



Agosto 2019 - ISSN: 2254-7630

RESILIENCIA DE RUPTURAS AMOROSAS EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

Cobeña Bazarro Dayana Stefania¹

Moreira Loor Wendy Esther²

Vásquez Román Yiberlyn Monserrate³

Mg. Betty Alarcón Chávez⁴

¹Estudiante de Psicología General de la Universidad Técnica de Manabí

Dayicb97@gmail.com

²Estudiante de Psicología General de la Universidad Técnica de Manabí

Weneshonny92@gmail.com

³Estudiante de Psicología General de la Universidad Técnica de Manabí

Yiberlyn.vasquez@gmail.com

⁴Tutor Docente de la Universidad Técnica de Manabí

Bealarcon@utm.edu.ec

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Cobeña Bazarro Dayana Stefania, Moreira Loor Wendy Esther, Vásquez Román Yiberlyn Monserrate y Betty Alarcón Chávez (2019): "Resiliencia de rupturas amorosas en los estudiantes de psicología de la Universidad Técnica de Manabí", Revista Caribeña de Ciencias Sociales (agosto 2019). En línea

<https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/08/resiliencia-rupturas-amorosas.html>

RESUMEN

Las rupturas amorosas son muy comunes entre los jóvenes, el impacto que genera en ellos es muy significativo, es por ello, que la resiliencia es fundamental al momento de sufrir una ruptura amorosa. Por esta razón, nuestra investigación tiene como objetivo analizar la influencia de la resiliencia ante las rupturas amorosas de los estudiantes de la Facultad de Humanística, de la Carrera de Psicología del año 2019. La presente investigación se orienta bajo una postura positivista, se seleccionó el enfoque cuantitativo, el método inductivo deductivo, con una muestra aleatoria intencional de 40 estudiantes de la carrera de psicología. Se concluyó que la resiliencia permite afrontar de manera

positiva un evento negativo. Los resultados obtenidos a través de la encuesta realizada a los estudiantes de Psicología, demostraron que, los jóvenes se consideran poco resilientes, sin embargo, expresaron que la resiliencia es importante.

Palabras clave: Resiliencia, rupturas amorosas, duelo, afrontamiento, jóvenes.

ABSTRACT

The love breaks are very common among young people, the impact it generates in them is very significant, that is why resilience is fundamental at the moment of suffering a love break. For this reason, our research aims to analyze the influence of resilience to the amorphous ruptures of the students of the Faculty of Humanistic Psychology of the year 2019. The present investigation is oriented in a positivist position, the quantitative approach was selected, the inductive deductive method, with an intentional random sample of 40 psychology students. It was concluded that resilience allows to face a negative event in a positive way. The results obtained through the survey of Psychology students showed that young people consider themselves to be not very resilient, however, they expressed that resilience is important.

Keyword: Resilience, love breaks, mourning, coping, young.

INTRODUCCIÓN

En esta investigación se abordó la resiliencia como un tema trascendental, ya que este término actualmente muy es utilizado, el termino resiliencia es usado en las personas para referirse a la superación de conflictos emocionales, eventos negativos o sucesos traumáticos, además, a lo largo de la vida de cada ser humano han concurrido períodos no solo de armonía y felicidad sino también de sufrimiento y pérdidas, y es aquí donde interviene la resiliencia al superar sucesos tan desagradables, podemos decir que es por esto que la resiliencia es algo que ha existido desde el inicio de la historia del hombre y ser resiliente es de gran importancia en la vida de cada sujeto, pues la resiliencia es aquella fuerza y capacidad que se tiene para afrontar situaciones desfavorables, ya sean estas cotidianas o complejas.

Rutter (1992) citado por Rodríguez (2009) plantea un concepto de resiliencia en el cual denomina que la resiliencia se caracteriza por la posibilidad de llevar una vida sana en un ambiente insano, dentro de procesos sociales e intra-psíquicos que se dan al pasar los años, fue él quien en 1972 acuñó el termino resiliencia al ver que se creía que los seres humanos somos seres vulnerables, ante ciertas circunstancias en la vida, sin embargo el hecho de que sucedan acontecimientos que no son del agrado de las personas no es obstáculo para que estas se enfraquen en el sufrimiento.

El enamoramiento es una de las etapas que se da en la mayoría de las personas, por lo general en este periodo las personas experimentan muchas emociones y entre estas resaltan las positivas, sin embargo, al finalizar este proceso de enamoramiento, hay quienes no logran afrontar de la mejor manera las rupturas, lo cual logra generar un impacto en la vida del sujeto, muchas veces de forma negativa, en estas situaciones es donde interviene la resiliencia como un método que permite al individuo que paso por una ruptura amorosa, afrontar su nueva realidad y en base a esto se llevó cabo la siguiente investigación.

METODOLOGÍA

Esta investigación fue de tipo descriptiva, se basó en el enfoque cuantitativo, a través del método inductivo-deductivo, la población con la que cuenta la Facultad de Humanística es de 800

estudiantes, se seleccionó una muestra aleatoria intencional de 40 estudiantes de primero a sexto semestre de la Carrera de Psicología en la Universidad Técnica de Manabí en la ciudad de Portoviejo en el mes de julio de 2019, la recopilación de la información se recolecto a través de encuestas como técnica de investigación para el posterior análisis.

DESARROLLO TEMÁTICO

Resiliencia

“Resiliencia, en el lenguaje ordinario, es un verbo que proviene del latín resilio, resilire, que significa saltar hacia atrás, rebotar” (Real Academia Española, 2011) citado por (Piña, 2015). Así mismo Grotberg (1995) citado por García (2012) la define como “la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas”. La Resiliencia es parte del proceso evolutivo del ser humano y debe ser promovido desde la niñez, ya que a través de la aplicación de esta capacidad se puede superar eventos traumáticos y negativos que impiden el progreso de cada individuo.

“La resiliencia, se considera como una búsqueda de superación de una situación desfavorable fomentando la salud mental” (Bermejo, 2010). Un ser humano que es capaz de superar eventos negativos, es una persona que puede encontrar nuevamente tranquilidad en su vida, a través del progreso que se tenga frente a una situación traumática. Para los psicólogos frecuentemente, la resiliencia se considera como una respuesta adaptativa para que una persona pueda enfrentar condiciones adversas o de riesgo en su vida.

