecha para realizar la entrevista de manera presencial, en el cual se explicó el objetivo de la investigación, el motivo por el cual fue elegido, su rol y sus derechos, así como el consentimiento informado (anexo 3) y la aprobación mediante una firma para garantizar que las personas aceptan participar voluntariamente en la investigación. Sin embargo, el Paro Nacional en Ecuador

desató una ola de movilizaciones realizadas del 13 al 30 de junio de 2022, convocadas principalmente por la Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador (CONAIE) en oposición a las políticas del gobierno, dificultó la movilización tanto de los participantes como de las investigadoras, por lo que se realizaron 2 entrevistas en modalidad virtual a través de la plataforma zoom.

Los instrumentos que se utilizaron al momento de realizar las entrevistas fueron grabadoras y micrófonos. Se realizaron de manera individual, en los predios de la Facultad de Psicología, la duración de esta técnica fue de 30 minutos aproximadamente.

Para ingresar la información de las entrevistas se utilizó hojas de Microsoft Word para la transcripción literal de las entrevistas y hojas de Microsoft Excel para elaborar la matriz de análisis, la cual permitió ordenar, sistematizar y analizar la información para su posterior análisis e interpretación, se recabó la información más relevante que concierne a este estudio, en el cual se destacó a los sujetos participantes y el contexto, para obtener categorías, subcategorías, categorías emergentes, entre otros. Una vez ordenada la información de acuerdo a las categorías de este estudio y sistematizadas las respuestas, se obtuvo las unidades de significado que consistió en sacar fragmentos de contenido de las entrevistas para analizarlas y posteriormente categorizarlos, relacionarlos y establecer inferencias a partir de ellos (Hernández y Mendoza, 2018), lo cual sirvió para los elementos de interpretación, lo que llevó a elaborar e integrar las conclusiones de esta investigación.

Mecanismos de coordinación y operacionalización

Para el desarrollo de la investigación, estuvo presente la responsabilidad de las investigadoras. Se realizó una solicitud dirigida al Decano de la Facultad de Psicología Mgt. Antonio Ortiz explicando los objetivos, actividades, los riesgos, beneficios y el requerimiento de la investigación, así, se obtuvo la autorización para el contacto, socialización, selección del grupo de estudio, planificación de espacios y el desarrollo de la investigación con los jóvenes de la carrera de Licenciatura en Psicología, posterior a ello, se presentará un espacio de devolución de información de este estudio.

Consideraciones éticas y de género

La investigación estuvo guiada por los lineamientos éticos recomendados por la Asociación Psicológica Americana (2010) resumidos en: la confidencialidad con el fin de precautelar el anonimato de los participantes, solicitud de participación voluntaria por medio

de la firma del consentimiento informado y manejo de la información para fines académicos y de investigación.

Así también, estaba enfocada a un problema que es relevante para la sociedad, sobre todo en jóvenes, ya que, la ruptura amorosa es una realidad que ha afectado a muchas personas en todo el mundo es por esto que es considerado un estresor que afecta la sensación de bienestar de la persona, debido a que percibe que dicha situación supera sus propios recursos y amenaza contra su bienestar personal. Los sujetos de la investigación no fueron elegidos en razón que estuvieron fácilmente disponibles, al contrario, han sido seleccionados debido a que cumplieron ciertas condiciones a partir de los criterios de inclusión y exclusión.

En cuanto a los riesgos, fue posible que los participantes presenten un quebranto emocional durante la aplicación de la entrevista, sin embargo este suceso no se dió.

Los beneficios de esta investigación permitirán hacer más prácticos y eficaces los futuros abordajes sobre el apoyo social y los beneficios en la salud de las personas en situaciones que amenazan contra su bienestar como la ruptura amorosa, mientras que en la sociedad permitirá sensibilizar sobre la importancia de la ruptura amorosa, brindar un adecuado apoyo y resolver problemas relacionados con la misma. Al final de esta investigación, los resultados que se obtuvieron fueron utilizados únicamente con fines académicos, la información recopilada aportará relevantemente a la comunidad científica y a nuestra sociedad en la comprensión de situaciones que solemos evadir.

En caso de que existan riesgos tales como la pérdida de la información o exhibición de resultados previos a la aprobación del estudio, se precauteló la información mediante códigos de seguridad y la codificación de los datos con el fin de que no sea posible identificar a los participantes. En el desarrollo de esta investigación no existieron conflictos de intereses.

RESULTADOS

La investigación se basó en describir las percepciones respecto al apoyo social ante una ruptura amorosa de los jóvenes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca. Los resultados que se obtuvieron responden a los objetivos planteados en la investigación. Se realizará un análisis en base a los objetivos de investigación dentro de la cual se sustentarán las categorías generales y operacionales: ruptura amorosa, salud mental y física, apoyo social, estructural, funcional, emocional e informativo, dentro de las cuales se describen las percepciones de los jóvenes, la revisión bibliográfica y su respectiva interpretación.

