

**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA EL HOGAR**

TRABAJO DE GRADUACIÓN

**EVALUACIÓN DE LOS ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
DEL DUELO POR RUPTURA DE PAREJA UTILIZADAS POR UN GRUPO DE
25 MUJERES QUE ASISTEN AL INSTITUTO NACIONAL DE FORMACIÓN
PROFESIONAL Y CAPACITACIÓN PARA EL DESARROLLO
HUMANO (INADEH) DE LA PROVINCIA DE CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE
PANAMÁ, 2021.**

POR:

MIRELLA PITTY CASTRO

CÉDULA: 4-294-928

**DAVID, CHIRIQUÍ
REPÚBLICA DE PANAMÁ
2021**

EVALUACIÓN DE LOS ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL DUELO POR RUPTURA DE PAREJA UTILIZADAS POR UN GRUPO DE 25 MUJERES QUE ASISTEN AL INSTITUTO NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y CAPACITACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO (INADEH) DE LA PROVINCIA DE CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2021.

SOMETIDA PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DEL DESARROLLO COMUNITARIO

**FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA EL HOGAR**

PERMISO PARA SU PUBLICACIÓN, REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DEBE SER OBTENIDO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS

APROBADO:

PROFA. YOLANDA GUARDIA DE VÁSQUEZ	_____
	DIRECTORA
PROF. ENRIQUE WEDEMEYER	_____
	ASESOR
PROFA. LILIA J. DE QUINTERO	_____
	ASESORA

**CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ
2021**

AGRADECIMIENTO

Gracias Dios por haberme dado la fuerza para seguir adelante.

Querido Dios no encuentro palabras para agradecerte lo que me has dado durante todos estos años, todo te lo debo a ti, gracias Señor.

Cuando queremos alcanzar una meta es necesario hacerlo en algunos casos con sacrificio y mucho empeño porque no todo se puede lograr con mucha facilidad porque no faltan los obstáculos y las crisis existenciales en las que por momentos queremos abandonarlo todo cuando la presión es muy fuerte.

A mis hijos Yarelis Cano, Lorena Cano, Jaime Cano y Elmer Santamaría.

A mi esposo Jaime Miguel Cano.

A las profesoras Yolanda Guardia de Vásquez, Lilia Jaramillo de Quintero, y al Ing. Enrique Wedemeyer.

"La mente del prudente adquiere conocimiento, y el ciego del sabio busca conocimiento"
Proverbios 18:15

A todos Gracias...
Mirella

DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a mi Padre Celestial por darme la fuerza para no rendirme en los momentos difíciles que viví.

A mis hijos, Yarelis Cano, Lorena Cano, Jaime Cano, Santamaría Elmer ya que han representado la inspiración para salir adelante.

A mi esposo Jaime Miguel Cano.

A las profesoras Yolanda Guardia de Vásquez y Lilia Mireya Jaramillo de Quintero que me motivaron a terminar esta meta tan anhelada.

Mirella

PITTY, MIRELLA. 2021. EVALUACIÓN DE LOS ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL DUELO POR RUPTURA DE PAREJA UTILIZADAS POR UN GRUPO DE 25 MUJERES QUE ASISTEN AL INSTITUTO NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y CAPACITACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO (INADEH) DE LA PROVINCIA DE CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2021.

PALABRAS CLAVES: Ruptura de pareja, estrategias de afrontamiento, relación, vínculo amoroso.

RESUMEN

Muñiz, (2010) considera que el manejo del duelo por separación reviste de gran importancia ya que es un un proceso de dolor que abarca significativos sucesos a nivel físico, emocional, cognitivo y conductual en el individuo. Desde la perspectiva física, es posible evidenciar ataques de pánico, fatiga, debilidad muscular, insomnio, llanto, hipersensibilidad, sequedad en la boca, entre otros; en el aspecto emocional se hacen presentes sensaciones de desamparo, culpa, angustia, impotencia, enojo, confusión, depresión, nostalgia entre otros.

Se analizó los estilos y estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura de pareja utilizadas por un grupo de 25 mujeres que asisten al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH) de la provincia de Chiriquí.

La investigación realizada fue de tipo descriptiva. Obteniéndose la información de una muestra no probabilística constituida por 25 mujeres que asistían a cursos dictados por (INADEH), los que se encontraban entre las edades de 20 a 70 años de edad.