Otro aspecto necesario del individuo en el afrontamiento de situaciones adversas para el proceso de recuperación, es la resiliencia, que se define como “la capacidad que tienen las personas para hacer frente al dolor, a experiencias difíciles o traumáticas” (Wilches, 2010). La resiliencia, como ya se mencionó anteriormente, es la capacidad que posee un ser humano para poder superar eventos críticos o traumáticos que puedan acontecer y ser capaces de tener un desarrollo positivo a pesar de circunstancias muy dolorosas.

Gaxiola (2012) citado en Piña (2015), define ciertos factores o elementos que se consideran necesarios para la existencia de la resiliencia:

1. El afrontamiento comprende la tendencia a enfrentar los problemas y la búsqueda de apoyos necesarios en caso de requerirse.
2. La actitud positiva abarca el enfoque positivo de la vida, la búsqueda de personas positivas, la disposición para el aprendizaje ante los problemas y el tratar de ser feliz a pesar de las contrariedades que se enfrentan cotidianamente.
3. El sentido del humor es la disposición a sonreír, incluso ante los problemas o situaciones difíciles.
4. La empatía se define como el entender y compartir los estados emocionales o los contextos de las demás personas implica la tendencia del individuo.
5. La flexibilidad incluye la aceptación de los problemas como parte normal de la vida y la posibilidad de adaptarse a las pérdidas mediante un enfoque positivo hacia las cosas.
6. La perseverancia se entiende como la persistencia del esfuerzo para lograr metas a pesar de las dificultades y la habilidad para reajustarlas.

7. La religiosidad es la tendencia conceptualizar los problemas que se enfrentan de acuerdo a las creencias religiosas que se tengan.
8. La Autoeficacia consiste en las creencias en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos que producirán determinados logros o resultados.
9. El Optimismo es la tendencia de las personas a esperar resultados positivos y favorables en su vida.
10. La orientación hacia la meta consiste en tener metas y aspiraciones de la vida y hacer lo necesario para lograrlas.

Sin embargo, para Gómez, Rivera y Garay (2011) citado por Losada y Otero (2016) existen otros pilares de resiliencia, tales como: introspección o autoconocimiento; que es la forma en la que nos vemos y diferenciamos de otros individuos, independencia; con la cual se define a una persona que es capaz de resolver sus propios asuntos por su cuenta, capacidad de relacionarse; la cual indica la facilidad que tiene el sujeto para interactuar con otros individuos, iniciativa; alguien que no espera a que los demás propongan algo, puesto que está dispuesto a dar el primer paso, humor; el cual es muy subjetivo, creatividad; moralidad; autoestima consistente y en la población adulta se podría evaluar, espiritualidad entre muchas otras.

Entre los pilares con mayor relevancia esta, “la capacidad de relacionarse que es la destreza para constituir lazos e intimidad con otras personas” (Melillo, 2008) citado en (Losada & Otero, 2016). Es decir, La resiliencia se forma desde las primeras relaciones interpersonales, y está va a depender de factores como la seguridad que posea cada individuo, y esta seguridad viene desde el hogar, generalmente son las madres quienes fomentan esto a los hijos en un entorno seguro como debería ser el hogar, con papa y mamá de guías y demás familiares, una de las primeras escenas donde interviene la resiliencia es la iniciación de la etapa escolar, de allí en adelante los seres humanos van experimentado momentos de resiliencia.

Por otra parte, se contempla el humor como “la capacidad de encontrar la comedia en la propia tragedia, ver el lado positivo de la adversidad” (Piaggio, 2009) citado en (Losada & Otero, 2016). Esto permite evitar sentimientos negativos, aunque sea transitoriamente y de esta manera se llega a soportar situaciones difíciles. El constructo del sentido del humor es uno de los elementos que ayuda a las personas a ser más resilientes, ayuda a colocarse sobre el problema, esto trae la sensación de ser más fuertes que las circunstancias adversas y la seguridad es fundamental para tener resiliencia ante este tipo de sucesos.

De la misma manera se reconoce la autoestima como “la base de los demás pilares y es el fruto del cuidado afectivo y capaz de dar una respuesta sensible” (Melillo, 2008) citado por (Losada & Otero, 2016). La autoestima de cada ser humano va a depender de la forma de vida que cada uno tuvo desde la niñez, por eso para tener la capacidad de afrontar un evento dañino en la vida, se debe poseer autoestima, además, otro de los pilares importantes para ser resilientes es la espiritualidad, la cual se considera también como la esperanza; que no es más que “creer firmemente que siempre hay un motivo por el cual tener confianza y creer en uno mismo, debido a que cada persona tiene la capacidad de superación” (Kateb, 2011) citado en (Losada & Otero, 2016).

Las características mencionadas anteriormente como pilares de la resiliencia, sirven para distinguir con qué frecuencia las personas se pueden llegar a considerar resilientes. Por ello “la resiliencia posee un carácter transformador, logrando cambiar el sentido de la experiencia vivida para lograr un bienestar y mejorar la condición vital a través de la superación”. (Rojas, Lara & Lara, 2014) citado en (Losada & Otero, 2016).

La resiliencia está en marcha durante la vida del ser humano, pero el aplicarla y reconocerla se da durante los primeros años de vida y esto es muy importante. Boris Cyrulnik citado en (BBVA, 2018), nos dice lo siguiente “El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional” Los casos que accionan la resiliencia son diversos, y se aconseja que cuando se pasa por una etapa trágica o traumática, se debería considerar que la persona que está pasando por esta transición no se aísla, ya que el hecho de alejarse de los demás tan solo dificulta que haya un proceso de resiliencia, o a su vez lo prolonga, sentir dolor es normal ante un suceso negativo, la magnitud va a variar o depender de acuerdo con el caso que se presente, pero se debe tomar en cuenta pilares como los antes mencionados, tales como: la autoestima, esperanza y el hecho de relacionarse con otras personas para superar dichos sucesos negativos.