Para responder al objetivo de identificar las consecuencias de la ruptura en la salud física y mental, así como las redes de apoyo presentes en los jóvenes, se arrancó con la intención de conocer los significados que los jóvenes atribuyen a la relación de pareja tomando en cuenta el tiempo de duración, para posteriormente comprender las consecuencias de la ruptura amorosa, en los siguientes comentarios se observa que en la relación de pareja se satisfacen necesidades de afiliación, amor y pertenencia que aportan al desarrollo de los jóvenes “Ese apoyo, el construir algo juntos de tener un proyecto como pareja” (E02-Mi). También se puede observar en los siguientes comentarios “Intimidad sexual y amorosa en la que hay confianza, respeto, comunicación, parte de la experiencia humana, no puedes experimentar ese amor mutuo en otro lugar que no sea una relación” (E04-Sa). “Compartir momentos, experiencias, ser compañeros en el camino y formar lazos, te hacen crecer mucho” (E06-Na). Esto da cuenta de la importancia que los jóvenes suelen atribuir a la relación amorosa. Según Maureira (2011) la relación de pareja es un vínculo significativo debido a que se construye por la estabilidad del vínculo, en el que interviene la vida afectiva, el deseo de compartir el futuro y un proyecto vital que les da significado.

Sin embargo, hay que tomar en consideración que a pesar de que la relación de pareja para algunos resulte como un acontecimiento positivo en su vida, para otros jóvenes resultó como un suceso que generó daño, malestar e incomodidad dentro de la misma, esto se puede observar en el siguiente comentario: “En la relación yo sentía que me estaba consumiendo, porque yo me comportaba como su mamá, yo quería salir de ahí, sentía que me ahogaba” (E06-Na). La persona se encontraba en una relación poco satisfactoria, pues, da cuenta de que la relación de pareja también limita el desarrollo de los jóvenes, ya que se enfoca en su pareja y deja de lado sus intereses, esto de acuerdo con la revisión bibliográfica, según Pacheco (2009)

la relación de pareja limita el crecimiento personal, pues, la persona deja de enfocarse en sí misma para satisfacer las necesidades de su pareja, es decir la persona se desgasta emocionalmente al preocuparse más por el bienestar de la otra, en la que se queda estancada y deja sus propias necesidades en segundo lugar, lo que termina por consumir a la persona y la lleva a la dependencia a tal punto de darle la responsabilidad total de su propia felicidad y se convierten como decía el comentario anterior, “en su mamá”.

Posterior a ello, nuestra intención fue conocer cómo fue el proceso de la ruptura amorosa luego de haber identificado los significados que los jóvenes atribuyeron a la relación de pareja. Los jóvenes han manifestado diferentes opiniones y perspectivas: “Fue difícil, estuve muy afectado, prácticamente me hundí, estaba con sentimientos pesimistas y no podía salir adelante de mí mismo” (E02-Mi). Lo que evidencia que la ruptura de pareja es un proceso complicado y estresante a nivel emocional. “Fue complicado, fue chocante porque estaba perdida, no sabía que pasó, al principio no quería aceptar lo que iba a pasar” (E03-Er). “Fue muy traumática la verdad, fue dura” (E07-Gi). Para algunos jóvenes el proceso de la ruptura amorosa fue un acontecimiento que lo experimentaron como un duelo, pues, existe una reactivación constante de sentimientos y emociones dolorosas, ya que es una pérdida muy devastadora en el que se encuentra en un estado confuso e indeterminado que puede causar problemas (García, 2014).

Por otro lado, existen comentarios tales como “Me sentí tranquila y aliviada al terminar porque yo no me sentía lista, quería estar un momento a solas conmigo y experimentar sola en el camino” (E06-Na). Esta también fue una etapa en la cual se sentían liberados, debido a la inestabilidad que generaba la relación en los jóvenes, por lo que fue mejor para ellos terminar la relación y decidir por un nuevo comienzo. Esto junto con la investigación desarrollada por Garabito et al., (2021) refleja que la ruptura a pesar de ser un acontecimiento que genera inestabilidad emocional, también se considera como un acontecimiento del cual se aprende y crece, así mismo tiempo que se conserva los sentimientos de satisfacción con la vida y bienestar.

Salud mental y física

Siguiendo con el análisis de los resultados esta categoría está compuesta por las consecuencias que generó la ruptura amorosa en la salud mental y física de los jóvenes.

Emociones y sentimientos

Dentro de los resultados se encontraron sentimientos y emociones negativos que experimentaron los jóvenes universitarios durante la ruptura amorosa. Los jóvenes mencionaron diferentes consecuencias que tienen una estrecha relación con el hecho de que su salud mental se vio afectada. Así, los jóvenes mencionaron las siguientes emociones: "Se acumulaba la tristeza ya que solo lloraba" (E02-Mi). "Tenía ira al pensar que ella pudiera estar con otra persona" (E04-Sa). Esto evidencia el significado y la importancia que los jóvenes atribuyen a la relación de pareja, por lo que, se enfrentan a las primeras etapas del duelo, pues, se encuentran en un estado de negación e ira. En cuanto a los sentimientos los jóvenes mencionaron "Soledad, abandono, angustia, curiosidad, incertidumbre, me causaba estrés" (E05-Da). Esto evidencia la insatisfacción de las necesidades de afiliación y pertenencia, tal como lo menciona Payas (2010) cuando existe la separación o la ruptura de un vínculo con una persona cercana, ciertas necesidades quedan insatisfechas, esto evidencia también el impacto emocional que provoca la ruptura amorosa en los jóvenes. Por otro lado, también existieron sentimientos de culpabilidad, como se observa en el siguiente comentario "Sí, me culpé de todo" (E03-Er).