Entre los resultados encontrados tenemos: un gran porcentaje manifestó que recibió apoyo por parte de familiares, amigos y la iglesia a la que pertenecían al momento de la ruptura de pareja; experimentaron diferentes sentimientos como tristeza, culpa, ira y que diferentes áreas de su vida fueron afectadas especialmente en la parte emocional, social y económica.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento que utilizaron al momento de la ruptura estuvieron por ejemplo las diversiones con amigos y familiares, distraerse en diversas actividades, esforzarse por tener éxito por medio de la obtención de una carrera postergada anteriormente y la concentración de los problemas del día a día.

ÍNDICE DE CONTENIDO

	PÁG.
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ÍNDICE DE CONTENIDO	vi
ÍNDICE DE CUADROS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICAS	x
ÍNDICE DE ANEXOS	xii
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Planteamiento del problema a investigar	3
1.2. Antecedentes	5
1.3. Justificación	9
1.4. Objetivos	11
1.4.1. Objetivo General	11
1.4.2. Objetivos Específicos	11
1.5. Hipótesis	12
1.6. Alcances y limitaciones del estudio	12
II. MARCO TEÓRICO	14
2.1. Separación de pareja	14
2.2. Duelo por ruptura de pareja	17
2.3. Causas de la ruptura conyugal o de pareja	19
2.4. Principales componentes emocionales ante la ruptura sentimental	22
2.5. Fases del duelo en la ruptura de pareja	24
2.6. Factores que intervienen en la forma de proceder en la ruptura de pareja	26
2.7. Estilos y estrategias de afrontamiento	27
2.7.1. Estilos y estrategias de afrontamiento: Resolución de problemas	28
2.7.2. Estilos y estrategias de afrontamiento centrado en las emociones	30
2.7.3. Estilo y estrategias de afrontamiento de evitación	33
III. MARCO METODOLÓGICO	36
3.1. Tipo de investigación	36

3.2. Parámetros evaluados	37
3.3. Muestra	38
3.4. Instrumento de investigación	38
3.6. Análisis de datos	39
3.6. Procesamiento y presentación de la información	39
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	40
V. CONCLUSIONES	73
VI. RECOMENDACIONES	76
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	77

ÍNDICE DE CUADROS

N°		PÁG.
I	COMPOSICIÓN POR EDAD DE LAS MUJERES QUE ASISTEN AL INSTITUTO NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y CAPACITACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO (INADEH). PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	41
II	ESTADO CIVIL QUE TENÍAN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	43
III	NIVEL EDUCACIONAL DE LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	45
IV	EXISTENCIA DE RUPTURA DE PAREJA EN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	47
V	CAUSAS DE LA RUPTURA CONYUGAL O DE PAREJA. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	49
VI	TIEMPO DE LA RUPTURA DE PAREJA O SEPARACIÓN DE LAS MUJERES. PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	51
VII	ESTADO DE LA RELACIÓN ANTES DE LA RUPTURA DE PAREJA DE LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	53
VIII	PROFESIONAL QUE LES BRINDO ASESORAMIENTO AL MOMENTO DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	55
IX	APOYO RECIBIDO AL MOMENTO DE LA SEPARACIÓN O DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	57
X	DISMINUCIÓN DE SU PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES SOCIALES A RAÍZ DE LA RUPTURA O SEPARACIÓN SEGÚN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	59

XI	FALTA DE INTERÉS EN LAS RELACIONES CON LAS DEMÁS PERSONAS DE LO QUE SOLÍA ESTAR ANTES DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	61
XII	AREAS DE LA VIDA AFECTADAS DESPUÉS DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	63
XIII	SENTIMIENTOS EXPERIMENTADOS POSTERIOR A LA SEPARACIÓN. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	65
XIV	COMPONENTES EMOCIONALES MANIFESTADAS POSTERIOR A LA RUPTURA O SEPARACIÓN. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	67
XV	FASES DE DUELO CON LAS QUE SE IDENTIFICAN AL PRESENTARSE LA RUPTURA O SEPARACIÓN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	69
XVI	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADOS AL PRESENTARSE LA RUPTURA O SEPARACIÓN. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	71