Cabe recalcar que la resiliencia no implica inmunidad al estrés, al dolor, o alguna otra dolencia, pues la resiliencia no es un cura que te encamina a la felicidad, sino más bien es la habilidad de recuperarse de manera positiva ante las diversas situaciones dolorosas por la que alguien pueda pasar (Garmezy, 1991). Entonces debido a que todos los seres humanos estamos expuestos al dolor y sufrimiento, en algún momento de la vida, es necesario crear consciencia de que ciertas situaciones van a afectar mucho más que otras, y es indispensable que, por esta razón, aunque la afectación sea fuerte se afronte el evento negativo, la resiliencia permite que esto suceda y ocurra una transformación de manera positiva para poder superar la adversidad.

Por otro lado, distintos autores conceptúan la resiliencia como la suma de factores individuales, familiares y sociales, así como función de factores de protección compuestos de recursos personales y sociales. (Becoña, 2006). En otras palabras, la resiliencia se construye desde varios ámbitos, tantos personales, como sociales, eso marca la diferencia entre que una persona sea más resiliente que otra, porque depende de las circunstancias psicosociales, el entorno donde creció, el ambiente en el que se desarrolló, los procesos por los que paso, todo esto forma a una persona de manera distinta a otra, por ende, las formas de ser resilientes varían de acuerdo al sujeto.

A su vez adentrándonos en factores psicosociales estos fueron combinados, creando una clasificación de cuatro patrones, el patrón disposicional, el patrón relacional, el patrón situacional y el patrón filosófico. (Becoña, 2006). La mezcla de estos patrones crea la composición de resiliencia, y a continuación, se menciona en que consiste cada uno de los diferentes patrones;

El patrón disposicional consiste en los atributos físicos y psicológicos relacionados con el ego. Lo que incluye también la competencia personal y un sentido del self, además los atributos físicos hacen mención a los factores genéticos que permite el desarrollo de la resiliencia. Estos atributos físicos abarcan la inteligencia, la salud, y el temperamento de individuo (Becoña, 2006).

El patrón relacional se refiere a la características de los roles y las relaciones que influyen a la resiliencia. Dicho patrón consiste en aspectos intrínsecos como aspectos extrínsecos. Los niveles intrínsecos hacen referencia a darle sentido a las experiencias, tener habilidades e identificar y relacionarse con modelos positivos y tener voluntad para buscar a alguien en quien confiar. (Becoña, 2006). Este patrón engloba las relaciones que surgen con las demás personas, resaltando que las relaciones interpersonales pueden contribuir en la resiliencia del sujeto.

El patrón situacional radica en las situaciones o circunstancias, y se manifiesta en las habilidades de valoración cognitiva, habilidades de solución de problemas, y la capacidad de hacer frente a una situación. Además, incluye la habilidad realista sobre los límites y evaluación propia de las expectativas y consecuencias de aquella acción (Becoña, 2006). Ser consciente de la realidad y saber hasta dónde se puede llevar es la característica principal de este patrón, ya que permite establecer límites sobre las capacidades del individuo y ser flexible con la situación determinada.

El patrón filosófico se manifiesta por las creencias personales. El autoconocimiento y el análisis sobre uno mismo, contribuyen en este patrón. Además, tener una actitud positiva ante la vida, tener una convicción de que vendrán buenos tiempos y buscar un significado favorable en las experiencias, están inherentes en la manifestación de este patrón. También tener una perceptiva equilibrada de la vida y saber que es importante encontrar un propósito a la vida, en eso consiste este patrón (Becoña, 2006).

La resiliencia debería tener gran importancia en la vida diaria de las personas, con respecto al término resiliencia, es considerado muy interesante, ya que se considera que este puede hacer avanzar nuestros conocimientos y tener un marco general en el campo que nos movemos (Masten, 2001). Es gracias a que ocurren eventos negativos en la vida del ser humano que existe la superación, cabe recalcar que una persona va formando el carácter y se vuelve menos vulnerable a medida que aprende a lidiar con los problemas que se le presenten, por ello el ser resiliente será siempre la línea a seguir.

Rupturas amorosas

Peñafiel (2011) citado por García y Ilabaca (2013) afirma que la ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida, Rojas (1994) incluso la describe como una de las más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos, se quejan de no poder dormir, de haber perdido el apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente, y en algunos casos, recurren al alcohol, a las drogas o a los tranquilizantes para apaciguar el dolor y ausentarse emocionalmente.

“Las rupturas amorosas se consideran un tipo de duelo ambiguo, bastante frecuente en los jóvenes siendo una de las experiencias más dolorosas y estresantes que se puede vivenciar” (García D. , 2014). Este tipo de situaciones son muy recurrentes en los jóvenes debido a la falta de experiencias y manejo de sus propias emociones, en esta etapa los adolescentes están más predispuestos a ser vulnerables, esto genera un sinnúmero de conflictos emocionales, lo que no les permite a los jóvenes enfrentar una ruptura amorosa, ni afrontar el fracaso de la mejor manera.

El impacto de la ruptura puede estar moderado por determinadas características individuales y sociales que han demostrado estar relacionadas con la precipitación, exacerbación y mantenimiento de los problemas emocionales y conductuales derivados de un evento estresante o traumático. Es así que su conocimiento más profundo puede permitir el desarrollo de intervenciones preventivas y terapéuticas para grupos vulnerables (García D. , 2014). Hay que tomar en cuenta que es normal que haya decaimiento a partir de una R.A, sin embargo, el prolongamiento de un estado de negatividad no es saludable, ya que además se debe tener en cuenta que no toda ruptura amorosa tiene un arreglo.

La incertidumbre es una característica propia en el rompimiento de una relación ya que se presentan dudas amorosas y preguntas que aquejan a quien la sufre, el hecho de no saber si la relación que finalizaron ha llegado a su fin, el no saber si esta pérdida será de manera temporal o definitiva agobia a los jóvenes. Es así que se genera mucho estrés, en conjunto con un malestar no solo a nivel conductual, sino además físico, afectivo y cognitivo, pudiendo ocasionar aislamiento social y posibles complicaciones en el duelo. (García D. , 2014).

Las consecuencias de la ruptura de pareja, se han estudiado generalmente en relación con el divorcio, pero la realidad es que existen muy pocos casos donde los jóvenes llegan a contraer matrimonio, puesto que, el fenómeno de rupturas amorosas es más común en personas jóvenes que

aún no han tomado la decisión de casarse, aun cuando llegan a mantenerse en relaciones serias y estables con su pareja. Según un estudio realizado por la Universidad Diego Portales en Chile, los jóvenes de entre 18 y 25 años poseen relaciones vinculares amorosas más estables y de mayor duración que las de la adolescencia (García & Ilabaca, 2013). Sin embargo, esto no los exonera de poder llegar a sufrir una R.A.