Así mismo generó síntomas de trastornos mentales, esto se observa en los siguientes comentarios: "Tuve mucha ansiedad, depresión, mis ánimos estaban en el piso" (E07-Gi). Frente a lo descrito, Ardila y Ojeda (2019) mencionan que algunos síntomas por los que una persona tiene que enfrentarse durante el duelo se manifiestan a nivel físico, emocional, cognitivo y conductual. En este sentido, los jóvenes se enfrentaron a emociones negativas comunes que se presentan cuando una persona se enfrenta a situaciones de pérdida como es una ruptura amorosa, pero en ocasiones estas emociones y sentimientos pueden transformarse en patológicas debido a un desajuste en la frecuencia, intensidad, adecuación al contexto, etc.

Sin embargo, a pesar de haber identificado consecuencias negativas en la salud mental de los jóvenes, también existieron otros puntos de vista, en el que al estar en la relación amorosa afectaba su salud, pero al terminarla, recuperaron su salud emocional y expresaron sentimientos de libertad tales como: "me sentí aliviada, tranquila, dije ya se acabó ya no quiero saber nada más" (E06-Na). Lo que evidencia el encontrarse descargado de un peso que le abrumaba y por ende generó consecuencias positivas. Los participantes expresaron un profundo pesar con respecto a la separación con su pareja, sin embargo algunos participantes vieron esta ruptura como una oportunidad para recuperar su estabilidad emocional, volver a ser ellos mismos y ser felices. Esto de acuerdo a la investigación desarrollada por Garabito et., al (2021) la ruptura

amorosa permite a la persona autonomía, aprendizaje y crecimiento personal. Por último, las experiencias también fueron ambiguas, es decir se experimentó una dualidad de emociones entre el malestar emocional causado por la separación y la sensación de alivio cuando la relación se volvió difícil y desgastante.

Salud física

Actividades físicas

La ruptura amorosa afectó a los jóvenes de cierta manera en su salud mental, así también en su salud física para algunos de los participantes afectó de manera negativa, esto se observa en los siguientes comentarios: "Habían dolores de cabeza y eso me hacía perder un poco el apetito pero nunca fue algo grave" (E01-Jo)". Los primeros días no comía tanto, tuve disminución del sueño" (E08-Go). "Perdí el apetito y bajé de peso por ende mi embarazo comenzó a tener dificultades" (E07-Gi). Ojeda (2019) encontró síntomas similares por los que una persona tiene que enfrentarse al experimentar la ruptura de pareja, pero existieron variaciones, pues, en el estado de salud física de los jóvenes, afectó durante los primeros días de ruptura.

Sin embargo esto también influyó de manera positiva, ya que les llevó a realizar actividades físicas como forma de mitigar el dolor: "En sentido positivo puedo decir que sí porque a través de eso pude ir a hacer deporte" (E02-Mi). "Empecé a estar en el gimnasio, hice más amigos" (E06-Na). Esto evidencia una estrategia de afrontamiento para sobrellevar la ruptura a la vez que contribuye a mejorar su salud física, esto según Moreno y Esparza (2014) la persona se debe adaptar a la nueva realidad, en la cual debe ejecutar nuevas acciones y madurar. Esto contribuye a que se experimenten los sentimientos y emociones de la ruptura, pero de una manera positiva.

Según la investigación realizada por Espinoza et al., (2017) la ruptura amorosa puede ser difícil de afrontar en los jóvenes universitarios, pues, el ingreso a la universidad conlleva varios cambios en diferentes ámbitos como el grupo de amigos, en aprender y adaptarse a la la universidad, sin embargo estos cambios que los jóvenes experimentaron no fueron causantes de estrés al momento de sufrir su ruptura, al contrario, la relaciones interpersonales, se vieron alteradas pero de manera positiva, ya que los jóvenes preferían salir y conocer gente nueva e incluirlos a su círculo de amigos, por lo que la adaptación a la universidad fue menos compleja.

Redes sociales

En cuanto a la tercera categoría la intención fue conocer las redes sociales presentes al experimentar las consecuencias de la ruptura amorosa en la salud mental y física de los jóvenes.

Apoyo estructural

Según Alonso et., al (2013) el apoyo estructural o red social refiere a la cantidad de relaciones a quienes las personas acuden cuando existe un problema, pero incluye características como el tamaño, frecuencia de contacto, composición, parentesco, homogeneidad y fuerza para que la red social pueda resolver de manera adecuada y pertinente unas problemáticas que otras. Esto se observa en los siguientes comentarios: “Tuve bastante apoyo sobre todo de mi familia, en especial de mi padre, yo tuve la confianza de contarle a él” (E01-Jo). “Mi mejor amiga, ella siempre estaba ahí” (E02-Mi). Sin embargo, otros jóvenes prefieren aislarse de este tipo de redes sociales y prefieren acudir y contar con un profesional de la salud, esto se observa en el siguiente comentario: “Yo me aísló, mi forma de afrontar es aislarme de mi familia e ir a terapia y a mi obstetra, hizo un poquito de terapia que digamos él sabía lo que me estaba pasando” (E07-Gi).