ÍNDICE DE GRÁFICAS

N°		PÁG.
1	COMPOSICIÓN POR EDAD DE LAS MUJERES QUE ASISTEN AL INSTITUTO NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y CAPACITACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO (INADEH). PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	42
2	ESTADO CIVIL QUE TENÍAN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	44
3	NIVEL EDUCACIONAL DE LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	46
4	EXISTENCIA DE RUPTURA DE PAREJA EN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	48
5	CAUSAS DE LA RUPTURA CONYUGAL O DE PAREJA. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	50
6	TIEMPO DE LA RUPTURA DE PAREJA O SEPARACIÓN DE LAS MUJERES. PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	52
7	ESTADO DE LA RELACIÓN ANTES DE LA RUPTURA DE PAREJA DE LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	54
8	PROFESIONAL QUE LES BRINDO ASESORAMIENTO AL MOMENTO DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	56
9	APOYO RECIBIDO AL MOMENTO DE LA SEPARACIÓN O DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	58
10	DISMINUCIÓN DE SU PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES SOCIALES A RAÍZ DE LA RUPTURA O SEPARACIÓN SEGÚN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	60

11	FALTA DE INTERÉS EN LAS RELACIONES CON LAS DEMÁS PERSONAS DE LO QUE SOLÍA ESTAR ANTES DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	62
12	AREAS DE LA VIDA AFECTADAS DESPUÉS DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	64
13	SENTIMIENTOS EXPERIMENTADOS POSTERIOR A LA SEPARACIÓN. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	66
14	COMPONENTES EMOCIONALES MANIFESTADAS POSTERIOR A LA RUPTURA O SEPARACIÓN. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	68
15	FASES DE DUELO CON LAS QUE SE IDENTIFICAN AL PRESENTARSE LA RUPTURA O SEPARACIÓN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	70
16	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADOS AL PRESENTARSE LA RUPTURA O SEPARACIÓN. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.	72

ÍNDICE DE ANEXOS

N°		PÁG.
I	ENCUESTA UTILIZADA PARA EVALUAR LOS ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL DUELO POR RUPTURA DE PAREJA APLICADA A 25 MUJERES QUE ASISTEN AL (INADEH) DE LA PROVINCIA DE CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2021.	80

INTRODUCCIÓN

En términos generales el duelo, es visto bajo la perspectiva de la muerte junto con algunos síntomas depresivos que incluyen una etapa dolorosa. Sin embargo, puede aplicarse también a procesos psicosociales de gran impacto tales como: la pérdida de un ser querido, la pérdida del año escolar, abandonos, cambios de domicilios, divorcios, separaciones, confirmaciones o diagnósticos de enfermedades agresivas, invalidez y problemas económicos. (García, 2014).

Desde esta concepción, la ruptura de pareja es considerada como una pérdida, que involucra un proceso de duelo para la persona, donde intervienen esfuerzos adaptativos., es una situación de crisis y tensión en el cual existen períodos de cambios a nivel personal, familiar y social, que aflige de forma significativa la vida del sistema familiar, generándose estrés y malestar emocional.

La separación de pareja consiste en la disolución de la díada, es un proceso prolongado y difícil desde todo punto de vista, es vivenciado no solo desde la visión de pareja, sino también desde la individualidad, pues esta pérdida no ocurre únicamente en la relación matrimonial, también afecta a la familia, amigos y al círculo social en general. (García, 2013).

En el proceso de superación de la ruptura de pareja, las personas presentan conductas autodestructivas como reacción a la pérdida amorosa.

Estas conductas pueden presentarse simultánea o sucesivamente durante las diversas etapas del duelo. Así pues, toda separación deja un sabor amargo, aun cuando se tenga claro que no se quiere seguir viviendo con el otro. Lo cierto es que, con frecuencia, la experiencia del término de la vida en común es sentida como un fracaso personal.

Se determinó realizar un estudio de alcance social integral en la Licenciatura de Ciencias de la Familia y del Desarrollo Comunitario, la cual permitirá describir los estilos y estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura de pareja, en veinticinco mujeres que asisten al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH).

La investigación se fundamenta en seis capítulos: el primero contiene los aspectos generales como: Planteamiento del problema, antecedentes, justificación objetivos, hipótesis, alcances y limitaciones de la investigación.

El capítulo dos que consta del marco teórico con temas y subtemas como: separación de pareja, duelo por ruptura de pareja, causas de la ruptura conyugal o de pareja, reacciones ante la ruptura sentimental fases del duelo en la ruptura de pareja, estilos y estrategias de afrontamiento.