Usualmente cuando se presenta una ruptura amorosa en la vida de un adolescente, hay esperanzas o falsas expectativas de que la relaciones pueda volver a retomarse, la ingenuidad y la incertidumbre de entender que es lo que en realidad desean, es otro de los aspectos que hace que sean más inestables emocionalmente, en comparación con jóvenes de entre 18 y 25 años, ya sea por la poca experiencia o la corta edad que se posea, en ocasiones los adolescentes no cuentan con la madurez necesaria que se requiere para aceptar que una relación ha llegado a su fin y esto es desfavorable en el proceso del duelo.

Es de gran importancia resaltar que es positivo, que quien paso por una ruptura amorosa, pueda expresar como se sintió durante la relación, la manera en que el individuo se exprese o mencione atribuciones sobre las razones por la que la relación amorosa ha culminado, definirá el éxito de superación de este evento y el hecho de poder reconocer los errores que cometió con su expareja dentro de la relación y aceptar también los errores que cometió la expareja, le permitirá en una próxima relación cometer los mismos errores del pasado, sin embargo, aquellas personas que se niegan a aceptar sus fallas, o a su vez aceptar las fallas en la expareja, solo logran volver a repetir las mismas equivocaciones en una próxima relación lo que por ende impedirá tener una relación estable a futuro.

Debemos tener en cuenta que tanto hombres como mujeres tienden a apreciar el amor de manera distinta y, por ende, cada uno de ellos le dan un significado diferente al amor, esto a pesar de que se encuentren afrontando una relación muy similar (Espinosa, Salinas, & Santillán, 2017). Esta diferenciación se debe, en gran parte a la construcción social que han tenido cada individuo, ya que esto los ha moldeado de cierta manera, de acuerdo a los estereotipos, las expectativas, y los roles de acuerdo con el género, lo cual se ha estipulado por medio del constructo social, este dirige sobre lo que cada persona debe hacer en etapas específicas de la vida, como las relaciones de pareja, y los roles tanto del hombre como la mujer, lo que se debe decir o callar, lo que debe permitirse, aquello que debe demostrarse y lo que no, de acuerdo con la situación que se presente.

Lewandowski (2009) citado en (García D. , 2014), afirma que “la mayoría de los adolescentes y jóvenes experimentaron por lo menos una ruptura amorosa a lo largo de su vida”. A partir de esta experiencia condenada, vienen un conjunto de factores externos e internos que afectan al adolescente, estos factores van a predecir la manera de afrontamiento que se tendrá frente a la ruptura amorosa. Las rupturas amorosas son una problemática que afecta no sólo a los jóvenes que están pasando por esta etapa, sino que además este evento repercute en las relaciones que tengan con sus amigos, familiares y en sus actividades diarias con el medio que los rodea.

De ese modo, la ruptura de la relación afecta la sensación de bienestar de la persona, sobre todo cuando uno de ellos se niega a aceptar el quiebre, no se desvincula totalmente de él/ella y trata de seguir formando parte de su vida, deteniendo el proceso de elaboración de la pérdida (Doménech, 1994) citado en García y Ilabaca (2013). Pinto (2008) citado por García y Ilabaca (2013) afirma que raras veces ocurre que ambos componentes estén de acuerdo con el fin de la relación; por lo general, uno de ellos sigue amando mientras el otro no, por lo que hay que considerar los procesos emocionales que siguen a una ruptura como un verdadero proceso de duelo.

Sentir frustración o dolor es algo natural en el duelo (Mantilla, 2012) nos dice que hay cambios cognitivos y de comportamiento, por ende, se comprende al duelo como el conjunto de fenómenos que se presentan tras un quebranto, fenómenos no solo psicológicos, sino psicosociales, sociales,

antropológicos e incluso económicos. “Este proceso comienza tras el impacto afectivo de la pérdida que se sufre y termina con la aceptación de la nueva realidad” lo cual genera cambios internos y externos en el individuo.

El proceso de superación de la pérdida no es fácil, pues se concatenan diversos factores que pueden volverlo complicado. Desde su nacimiento el ser humano comienza a generar vínculos y sentimientos de pertenencia, en un inicio con los miembros de la familia y en relaciones futuras con amigos o con una pareja. Dichas relaciones que se mantienen con los otros se vuelven un aspecto central en la vida del individuo: le generan a su vez momentos de felicidad por aquellas cosas que suelen realizar juntos, pero también pueden llegar a causarle dolor cuando existe una desilusión dirigida hacia la otra persona y hace que la relación se rompa (García & Ilabaca, 2013).

El proceso de pérdida en una ruptura amorosa, según el sociólogo Robert Weiss (1975) citado por Espinoza, Salinas, & Santillán (2017), implica tres etapas que surgen en la persona:

1. Una revisión obsesiva de lo ocurrido, en la que la persona realiza constantemente una búsqueda mental de atribuciones y explicaciones de lo sucedido. Según el autor, estas explicaciones se presentan en forma de lamentos y en este punto la persona busca respuestas al constante cuestionamiento del porqué de la ruptura.
2. La soledad, que se refiere a dos tipos de soledad: la soledad emocional y la soledad social. El autor sostiene que en la soledad emocional la persona extraña a su pareja y siente una profunda pérdida de los afectos previamente recibidos, mientras que la soledad social se refiere a los sentimientos de desorientación y confusión con respecto a la posición o rol que la persona tenía en su estatus previo a la pareja.
3. Finalmente, en la tercera etapa la persistencia de apego con la pareja se refiere a la noción de que la persona sigue existiendo y que hay una posibilidad de volver a verla y buscarla, por lo que el autor sostiene que las personas que atraviesan una ruptura pueden experimentar una necesidad o anhelo hacia la presencia del otro.