Así pues, se puede observar que algunos jóvenes al atravesar la ruptura amorosa acuden a sus redes sociales que consideran cercanas e importantes, en este sentido a las redes que acudieron y de quienes recibieron su ayuda fueron de acuerdo al parentesco como la familia, pues, al ser una red primaria de las personas se constituye en círculo interior de las relaciones íntimas, pues, según Gallego (2011) pasan la mayor del tiempo juntos en el que comparten actividades. Sin embargo, en otros casos la familia no resultó ser un lugar seguro para compartir esos momentos de cambios y reorganización pero encontraron más beneficio en los amigos, como un apoyo social para afrontar el proceso de duelo, tal como lo menciona el participante (E03-Er) “de mi círculo de amigos, porque como era muy joven no le conté a mis padres”. Esto evidencia que los jóvenes acuden a sus redes secundarias debido a la frecuencia de contacto y a la confianza generada en la misma y finalmente por las redes externas pero sin dejar de ser significativos para los jóvenes como son los profesionales de la salud.

Apoyo social

Para responder al objetivo general de describir las percepciones respecto al apoyo social ante una ruptura amorosa de los jóvenes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca, se realizó un análisis sobre el tipo de apoyo que les brindaron las redes sociales al sufrir las consecuencias en la salud mental y física de los jóvenes y la percepción sobre cómo influyó este apoyo social para afrontar la ruptura amorosa.

Apoyo funcional

El apoyo funcional tiene un carácter subjetivo y se refiere a las percepciones de disponibilidad de soporte. La percepción que lleva el individuo a creer que lo cuidan, que es amado, estimado y valorado, que pertenece a una red de comunicaciones y obligaciones mutuas (Alonso et., al 2013). En este sentido, los jóvenes al experimentar las consecuencias en la salud mental y física provocada por la ruptura amorosa recibieron este tipo de apoyo de las redes sociales, es decir de la familia, amigos, obstetra y psicólogo. Esto se puede observar en las siguientes categorías que se divide el apoyo funcional:

Apoyo emocional

El apoyo emocional para Alonso et., al (2019) es uno de los tipos de apoyo más importantes, pues tiene en consideración expresiones de cariño y empatía, este tipo de apoyo lo recibieron los jóvenes de sus redes sociales al experimentar los sentimientos de tristeza y llanto, esto se ve reflejado en las respuestas de los participantes con comentarios tales como: “Mi familia me trataba mejor, les conté, mi hermana me abrazó y lloró conmigo, me decían que siga adelante que esta es solo una de las cachetada de muchas que vendrán en la vida (E02-Mi).” Intentaban hacerme sentir bien y que no lo piense tanto” (E03-Er). “Me apoyaban acompañando así, hablábamos por videollamada” (E04-Sa). “Palabras de todo va a estar bien, cálmate cosas así por parte de mi familia” (E07-Gi).

Es así como, al atravesar por una ruptura amorosa, existe un entendimiento empático por las redes sociales lo que estimuló la expresión de sentimientos y permitió el desahogo emocional de los jóvenes. Los resultados se tomaron con precaución, pues, para Chronister et al., (2008) el apoyo puede ser percibido como no funcional o problemático, cuando no se desea, ni se necesita, o cuando el tipo de apoyo ofrecido no satisface las necesidades de quien lo desea, es decir, si existe una poca satisfacción con el apoyo social percibido provoca efectos contraproducentes en el bienestar de la persona, en este caso los jóvenes lo percibieron como funcional, esto se observa el siguiente comentario: “Yo sentía que no tenía a nadie pero ya luego de hablar con ellos, venían me abrazaba me decían que no pasaba nada que todo estaba bien entonces ahí yo ya me fui sintiendo mejor” (E02-Mi). “Me ayudaron a no pensarlo tanto, yo me culpaba y ellos me ayudaron a ver las cosas desde otra perspectiva, aparte te sientes acompañado y entendido, decir alguien me entiende, se preocupa por mí” (E03-Er). Esto también evidencia una de las funciones de las relaciones sociales, al ofrecer el apoyo social se

satisfacen necesidades de afiliación de los jóvenes al experimentar sentimientos de abandono, culpabilidad y miedo a estar solos.

Por otro lado, los participantes mencionan que el apoyo recibido por sus redes sociales les ayudaba a dejar de lado los sentimientos y emociones negativas generadas por la ruptura, al realizar actividades enfocadas en salidas recreativas, el consumo de alcohol, el conocer nuevas personas, etc. Esto se puede observar en el siguiente comentario: “Con mis amigos salía mucho a tomar y a bailar, me han ayudado a distraerme” (E06-Na), por lo que se identificó una estrategia de afrontamiento que tiene que ver con la evitación del problema, en el cual la mayor parte de su tiempo posible estaba destinado a realizar actividades de recreación, con el propósito de evadir su problema y por ende olvidar los sentimientos y emociones generadas por la ruptura. De acuerdo con Casado (2002) quien evita afrontar la situación problema, busca un alejamiento de su responsabilidad en lo ocurrido, en el que se califica a esta estrategia como un intento de manejo no-funcional ante las demandas que la realidad hace al sujeto; contrario a lo que señalan estos autores, las estrategias de evitación permiten escapar del problema y reduce los niveles de ansiedad y estrés, lo que permite un reconocimiento gradual de la amenaza, lo que en ocasiones podría traer consecuencias positivas, sobre todo cuando trata de situaciones incontrolables, es así que las relaciones interpersonales permite disminuir el estrés, dolor y ansiedad que causa la ruptura (Barber, 2011). De la misma manera, disminuirán los síntomas de depresión y ansiedad, ya que se crea un sistema de apoyo y soporte para la persona lo cual disminuye las consecuencias negativas de la ruptura amorosa.