El tercer capítulo se basa en el marco metodológico, el cual encierra los siguientes compendios: tipo de investigación, sujetos o fuentes de información,

muestra, variables, población, e instrumento de la investigación y el tratamiento de la información.

El cuarto capítulo está constituido, por el desarrollo del análisis e interpretación de la información recabada en el cuestionario estructurado, donde se describen los datos en cuanto a las características sociodemográficas de la muestra y a la caracterización del proceso de separación de las variables (causas de la ruptura conyugal o de pareja, reacciones ante la ruptura sentimental, fases del duelo en la ruptura de pareja, estilos y estrategias de afrontamiento).

El quinto capítulo, abarca las conclusiones donde se recogen las principales aportaciones de este estudio y las recomendaciones de la investigación. En el último apartado, se mencionan las referencias bibliográficas de la investigación.

1.1. Planteamiento del problema a investigar

La separación de una pareja es una situación de crisis y tensión que afecta a todo el sistema familiar. Es el período de realizar decisiones importantes sobre qué hacer, de qué manera, cómo abordar la situación con los hijos y las hijas, cómo enfrentarlo. Constituyéndose en cambios a nivel personal, familiar y social que afectaran de forma significativa a la vida de todos los miembros, generando estrés y malestar emocional.

El duelo por la ruptura de una relación conyugal, comparte características similares a las de un duelo por fallecimiento, salvo que implica la toma de decisión de alguna de las dos partes de terminar con una pareja que se había constituido libremente y con expectativas en común; pero el mantener y cumplir estas ideas por parte de ambos suele ser difícil, debido a los conflictos que aparecen y producen insatisfacción, frustración, debilitamiento y hasta pérdida de la pareja, si no están adecuadamente resueltos. Cuando se establece una relación siempre existe el riesgo latente de la pérdida, cuanto más intenso sea el compromiso y el amor, mayor será el dolor (Neimeyer, 2015).

Las relaciones amorosas representan un elemento fundamental para el ser humano, reforzando el sentido de identidad y autovaloración, no obstante, cuando las relaciones terminan se experimenta un proceso de duelo, causando una serie de crisis por las cuales debe atravesar el individuo, principalmente relacionadas con la respuesta emotiva que aparece como consecuencia de dicha pérdida, lo que hace referencia al duelo propiamente dicho (Blandón y López, 2016).

De acuerdo con lo anterior, el duelo como consecuencia de una ruptura de pareja, es un tema de especial importancia, pues afecta no solo el estado psicológico de la persona, sino el desenvolvimiento cotidiano, la interacción con los elementos que forman parte del entorno.

Desde esta perspectiva surgieron las siguientes interrogantes:

- ¿Cuáles son los estilos y estrategias de afrontamientos del duelo por ruptura de pareja, utilizadas por el grupo de 25 mujeres que asisten al (INADEH) de la provincia de Chiriquí, República de Panamá, 2021.
- ¿Cómo se manifiestan los componentes emocionales presentados al momento de la ruptura de pareja en el grupo de 25 mujeres que asisten al (INADEH) de la provincia de Chiriquí, República de Panamá, 2021?
- ¿Qué causas condujeron de la ruptura conyugal o de pareja?
- ¿Cuáles son fases del proceso del duelo en la ruptura de pareja? en el grupo de 25 mujeres que asisten al (INADEH) de la provincia de Chiriquí, República de Panamá, 2021?

1.2. Antecedentes

La relación de pareja es una de las relaciones más intensas que se pueden establecer entre los seres humanos, corresponde al vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen; sin embargo, su formación no resulta fácil, pues los dos miembros que la componen deben construir una identidad particular para lograr la integración y acomodación de ambas individualidades (Melero, 2013).

Indicando que cuando se consolida una relación y se crea un proyecto de vida en común, ambos miembros de la pareja deben encarar cambios importantes en su estilo de vida y en el sistema de seguridad emocional de cada cual, a fin de lograr un acoplamiento mutuo. De ese modo, la pareja abre un espacio de vinculación donde los demás quedan excluidos; así, que perder a la pareja, es perder una fuente de seguridad.