Por otro lado, Weber (1998) citado por Espinoza, Salinas, & Santillán (2017), menciona que las personas que atraviesan una ruptura presentan dos necesidades: la necesidad de significado y la necesidad de cierre. En la necesidad de significado la persona necesita tener sentido de lo ocurrido, y al no tener disponible las razones de la pareja, se genera más confusión. La necesidad de cierre se refiere a que la persona no solo necesita información acerca de lo sucedido, sino que también necesita construir un significado para salvar su dignidad y reparar su autoestima. Debido a que una ruptura implica un proceso de pérdida, Weber afirma que este proceso de pérdida puede ser similar a un proceso de muerte de un familiar cercano.

Kübler-Ross y Kessler (2005) citado por Espinoza, Salinas, & Santillán (2017), proponen cinco etapas por las que las personas atraviesan al momento de experimentar un proceso de duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

1. La etapa de negación la persona niega la pérdida del ser querido, considerando que es un mecanismo de protección para sobrevivir a la pérdida en el sentido de que no permite que la persona entre en shock emocional.
2. En la etapa de ira, esta puede manifestarse hacia la persona que ya no está o hacia sí mismo por sentir que no hizo nada para prevenir la separación.
3. La etapa de negociación se refiere a momentos en que la persona reflexiona sobre lo sucedido e intenta buscar alguna explicación, reflexiona acerca de su futuro y de su propia vida; esta etapa se acompaña de sentimientos de culpa.

4. En la etapa de depresión la persona se concentra en el presente y su realidad de pérdida, lo que genera que experimente sentimientos de tristeza.
5. Finalmente, en la etapa de aceptación la persona acepta la realidad de la pérdida del ser amado y esta realidad es permanente; es decir, es en esta etapa que las personas aprenden a vivir con esta realidad.

Para Freud citado por (Ruíz & Vargas, 2016) los principales componentes del duelo son: La retirada del interés por el mundo, en la que el individuo no desea relacionarse con otros; la pérdida de la capacidad de amar, en la cual quien sufre la ruptura cree que no volverá a enamorarse; inhibición de toda actividad, la cual hace alusión a que el sujeto no siente mayor deseo por realizar alguna actividad y por último un profundo y doloroso abatimiento.

Así también Apraiz (2006) citado por (Ruíz & Vargas, 2016) hace referencia que Freud fue el primero en elaborar una teoría del duelo de manera clara y sólida. Afirmaba que el sufrimiento de la persona en duelo es debido a su apego interno con la persona. En este trabajo Freud sostenía que el objetivo del duelo es separar los sentimientos y apegos del objeto perdido. Como resultado de un proceso de duelo, el "Yo" queda liberado de sus antiguos apegos y el objeto ya no existe más, es decir el Yo se deja llevar por la suma de satisfacciones narcisistas y así desata la ligadura con aquello perdido.

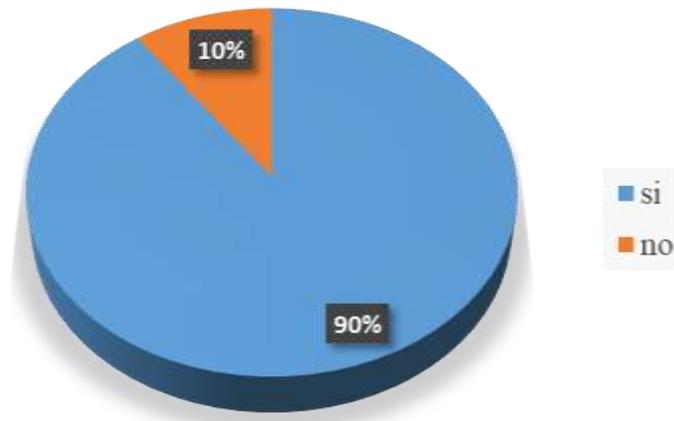
Además, elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de la persona amada, experimentar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia y se termina cuando la persona es capaz de recordar lo perdido sintiendo poco o ningún dolor, cuando ha aprendido a vivir sin lo que ya no está, cuando ha dejado de vivir en el pasado y puede invertir de nuevo la energía en el presente que hay alrededor (Díaz, 2012) citado por (Ruíz & Vargas, 2016).

"Las personas que viven esta transición vital, pese al dolor experimentado, pueden alcanzar cambios positivos y desarrollar un sentido mayor de dirección, apreciación y significado de la vida" (Rojas & Guzmán, 2016). Cada evento negativo por el que pasa una persona de una u otra manera, es un tipo de prueba de aprendizaje, y gracias al cual el individuo se va transformando y llenando de nuevos conocimientos y actitudes que le ayudaran a futuro frente a inconvenientes relacionados con el evento que les causo un gran dolor.

RESULTADOS

Para poder analizar la influencia de la resiliencia ante las rupturas amorosas en los estudiantes de la carrera de psicología, se procedió a la aplicación de un cuestionario referente a temas acorde con la problemática.

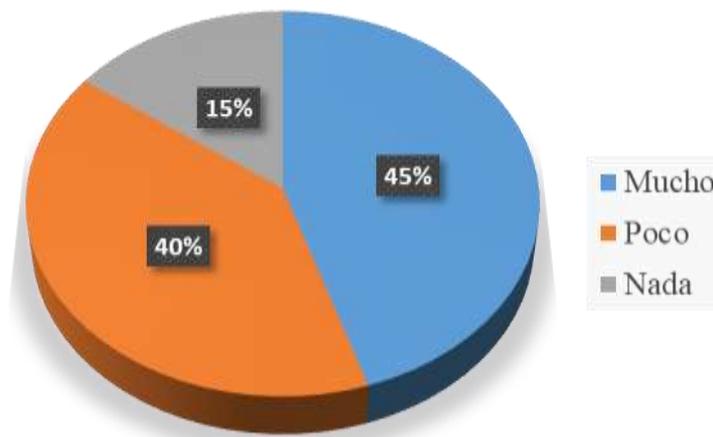
1. ¿Ha sufrido alguna vez una ruptura amorosa?



Análisis

En base a los siguientes resultados se observó que la mayoría de estudiantes encuestados sufrieron una ruptura amorosa, y solo un 10% no ha pasado por una ruptura amorosa. Estas respuestas nos indican que las rupturas amorosas son muy frecuentes entre los jóvenes.