Ahora bien, este apoyo social también generó en los jóvenes un beneficio social, tal como lo mencionan: “no estoy con esa necesidad de estar buscándole”, “también conociendo nuevas personas entonces eso ayuda bastante” (E05-Da). “Por mis compañeros de ese entonces sí, saliendo con mis amigos y mis amigas” (E05-Da). “Salimos, tomamos, nos íbamos de paseo, compartimos tiempo en clases” (E08-Go). “Me fui dando cuenta que la relación debe ser 50/50 y cada uno debe aportar y comprometerse” (E03-Er). Es así como, el apoyo emocional recibido durante la separación representó beneficios y malestares tanto individuales como social, algunos participantes perciben como beneficios la oportunidad de conocer nuevas personas, establecer nuevas amistades o bien establecer contacto con antiguas amistades, por otro lado, también se percibe como beneficio el aprendizaje obtenido a raíz de la separación el cual está enfocado hacia diferentes áreas, por una parte el crecimiento personal el aprender a no aferrarse a los vínculos y el aceptar lo ocurrido y por otro lado la posibilidad de reconocer

en sí mismos aspectos que hasta el momento no eran claros para ellos como el poner en primer lugar su bienestar emocional y físico así como el valorarse por sí mismos y no por tener una relación afectiva.

Apoyo informacional

Otra categoría dentro del apoyo funcional es el informacional, según Alonso et., al (2013) es la información que se brinda para que las personas puedan hacer uso de este, para afrontar circunstancias problemáticas. En este caso los jóvenes al experimentar las consecuencias de la ruptura amorosa decidieron acudir a profesionales de la salud para recibir su ayuda y asesoramiento, esto se observa en los siguientes comentarios “El psicólogo si me decía ciertas cosas, los ejercicios que me ponían hacer, yo ya me iba dando cuenta entonces sí, sí me ayudó bastante” (E06-Na). “Mi obstetra hizo un poquito de terapia, me ayudó porque podíamos conversar, el psicólogo me ayudó en la manera de superar, de yo mismo mirar la situación y yo mismo seguir adelante entonces ir a terapia me ayudó a centrarme en el hoy y en el ahora” (E07-Gi). Esto evidencia también un afrontamiento centrado en la emoción y el problema, pues, realizan actividades encaminadas al manejo de la respuesta emocional ante la ruptura amorosa con el objetivo de reducir los sentimientos y emociones negativas.

Sin embargo, algunos jóvenes no optaron por ir al psicólogo, ya que consideraron que la ruptura amorosa es un evento pasajero, pero actualmente la percepción de los jóvenes es considerar al apoyo informacional como importante y mitigador de las consecuencias de una ruptura, esto se refleja en los siguientes comentarios: “No lo creía necesario, ahora uno se da cuenta de que es necesario ese apoyo” (E03-Er). “No, pero en mi caso creo que sí hubiese sido necesario, porque si afectó a otras cosas de mi vida” (E04-Sa).

CONCLUSIONES

En la investigación cuyo propósito era describir las percepciones respecto al apoyo social ante una ruptura amorosa, los resultados y el análisis de la información concluye que el apoyo social que las redes sociales les brindaron a los jóvenes influye de manera positiva para afrontar y sobrellevar la ruptura amorosa.

La ruptura amorosa desató consecuencias tales como las emociones y sentimientos negativos, lo que permite deducir que la mayoría de los jóvenes investigados presentan respuestas que son universales ante la pérdida de pareja, pero esta situación puede dificultar y en algunos casos desatar trastornos psicopatológicos. Sin embargo, las consecuencias depende de la satisfacción de la pareja en la relación, ya que al generarse una inestabilidad emocional dentro de la misma, los efectos de la ruptura son positivos tanto en la salud mental como en la salud física, pues, desata un nuevo comienzo, una oportunidad de aprendizaje, autonomía y de crecimiento personal, en el que los jóvenes recuperan su estabilidad emocional, preservan su sentido de bienestar y de satisfacción con la vida.

Los jóvenes al experimentar las consecuencias de la ruptura amorosa acuden a su redes sociales que consideran cercanos e importantes, que a su vez, permiten que les brinden su apoyo social, en el que perciben un entendimiento empático, lo que estimula la expresión de sentimientos y permite el desahogo emocional, estas funciones fueron desarrolladas por sus redes primarias como la familia, y sus amigos como redes secundarias, debido a la frecuencia de contacto y a la confianza generada. Por otro lado, deciden por un apoyo informacional brindado por redes externas que son los profesionales de la salud. Así también, las redes sociales influye en los jóvenes a realizar actividades distractoras como estrategias de afrontamiento de evitación de la ruptura amorosa creando relaciones interpersonales que benefician y aportan en su círculo social.

En general, el apoyo social permite a los jóvenes mitigar y disminuir los efectos en el estado de ánimo negativo que genera la ruptura amorosa, también permite las relaciones positivas con otros, lo que influye en el bienestar psicológico y calidad de vida, a su vez, satisface necesidades de afiliación, amor y seguridad que por la ruptura amorosa quedaron insatisfechas.

RECOMENDACIONES

En base con la información obtenida se recomienda realizar investigaciones sobre el aspecto positivo de una ruptura de pareja y conocer el contexto por el cual se genera.