A continuación, se mencionan algunos estudios realizados a nivel internacional y nacional, relacionado con el manejo del duelo a raíz de una separación:

Se efectuó un estudio en Guatemala, cuyo propósito fue determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas para enfrentar el síndrome del nido vacío en las parejas conyugales que oscilaban entre las edades de cincuenta (50) a setenta (70) años, el enfoque fue de corte cualitativo y el diseño narrativo. La muestra residió en seis (6) parejas conyugales, quienes se encontraban coexistiendo la etapa del nido vacío. Se les efectuó una entrevista semiestructurada que radicó en cuarenta y siete preguntas abiertas.

Determinando que las parejas colaboradoras de esta investigación manejaron diferentes estrategias de afrontamiento en esta etapa; no obstante, la búsqueda de apoyo social fue la más practicada pues, el sostén, estimulación,

comprensión y acompañamiento fueron esenciales para lograr poder salir adelante (Callejas, 2014)

Se realizó en Chile una investigación con el objetivo de examinar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en la pareja. Emplearon el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) donde los resultados, marcaron que la búsqueda de apoyo social y las estrategias de evitación, frecuentemente se asocian con ascendentes niveles de bienestar psicológico (Dollenz, 2013).

En México se formalizó un estudio para identificar la relación entre estrategias de resolución de conflictos en matrimonio conflictivo y en matrimonio satisfecho. El estudio fue comparativo. Se evaluaron cuatro estrategias de afrontamiento a través de un inventario y se manejó la escala que mide el éxito matrimonial. Mostrando que las parejas satisfechas en comparación con las no satisfechas desarrollan a recurrir a estrategias de resolución de conflictos: diálogo y lealtad (Vega Villegas, 2012).

En Canadá, se desarrolló una investigación sobre la exploración sistemática de las emociones en el transcurso del conflicto. Se evaluó la conducta individual con la escala de la estrategia de resolución de conflictos. Se empleó una encuesta, para recolectar antecedentes. El estudio fue mixto, cualitativo y experimental. Los resultados indicaron que las percepciones de una

persona ante el conflicto logran conducirlo a sentirse enfadado, atemorizado, avergonzado y culpable, o cariñosa y tolerante hacia su rival., ante el conflicto, las personas son ineptas de controlar sus emociones. (Bell, 2005).

Se formalizó una investigación en Londres fundamentada en el conflicto de pareja, percibido como partidario y crítico. En una muestra de noventa y ocho (98) parejas de novios, padres y amigos íntimos, se descubrió que eran tendenciosos a ser denotados como críticos, donde los amigos cercanos apuntaban a la solidaridad y los padres, a ser vistos como simpatizantes. Además, a medida en la que las parejas se habían separado o unido, las amistades cercanas tenían otros significados y metódicamente afines con las estrategias de afrontamiento ante los conflictos. (Klein & Mirlado, 2000)

En Panamá se realizó un estudio donde se enfatizó en la vivencia del duelo después de la ruptura matrimonial, asumiendo que el duelo es aplicable a este tipo de pérdida, tomando en cuenta que las personas que han roto sus lazos matrimoniales pierden no sólo la presencia permanente del otro, también sueños, proyectos y ambiciones (Corella, 2019).

Este estudio cualitativo recoge información que aporta al conocimiento para la acción de una problemática social de la pareja humana que trasciende e impacta a la sociedad.

De manera general todas estas investigaciones se fundamentaron en estrategias de afrontamiento de las parejas en relación con: conflictos, comunicación, bienestar psicológico en la pareja durante la etapa del síndrome del nido vacío, no así en vivencias en el proceso de duelo, por ruptura de la pareja.

La ruptura matrimonial constituye la pérdida de un equilibrio y conlleva el sufrimiento para la pareja. Los sentimientos que surgen en ambos miembros pueden ser muy distintos, pero para los dos es un momento de ruptura muy importante al que tendrán que adaptarse y donde muchas emociones van a entremezclarse. La rabia que se mezcla con la nostalgia y la pena inicial, para más tarde dejar paso a la melancolía, la desesperanza y el desamor. Y a todas éstas pueden añadirse otras como el odio, la rivalidad, los celos, la envidia y la necesidad o el deseo de controlar al otro.

1.3. Justificación

El estudio del manejo del duelo después de una separación es importante, condicionalmente, es un proceso de dolor que abarca significativos sucesos a nivel físico, emocional, cognitivo y conductual en el individuo. Desde la perspectiva físico, es posible evidenciar ataques de pánico, fatiga, debilidad muscular, insomnio, llanto, hipersensibilidad, sequedad en la boca, entre otros; en el aspecto emocional se hacen presentes sensaciones de desamparo, culpa,

angustia, impotencia, enojo, confusión, depresión, nostalgia entre otros (Muñiz, 2010).