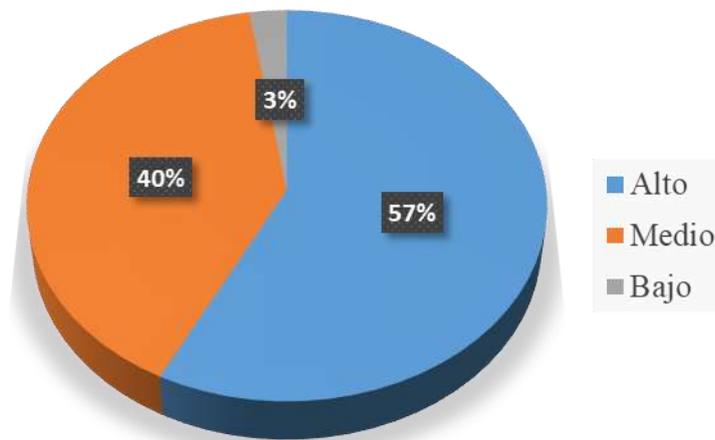
2. ¿Qué tanto le ha afectado una ruptura amorosa?



Análisis

En el presente resultado se observó que el 45% de estudiantes les afecta mucho pasar por una ruptura amorosa, a un 40% en cambio les afecta poco, mientras que el 15% de ellos respondió que no les afecto nada. Estos resultados demuestran que ante una ruptura amorosa hay mucha controversia, ya que no todos se van a ver afectados de la misma manera.

3. ¿Qué grado de importancia tiene la resiliencia ante una ruptura

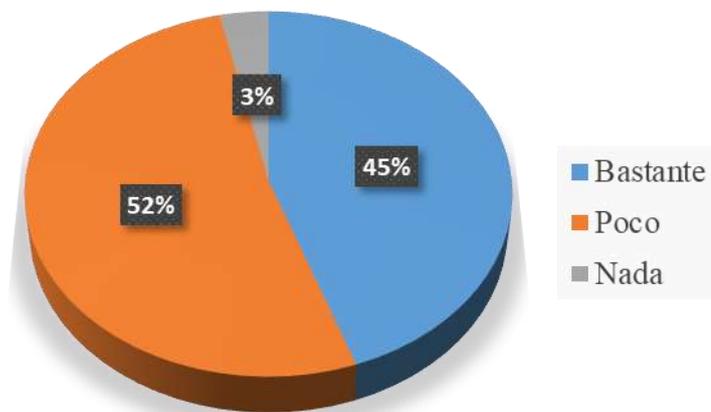


amorosa?

Análisis

La resiliencia para un 57% de los estudiantes encuestados tiene un alto grado de importancia, el 40% de ellos respondió que el grado de importancia de la resiliencia es medio, y solo un 3% de ellos expreso que el grado de importancia de la resiliencia es bajo. En estos resultados se noto que hay un alto grado de importancia de resiliencia frente a una R.A.

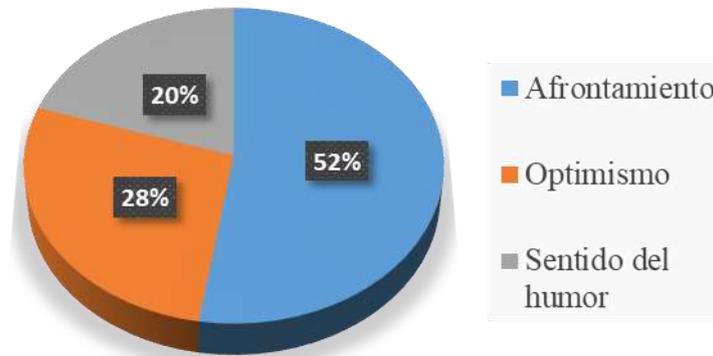
4. ¿Qué tan resiliente se considera usted ante una ruptura amorosa?



Análisis

El 45% de los estudiantes encuestados respondieron que se consideran bastantes resilientes ante una ruptura amorosa, mientras que más de la mitad expresaron ser poco resilientes ante estas circunstancias, y solo el 3% manifestó no ser nada resilientes. Como seres humanos, somos frágiles ante situaciones negativas, por esa razón la mayoría de los encuestados se considera poco resiliente, ya que no es fácil falta adquirir dicha capacidad.

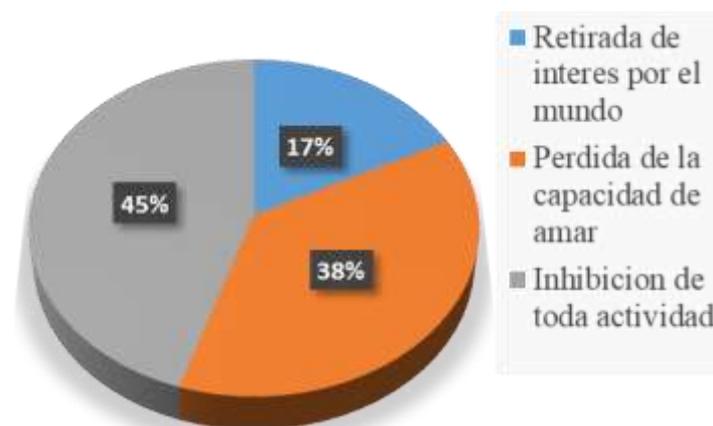
5. **¿Cuál de los siguientes elementos de la resiliencia aplica usted ante una ruptura amorosa?**



Análisis

El elemento más utilizado frente a las rupturas amorosas es el afrontamiento, según el 52% de los encuestados, el optimismo es el segundo elemento más usado con un 28%, mientras que solo el 20% de los estudiantes usan el sentido del humor como elemento de resiliencia. De acuerdo con los resultados se observó que, aunque una ruptura amorosa causa dolor, la mayoría de personas que pasan por esta situación, busca afrontar esta situación negativa.