Realizar investigaciones sobre los beneficios del apoyo social para afrontar situaciones estresantes.

Desarrollar un plan terapéutico con el fin de detectar trastornos depresivos desencadenados por una ruptura amorosa, que permita influir positivamente en el estado de ánimo y disminuir los síntomas de ansiedad y depresión.

Generar espacios de concientización dirigidos a la población joven-adulta sobre los beneficios de recibir terapia psicológica, para de esta manera eliminar estigmas sobre la salud mental y cambiar estilos de vida saludables y tener la capacidad de resolución de problemas.

Finalmente, como limitaciones para la investigación se presentó un reducido número de participantes debido a la falta de colaboración de los jóvenes por diversos factores académicos. Así también, el Paro Nacional en Ecuador que desató una ola de movilizaciones realizadas del 13 al 30 de junio de 2022, dificultó la movilización tanto de las investigadoras como de los participantes lo que limitó el acceso y el contacto con los participantes.

REFERENCIAS

- Alonso, A., Menéndez, M. y González, L. (2013). Apoyo social: Mecanismos y modelos de influencia sobre la enfermedad crónica. *Cadernos de atención primaria*, 19(2), 118-123. https://www.agamfec.com/wp/wp-content/uploads/2014/07/19_2_ParaSaberDe_3.pdf
- American Psychological Association. (2010). Principios éticos de los psicólogos y código de conducta. http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf
- Aranda, C. y Pando, M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo. *Revista IIPSI*, 16(1), 233-245. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewFile/3929/315>
- Ardila, A. y Ojeda, K. (2019). Síntomas y signos de personas que afrontan el duelo por ruptura amorosa. *Síntomas, signos y personas*. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/10833/1/2019_sintomas_signos_personas.pdf
- Barajas, M. y Cruz, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>
- Barra, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14(2), 237-243. <https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/848>
- Blandón, A. y López, L. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: Jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud*, 14(1), 505-517. <http://www.scielo.org.co/pdf/rllcs/v14n1/v14n1a35.pdf>
- Bonilla, N. (2018). Apoyo social percibido en el abordaje terapéutico de adolescentes con orientación suicida. *Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica*, 37(5), 518-522. <https://www.redalyc.org/journal/559/55963207014/html/>
- Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20(3), 403-414. <https://bit.ly/3tfm6B9>
- Chronister, J., Chou, C., Frain, M. y Cardoso, E. (2008). La relación entre el apoyo social y los resultados relacionados con la rehabilitación: un metanálisis. *Revista de Rehabilitación*, 74(2), 16-32. <https://www.researchgate.net/publication/287717516>

- Espinoza, V., Salinas, J. y Torres, C. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(2), 27-35. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078018300026>
- Gallego, S. (2011). Redes sociales y desarrollo humano. *BARATARIA. Revista Castellano-Manchega de Ciencias sociales*, (12), 113-121. <https://www.redalyc.org/pdf/3221/322127622007.pdf>
- Garabito, S., García, F., Neira, M. y Puentes, E. (2021). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia. Avances de la Disciplina*. 14(1), 47-59. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862020000100047&lng=en&nrm=iso
- García, F. y Llabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 11(2), 157-172. <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545460003.pdf>
- García, D. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 12(2), 288-307. <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545458003.pdf>
- Gómez, L., Pérez, M. y Vila, J. (2001). Problemática actual del apoyo social y su relación con la salud: una revisión. *Psicología conductual*, 9(1), 5-38. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/01.Bobassi_9-1oa.pdf
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGRAW-WILL.
- Hernández, Y. y Vicente, R. (2007). El concepto de intersubjetividad en Alfred Schutz. *Espacios públicos*, 10(20), 228-2240. <https://www.redalyc.org/pdf/676/67602012.pdf>
- INEC. (2019). Ecuador en cifras. Obtenido de Instituto Nacional de Estadística y Censos: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/matrimonios-divorcios/>
- Marradi, A., Archer, N. y Piovani, J. (2007). *Metodología de las ciencias sociales*. Emecé Editores S.A.
- Martínez, J. (2008). Estudiantes universitarios y sus relaciones de pareja: de sus experiencias y proyectos de vida. *Revista mexicana de investigación educativa*, 13(38), 802-803.

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662008000300006

- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332. <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/24815/23284>
- Mendoza, D., Guzmán, R., Talamantes, A. y Bosques, L. (2021). Ruptura amorosa, proceso del duelo y aspectos académicos en estudiantes universitarios. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud*, 10(19), 9-16. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/7967/8399>
- Morales, J., Molla, M., Gaviria, E. y Cuadrado, I. (2007). *Psicología Social*. España: McGraw-Hill. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33782954008>
- Moreno, J. y Esparza, E. (2014). Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja. *Revista científica y profesional de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza de la Psicología – ALFEPSI*, 2(5), 98-110. <https://integracion-academica.org/attachments/article/63/09%20Ruptura%20pareja%20-%20Moreno%20Esparza.pdf>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Quitmann, H. (2006). *Psicología humanística*. Bogotá: Herder.
- Orcasita, L. y Uribe, A. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 4(2), 69-82. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v4n2/v4n2a07.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2016). La salud de los jóvenes, un reto y una esperanza. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/37632/9243561545spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ovejero, A. (2007). *Las relaciones humanas Psicología social teórica y aplicada*. Editorial Biblioteca Nueva. <https://telemedicinadetampico.files.wordpress.com/2012/07/83834274-las-relaciones-humanas.pdf>
- Pacheco, B., Reyes, C. y Villar, T. (2009). La confluencia en la relación de pareja como limitante para el crecimiento personal: una visión gestáltica. *Revista Mal Estar e*

