

LA INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE APEGO Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE UNA RUPTURA DE PAREJA SOBRE EL CRECIMIENTO POSTRAUMÁTICO EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS

Del inicio al fin del amor: relaciones de pareja, ruptura y salud mental

Nerea Alvarez, Michelle Araico, Emilia Regina Bertrán, Isabel Trinidad, Paola Stephanie Ortiz



ANTECEDENTES

- Cada pareja es particular, y eso depende de la dinámica de la relación y también afecta en el proceso de duelo que se da en caso de una ruptura. Este proceso dependerá de las experiencias personales, de la etapa de enamoramiento en la que haya finalizado la relación y del estilo de apego que se le haya tenido a la ex pareja (Echavarría & Ospina, 2020).
- La separación de una pareja es una experiencia estresante y las partes involucradas pueden experimentar malestar psicológico y depresión (Frazier & Hurliman, 2001; Peñafiel, 2011) (Prado, 2017).
- El no tener las estrategias de afrontamiento necesarias puede convertirse en algo muy riesgoso, ya que existe la probabilidad de padecer algún trastorno, debido a la pérdida (Echavarría & Ospina, 2020).
- La ruptura de pareja es un estresor, algunas veces esta situación sobrepasa sus propios recursos y atenta contra su bienestar personal, aunque algunas personas ven la ruptura como una oportunidad de crecimiento personal (Lazarus & Folkman, 1986) (Tashiro & Frazier, 2003).
- Se ha demostrado que uno de los trastornos emocionales más comunes ante una ruptura amorosa es la ansiedad ya que el cerebro sufre de una producción excesiva de cortisol, una mayor actividad en las regiones del cerebro relacionadas con el movimiento y las relaciones personales, así como una disminución de actividad en las regiones del cerebro vinculadas con el funcionamiento cognitivo (M, 2022).

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la influencia de los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento ante una ruptura sobre el crecimiento postraumático en alumnos universitarios?



OBJETIVO GENERAL

Analizar cómo los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento impactan en una ruptura de pareja sobre el crecimiento postraumático en alumnos universitarios mexicanos.



HIPÓTESIS

Ho: No existe una influencia de los estilos de apego y los estilos de afrontamiento ante una ruptura sobre el crecimiento postraumático en estudiantes universitarios.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar el crecimiento postraumático como consecuencia de una ruptura amorosa en estudiantes universitarios.
- Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los hombres y las mujeres universitarias con respecto a las estrategias de afrontamiento ante la ruptura.
- Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los hombres y las mujeres universitarias con respecto al crecimiento postraumático.
- Analizar si existen diferencias estadísticamente significativas entre los hombres y las mujeres universitarias con respecto a los estilos de apego.
- Analizar si existe una relación entre estilos de apego, estrategias de afrontamiento y crecimiento postraumático en jóvenes universitarios.
- Analizar la influencia de los estilos de apego y las estrategias de afrontamiento sobre el crecimiento postraumático en estudiantes universitarios ante una ruptura amorosa.



MÉTODO

- **Enfoque:** Cuantitativo
- **Diseño:** No experimental
- **Estudio:** Correlacional causal
- **Variables:** estilos de apego, estrategias de afrontamiento y crecimiento postraumático
- **Muestra:** 500 estudiantes universitarios de 18-25 años de México que hayan atravesado una ruptura amorosa en los últimos 12 meses.
- **Muestreo:** No probabilístico por conveniencia
- **Procedimiento:** formulario de google con los 3 instrumentos elegidos para medir las variables a las personas que estén interesadas en participar en la investigación para después realizar un análisis de los datos y probar las hipótesis.
- **Tipo de análisis:** Análisis de datos de ecuaciones estructurales, en el que se medirá de que forma el apego impactará en las estrategias de afrontamiento y en el crecimiento postraumático.



DEFINICIONES CONCEPTUALES

- **Estilos de Apego:** Son los vínculos que se hacen mediante relaciones que proveen sentimientos de seguridad y pertenencia sin los cuales habría aislamiento e inquietud. Existen dos tipos de variables que determinan el estilo de apego, uno está relacionado con el propio niño y el otro con el ambiente o contexto (Casullo & Fernández, 2005).
- **Estrategias de afrontamiento:** Son los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son difíciles para el sujeto (Echavarría & Ospina, 2020).
- **Crecimiento postraumático:** Se refiere a la experiencia de cambios positivos que una persona experimenta después de un evento traumático, como una ruptura amorosa (Tedeschi y Calhoun, 2004).



DEFINICIONES OPERACIONALES

- **Escala de tipos de apego adulto para la población mexicana (Márquez, Rivera & Reyes, 2009):** Está conformada con 21 ítems en una escala tipo Likert con siete opciones de respuesta. Presenta un Alpha de Cronbach de 0.74. Dentro de la escala se consideran tres factores: estilo de apego seguro, estilo de apego ansioso y estilo de apego evitante.
- **Inventario de Estimación de Afrontamiento (Carver, 1989):** Cuestionario de 30 ítems compuesto por tres dimensiones, cada una con estrategias de afrontamiento: enfocados en el problema (10 ítems), enfocados en la emoción (10 ítems) y enfocados en otros estilos (10 ítems). El tipo de respuestas va del 1 al 4: nunca 1, a veces 2, a menudo 3 y siempre 4. La confiabilidad de la prueba se midió de dos formas: el coeficiente alfa de Cronbach (se encontraron coeficientes que están alrededor de 0.92) y el procedimiento test-retest (con un intervalo de 8 semanas entre ambas aplicaciones, hallaron valores que van de 0.46 a 0.86). Validación en población mexicana realizada por: Carla Díaz de la Universidad Autónoma del Estado de México en 2015.
- **Inventario de Crecimiento Postraumático (Tedeschi y Calhoun, 1996):** Consta de 21 ítems que se responden en una escala Likert de 6 puntos (0 = no experimenté este cambio como resultado de mi crisis, 1 = un grado muy pequeño, 2 = un grado pequeño, 3 = un grado moderado, 4 = un gran grado y 5 = experimenté este cambio en un grado muy grande como resultado de mi crisis). El cuestionario está constituido por cinco factores: relación con los demás, nuevas posibilidades, fuerza personal, cambio espiritual y apreciación de la vida. La consistencia interna para el total del cuestionario es de .90. Validación en población mexicana realizada por: Lucía Quezada y Mónica González de la Universidad Autónoma de Nuevo León en 2022.

REFERENCIAS

- Casullo, M. M., & Fernández Liporace, M. (2005). Evaluación de los estilos de apego en adultos. Anuario de investigaciones, 12, 183-192.
- Echavarría Londoño, S., & Ospina Pulgarín, M. F. (2020). Estrategias de afrontamiento al estrés en jóvenes del valle de Aburrá con edades entre 18 y 25 años que han sufrido ruptura amorosa entre el año 2016 y 2020 (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- M. G. (2022, 1 febrero). Los trastornos mentales que podemos sufrir después de terminar una relación. Cultura Colectiva. <https://culturacolectiva.com/estilo-de-vida/trastornos-mentales-despues-de-una-relacion/>
- Sroufe, L. A. Herreman, C. y Gojman-de-Millán, S. (2018). La teoría del apego: investigación e intervención en distintos contextos socioculturales. México, D.F. FCE. Fondo de Cultura Económica. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/anahuac/111010?page=23>.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, 15(1), 1-18.