6. **¿Cuál de los siguientes componentes del duelo, considera usted que es el más común ante una ruptura amorosa?**

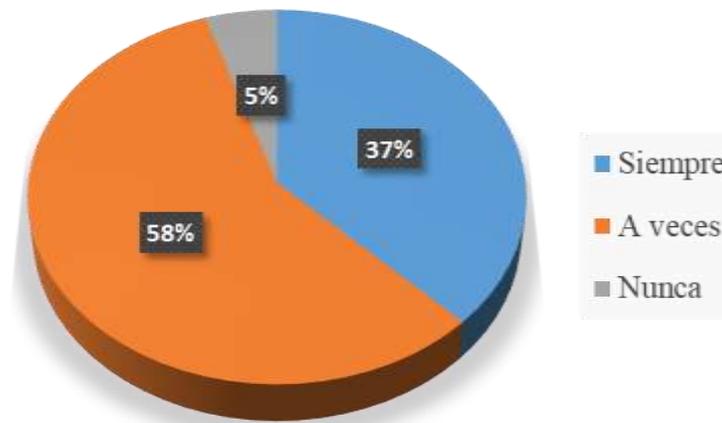


Análisis

El 17% de los encuestados manifestaron que el componente de duelo más común frente a una ruptura amorosa es la retirada de interés por el mundo, el 38% de ellos dicen perder la capacidad de amar, mientras que la mayoría que representa el 45% inhibe toda actividad. Por eso, según los

resultados con mayor aprobación, fue la inhibición de toda actividad, debido a que cuando se termina una relación esta afecta de manera tal que evitas realizar cualquier actividad diaria.

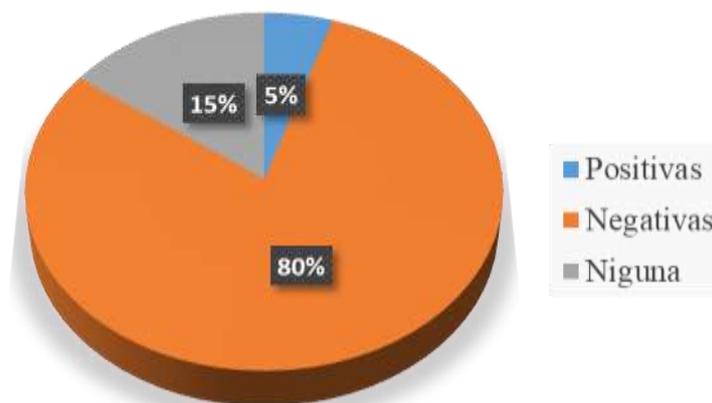
7. ¿Con que frecuencia usted es resiliente frente a una ruptura amorosa?



Análisis

Un 37% de estudiantes respondieron que siempre son resilientes ante una R.A, los encuestados con el 58% que constituye a la mayoría, expresaron que solo a veces son resilientes, y solo el 5% de los estudiantes manifestó nunca serlo. De acuerdo con los resultados la gran mayoría de estudiantes logran ser resilientes ante una R.A solo a veces, lo que demuestra que el hecho de afrontar una situación negativa como esta va a depender y variar, según la vivencia de cada sujeto.

8. ¿Qué consecuencias considera usted que conlleva el no ser resiliente ante una R.A.?



Análisis

Solo el 15% de los resultados dio como respuesta que el no ser resiliente crea consecuencias positivas, sin embargo, la mayoría de estudiantes representados por un 80% indico que las consecuencias de no ser resiliente son negativas, y finalmente el 6% de los encuestados creen que no existe ninguna consecuencia tras el hecho de ser o no ser resilientes. Estos resultados nos permitieron demostrar que el ser humano en su mayoría considera que poder afrontar los problemas es algo positivo y el hecho de no serlo, solo producirá consecuencias negativas en su vida.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Siguiendo la línea del objetivo principal de analizar la influencia de la resiliencia ante las rupturas amorosas en los estudiantes de la facultad de humanística, de la carrera de psicología del año 2019, a través de las encuestas realizadas se logró comprobar los siguientes resultados en base a cada pregunta:

Se determinó que las rupturas amorosas son muy comunes según las respuestas de los estudiantes encuestados, se estableció con un porcentaje del 90%, que ellos habían sufrido de una ruptura amorosa por lo menos una vez a lo largo de su vida, lo que nos permite decir, que la etapa del enamoramiento es un proceso natural en los jóvenes de la universidad técnica de Manabí y por ende también las relaciones amorosas.

En lo que concierne a las afectaciones que conlleva una ruptura amorosa, se obtuvo un 45% de estudiantes a los cuales esto les afecta mucho, mientras que el 40% de ellos se ven afectados muy poco, lo que demostró que no siempre las rupturas amorosas afectan en el mismo grado a todos, y esto va a depender del tipo de relación por la que haya pasado cada uno de los encuestados y también del grado de resiliencia que tengan cada uno de ellos.

Por esta razón cuando preguntamos cual era el grado de importancia que tiene la resiliencia en la vida de los jóvenes ante una ruptura amorosa, la mayoría de ellos respondió que su importancia es alta, con un porcentaje de representación del 57%, únicamente 3% de las respuestas afirmaron que la resiliencia no genera mayor importancia, con lo cual se concluye que la resiliencia es muy importante ante una R.A.

Se estableció que la mayoría de los estudiantes encuestados consideraron ser poco resilientes, representados por el 52%, esto quizá debido a la falta de experiencias, la edad u otros factores antes mencionados, pues las rupturas amorosas por lo general son eventos traumáticos y dolorosos para los jóvenes, sin embargo, un 45% de encuestados se consideraron bastante resilientes ante una R.A, esto se determina de acuerdo al grado de autoestima que posee cada persona y la fuerza de voluntad que tiene para superar un evento negativo.

Los elementos necesarios para ser resilientes según (Gaxiola et al., 2012) citado en (Piña, 2015) "son necesarios para la existencia de la resiliencia", entre los cuales dentro de la encuesta se tomaron en cuenta: afrontamiento, optimismo y sentido del humor, con un 52% los estudiantes del área de psicología afirmaron que el afrontamiento es el elemento más utilizado al momento de sufrir una ruptura amorosa, esto demuestra de que a pesar de que un acontecimiento negativo llegue a causar dolor en la vida de los estudiantes, ellos prefieren hacerle frente a la situación, para de esta forma superarla de la mejor manera, un 28% de ellos respondió ser optimista ante estas situaciones, lo que va mucho de la mano con el afrontamiento y el 20% de ellos alegó que el sentido del humor es el elemento que más emplean frente a las rupturas amorosas.