- Subjetividade* *Fortaleza*, 9(4), 1103-1119.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v9n4/03.pdf>
- Payás, A. (2010). *Las tareas del duelo*. PAIDÓS. <https://assets-libr.cantook.net/assets/publications/13170/medias/excerpt.pdf>
- Rodríguez, J., Pastor, A. y López, S. (2015). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 5(1), 349-372.
<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=1148>
- Shotter, E., Gardner, W. y Finkel, E. (2009). Who Am I Without You? The Influence of Romantic Breakup on the Self-Concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147-160. https://faculty.wcas.northwestern.edu/eli-finkel/documents/2010_SlotterGardnerFinkel_PSPB.pdf
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós. <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-a-metodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf>

ANEXOS

Anexo 1.

Apoyo social ante una ruptura amorosa en jóvenes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Cuenca, durante el período marzo-agosto 2022

Guía de entrevista semiestructurada

Objetivo: Obtener información acerca de las experiencias de los jóvenes sobre el apoyo social ante una ruptura amorosa.

Datos de identificación

Código		Fecha:	
Hora inicio:		Hora fin:	
Número de entrevista		Lugar de la entrevista	
Entrevistadora:			

Preguntas de identificación

Nombre/Pseudónimo:

Edad:

Carrera:

Guía de entrevista

Preguntas para la categoría de ruptura amorosa

Duelo

1. ¿Qué significa para usted la relación de pareja?
2. Al terminar la relación de pareja ¿Cómo fue su experiencia?

Salud física y mental

3. ¿Cómo le afectó este acontecimiento? (físico-psicológico-social-familiar)

Preguntas sobre apoyo social

Apoyo emocional

4. Tras la ruptura amorosa ¿Ha recibido apoyo emocional, empatía, afecto? ¿De quiénes ha recibido este tipo de apoyo? Por ejemplo, quiénes le dan afecto o le escuchan cuando quiere hablar y expresar sus sentimientos.

Apoyo estructural y funcional

5. ¿Ha recibido apoyo de su familia? ¿Cómo influyó este apoyo tras la ruptura?

6. ¿Ha recibido apoyo de sus amigos? ¿Cómo influyó este apoyo tras la ruptura?
7. ¿Ha recibido apoyo de sus vecinos o de otras personas? ¿Cómo influyó este apoyo tras la ruptura?
8. ¿Qué han hecho por usted estas personas cuando experimentó la ruptura amorosa? por ejemplo, le llevaban hacer cosas divertidas

Apoyo informacional

9. ¿Ha recibido apoyo por parte de personal especializado, como psicólogos, terapeutas, etc. al experimentar la ruptura? ¿Cómo estas acciones influyeron para afrontar esta etapa?

Anexo 2.

MATRIZ INTERPRETATIVA PRELIMINAR PARA ESTUDIOS CUALITATIVOS

Categorías de estudio		Definición conceptual	Unidades de significado	Código de la unidad de significado	Ámbito	Item, técnicas y herramientas
Conceptuales	Operacionales					
CC1. Teoría de las relaciones humanas	CO1.1 Ruptura amorosa	La ruptura amorosa es un tipo de duelo, donde el individuo experimenta estados afectivos y cognitivos negativos, presentan problemas en las relaciones sociales del entorno de la persona entre otros. (García, 2014)	Duelo	C1	Personal	Entrevista: Guía de entrevista
	C01.4 Salud mental y física	Según Barajas y Cruz (2017) existe una gran relación entre una ruptura amorosa y altos niveles de depresión, ansiedad y sentimientos negativos como la tristeza,	Sentimientos y emociones negativos Afecciones mentales Actividades físicas.	C4 C5	Personal	Entrevista: Guía de entrevista

		llanto, enojo etc.				
CC2. Teoría del efecto amortiguador del Apoyo social	CO1.1 Apoyo estructural	Según Rodríguez et al., (2015) refieren a la existencia y cantidad de relaciones sociales y la interconexión de las redes sociales de una persona como familia, amigos, la comunidad etc.	Redes de apoyo (Familia, Amigos, Vecinos)	C6	Personal	Entrevista: Guía de entrevista
	CO1.2 Apoyo funcional	Según Rodríguez et al., (1993) refiere al grado en que las relaciones interpersonales sirven para funciones particulares.	Emocional Informativa	C7 C8	Personal	Entrevista: Guía de entrevista
Tema :	Apoyo social ante una ruptura amorosa en jóvenes universitarios de la carrera de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Cuenca, durante el período marzo-agosto 2022.	Estudiantes:	Gabriela Chacha Johana Molina	Grupo No. G06S	Fecha:	.

--	--	--	--	--	--	--

Anexo 3

Formulario de consentimiento informado

Título de la investigación: Apoyo social ante una ruptura amorosa en jóvenes universitarios de la carrera de licenciatura en psicología de la Universidad de Cuenca durante el periodo marzo-agosto 2022

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador Principal 1	Gabriela Elizabeth Chacha Vele	0106945835	Universidad de Cuenca
Investigador Principal 2	Johana Lizbeth Molina Calle	0107597379	Universidad de Cuenca

¿De qué se trata este documento?