Para Freud citado por (Ruíz & Vargas, 2016) los principales componentes del duelo son: La retirada del interés por el mundo, la pérdida de la capacidad de amar, inhibición de toda actividad, y un profundo y doloroso abatimiento. Orientadas en los resultados tras la pregunta de cuál de estos componentes era considerado uno de los más comunes cuando se presenta una ruptura amorosa, sé determino que el componente más común por un porcentaje de 45%, es la inhibición de toda actividad, 38% de los encuestados dieron como respuesta que las personas pierden la capacidad de amar, después de pasar por este evento traumático que se representa tras las rupturas amorosas,

mientras que finalmente solo el 17% de ellos respondió que existe el componente de retirada del interés por el mundo al pasar por esta situación.

Al tratar con la frecuencia de resiliencia que existe en los estudiantes al pasar por una ruptura amorosa, El 58% de los encuestados comentaron que solo a veces son resilientes ante eventos negativos como las rupturas amorosas, y esto demuestra que no es muy frecuente que los jóvenes apliquen resiliencia ante eventos negativos, lo que afirma que factores como la edad y las diferentes situaciones que se presentan en la vida de cada uno intervienen en la aplicación de la capacidad de ser resiliente.

Se estableció como último punto que cuando una persona no es resiliente las consecuencias son graves, el 80% de los estudiantes confirmo que el no ser resiliente trae consecuencias negativas, se debe tener en cuenta que ser resiliente es un proceso primordial en la vida del ser humano, sin resiliencia el ser humano no podría superar problemas que se presentan en la vida diaria, y solo a través de la superación de los problemas, el ser sujeto logra avanzar hacia un mejor futuro, viviendo en armonía y con paz mental su presente.

CONCLUSIONES:

Tras la investigación que se realizó, se pudo analizar la gran influencia positiva de la resiliencia que existe ante las rupturas amorosas en los estudiantes de psicología, se observó que, al hablar con ellos sobre rupturas amorosas, ellos se sintieron predispuestos a responder las preguntas de la encuesta, ya que el enamoramiento es un tema bastante común entre ellos, y por ende también las rupturas amorosas, se logró apreciar que las respuestas de cada encuestado eran muy variantes en comparación con otros, a pesar de que el tema y las preguntas eran siempre las mismas, esto se debe a que cada encuestado tiene una vivencia diferente y por ende una forma única de ver, sentir, apreciar y ser resiliente.

Se observó que a pesar de que la gran mayoría de estudiantes han pasado por una ruptura amorosa, no todos reciben el mismo impacto, para muchos encuestados este evento les afecto de manera significativa, mientras que otro gran porcentaje manifestó que el sufrir una ruptura amorosa les afecto en realidad muy poco, esta diferencia de opiniones, se debe a que no todos manejan o aplican la resiliencia de la misma forma, también hay que tomar en cuenta que no todos viven con la misma intensidad este duelo, y aunque la mayoría de ellos considero que el ser resiliente es algo importante en la vida del ser humano, esto no significa que por ello la aplican.

Como ya se sabe, la resiliencia es la capacidad que tiene el ser humano para afrontar los diferentes tipos de problemas y esta se presenta a lo largo de la vida, aplicar resiliencia es fundamental para poder seguir adelante, de forma sana, evitando cometer errores del pasado en un futuro, aprendiendo a superar para ser mejores seres humanos de lo que fueron ayer, como conclusión, las personas no están jamás libres de sufrir un evento negativo, o traumático y debido a esto es de suma importancia el desarrollo de la capacidad de resiliencia, ya que esto permite afrontar de manera positiva sucesos negativos y en el caso de las rupturas amorosas, ayuda a manejar de mejor manera una próxima relación amorosa si fuere el caso.

REFERENCIAS

- Barajas, M., & Cruz, C. (2017). RUPTURA DE LA PAREJA EN JÓVENES: FACTORES RELACIONADOS CON SU IMPACTO. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 346.
- BBVA. (2018, diciembre 18). *YouTube*. Tratto da https://www.youtube.com/watch?v=_lugzPwpsyY
- Becoña, E. (2006). Resiliencia, definicion, características y utilidad del concepto. . *Revista de Psicopatología y Psicología clínica*, 125-146.
- Espinosa, V., Salinas, J., & Santillán, C. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 27-35.
- Espinoza, V., Salinas, J., & Santillán, C. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 27-35.
- García, D. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 290.
- García, F., & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 157-161.
- García, M. (2012). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 66.
- Garnezy. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes. *American Behavioral Scientist*, 416-430.
- Losada, A., & Otero, M. (2016). PILARES DE RESILIENCIA EN POLICÍAS, ANTE UNA DISCAPACIDAD FÍSICA ADQUIRIDA EN ACTO DE SERVICIO. *La Paz*.
- Mantilla, M. G. (2012). *Eprints*. Tratto da <https://eprints.ucm.es/17783/1/T34105.pdf>
- Masten. (2001). Resiliencie processes indevelopment. *American Psychologist*, 227-238.
- Morales, J. (2016). *Universidad de Cuenca*. Tratto da LA RESILIENCIA DESDE LA PERSPECTIVA DEL TRABAJO SOCIAL EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN ACOGIMIENTO INSTITUCIONAL: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/23924/1/tesis.pdf>
- Piña, J. (2015). Un análisis crítico del concepto de resiliencia en psicología. *Revista Universidad de Murcia*, 752.
- Rodríguez, A. M. (2009). Resiliencia. *Revista Psicopedagogica*.
- Rojas, Y., & Guzmán, M. (2016). PSICOTERAPIA Y CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO EN EL CONTEXTO DEL DIVORCIO Y SEPARACIÓN. *Salud & Sociedad*, 327.
- Ruíz, G., & Vargas, J. (2016, Junio). *Construcción de una escala de duelo por rupturas amorosas de Vargas y Ruíz para estudiantes del nivel técnico superior de Moyobamba*. Tratto da https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/533/Geni_Tesis_bachiller_2016.pdf?squence=1&isAllowed=y
- Suriá, R. (2016). Bienestar Subjtivo, Resiliencia y discapacidad. *Acciones e Investigación Sociales*, 116.
- Wilches. (2010). Lo que hemos aprendido sobre la atencion a mujeres victimas de violencia sexual en el conflicto armado colombiano. . *Revista Universidad de los Andes*, 86-94.