Usted está invitado(a) a participar en este estudio que se realizará durante el año 2022. En este documento llamado "consentimiento informado" se explica las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explica los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

Introducción

La ruptura de relaciones amorosas es una realidad que ha afectado a muchas personas en todo el mundo ya que se considera un estresor que afecta la sensación de bienestar de la persona, debido a que se percibe que dicha situación supera sus propios recursos y amenaza contra su bienestar personal

La relación amorosa es importante para los jóvenes ya que consiguen alcanzar autovaloración y sentido de identidad por medio de sentimientos de intimidad con los demás, debido a esto su disolución conlleva una fuente importante de estrés, dolor, tristeza, malestar general e incluso desarrollan depresión y ansiedad afectando su salud mental. Muchos jóvenes al experimentar este evento reaccionan y afrontan en algunos casos de manera positiva y en otras de manera negativa.

Es por ello necesario investigar el apoyo social como una forma de afrontamiento debido a que se relacionan con mayores niveles de bienestar psicológico, ya que permite el desahogo emocional y el desarrollo de conductas alternativas que facilitan la resolución de la pérdida.

El motivo por el que usted fue seleccionado para participar en este estudio es porque al ser estudiante universitario que forman parte del rango de edad de entre 18 y 25 años de edad y que han tenido un apoyo social al experimentar la ruptura amorosa, cumplen con los criterios necesarios para que la investigación cumpla con sus objetivos planteados. Es por eso que,

por medio de este documento se le invita a participar en esta investigación con el fin de generar juntos un conocimiento válido y útil.

Objetivo del estudio

Describir la percepción respecto al apoyo social ante una ruptura amorosa, de los jóvenes pertenecientes a la carrera de Licenciatura de Psicología de la Universidad de Cuenca, en el periodo marzo-agosto 2022.

Descripción de los procedimientos

Se contará con la participación de aproximadamente 10-15 jóvenes hombres y mujeres estudiantes de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca. Se realizará un acercamiento para explicarles sobre la investigación, el consentimiento informado y la aprobación de su participación. Se establecerá el lugar y la hora para realizar la entrevista semiestructurada que durará aproximadamente 30 minutos o dependiendo de cómo responda cada participante.

Solamente si usted está de acuerdo y firma este consentimiento informado, usted participará en una entrevista semiestructurada que estará guiada y orientada por los investigadores.

En caso de que usted desee participar se explicará de manera general el estudio y se procederá con la entrevista semiestructurada con una duración de 20-30 minutos. Una vez obtenida la información, los que serán de manera anónima, será sistematizada y por último serán analizados por las investigadoras.

Riesgos y beneficios

Es posible que durante la aplicación de la entrevista los participantes presenten un quebranto emocional, ya que al tratarse de un acontecimiento importante en sus vidas, se reactiven recuerdos y por ende se manifiesten con emociones negativas, para minimizar estos riesgos se les brindará un espacio para que liberen sus emociones y se les preguntará si desean seguir con la entrevista perder la información como los audios y que caigan en manos de terceros, es por esto que la información de los audios de guardaran en carpetas de google drive así como en los celulares de las investigadoras, así también será preservada con claves de seguridad y las respuestas que dé cada participante serán de manera confidencial y anónima utilizando seudónimos para su presentación. Solo se utilizará en los trabajos propios de este estudio.

Su colaboración en esta investigación es muy importante puesto que permitirá hacer más efectivos los futuros abordajes sobre el apoyo social ante la ruptura amorosa en los jóvenes. Al final de esta investigación, su información contribuirá significativamente a la comunidad científica y a nuestra sociedad en la comprensión de acontecimientos que evadimos comprender. Es posible que el estudio no tenga beneficios para ud sin embargo la información que genera puede aportar beneficios a los demás.

Este estudio no tiene costos para usted y no genera ningún tipo de compensación económica. Su participación en esta investigación es voluntaria y no intenta causar daño o peligro para su salud física o mental. Sin embargo, si le parece incómodo o cansado puede dejar de participar en cualquier momento.

Otras opciones si no participa en el estudio

Si el participante no desea ser parte del estudio esto no tiene consecuencias ni sanciones por parte de la Facultad ya que está en plena libertad de decidir participar, no participar o retirarse de la investigación.

Derechos de los participantes

Usted tiene derecho a:

1. Recibir la información del estudio de forma clara;
2. Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
3. Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
4. Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
5. Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
6. El respeto de su anonimato (confidencialidad);
7. Que se respete su intimidad (privacidad);
8. Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0995917855 que pertenece a Chacha Vele Gabriela Elizabeth o envíe un correo electrónico a gabriela.chacha@ucuenca.edu.ec o al teléfono 0968650850 que pertenece a Molina Calle Johana Lizbeth o envíe un correo electrónico a johana.molina@ucuenca.edu.ec

Consentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Nombres completos del/a participante

Firma del/a participante

Fecha

Nombres completos del/a investigador

Firma del/a investigador/a

Fecha

Nombres completos del/a investigador

Firma del/a investigador/a

Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. José Ortiz Segarra, Presidente del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: jose.ortiz@ucuenca.edu.ec