De acuerdo con los resultados obtenidos anteriormente, el duelo por ruptura matrimonial es un proceso ineludible que va elaborándose poco a poco y no resulta una vivencia sencilla ni inmediata, no es idéntico para todas las personas. Es un suceso que se debe asimilar, comprender y aprender a superar.

Esta investigación es importante en el marco de la Licenciatura de Ciencias de la Familia y del Desarrollo Comunitario, pues trata de comprender a los seres humanos desde una noción social integral, basada en el contenido sistémico, abordando las dimensiones de los estilos y estrategias de afrontamientos del duelo por ruptura de pareja, contribuyendo así a generar nuevos conocimientos. Los resultados obtenidos en esta investigación permitirán:

- Establecer estrategias de intervención que fortalezcan el ejercicio profesional de los Licenciados/as en Ciencias de la Familia y del Desarrollo Comunitario.
- Promover pautas para la prevención mediante las estrategias de afrontamiento en proceso de duelo, por ruptura de la pareja, ya que esta es una crisis para el sistema familiar., vivenciando cada uno de estos de manera distinta el dolor de la pérdida.

1.4. Objetivos

Los objetivos suministran respuestas a las interrogantes de la investigación y de esta manera, conocer el problema de estudio (Hernández, 2014).

1.4.1. Objetivo General.

- Describir los estilos y estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura de pareja, utilizadas en 25 mujeres que asisten al (INADEH) de la provincia de Chiriquí, República de Panamá, 2021.

1.4.2. Objetivos Específicos.

- Identificar los estilos y estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de mujeres en la etapa de duelo por separación de pareja.
- Especificar las causas de la ruptura conyugal o de pareja.
- Señalar los componentes emocionales presentados al momento de la ruptura de pareja.
- Determinar las distintas fases del duelo en la ruptura de pareja.

1.5. Hipótesis

- **H1.** La utilización de los estilos y estrategias de afrontamiento en el manejo del duelo por ruptura de pareja, disminuirá las secuelas socioemocionales de todos los miembros del sistema familiar.
- **Ho.** La utilización de los estilos y estrategias de afrontamiento en el manejo del duelo por ruptura de pareja, no disminuirá las secuelas socioemocionales de todos los miembros del sistema familiar.

1.6. Alcances y limitaciones del estudio

Entre los objetivos generales de esta investigación se encuentra el describir los estilos y estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura de pareja utilizadas por un grupo de 25 mujeres que asisten al (INADEH) de la provincia de Chiriquí, República de Panamá, 2021.

La generalización de los resultados no se puede realizar, por ser un estudio descriptivo, pero si pueden servir para que, a partir de estos conocimientos, se puedan promover y establecer estrategias y líneas de actuación para realizar un proyecto de prevención a nivel de estudiantes universitarios acerca del duelo por ruptura de pareja.

El presente estudio puede tener las siguientes limitaciones: Se circunscribe al análisis de cuáles fueron los estilos y estrategias de

afrontamiento del duelo por ruptura de pareja utilizadas por un grupo de 25 mujeres que asisten al (INADEH) de la provincia de Chiriquí, República de Panamá, 2021.

El acceso a bibliografía actualizada respecto a los antecedentes de la investigación puede ser una limitación que se puede encontrar para llevar a feliz término esta investigación.

En cuanto a la limitación temporal, se centra en los meses de octubre y noviembre del 2020 y de marzo a septiembre del 2021 para analizar la información recopilada.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Separación de pareja.

La separación de pareja implica un fuerte impacto emocional. Por qué cuando se comparte la vida en todas las dimensiones con otra persona, se establece un nosotros en el que se compromete en la cotidianidad las necesidades, las expectativas, las ilusiones, la ruptura de ese equipo conlleva una pérdida (Chávez, 2010).

Lo que indica que la separación de pareja, es un proceso de terminación de un plan de vida en común que dos personas se trazaron, periódicamente para tener hijos /as para toda la vida. Por consiguiente, la culminación de ese ciclo tiene inadaptaciones a nivel individual, familiar y social.

La separación es una alternativa y a veces la mejor para algunas parejas en donde el maltrato físico y psicológico es cotidiano para los que tienen una relación extremadamente dependiente por mucho tiempo y se les vuelve un tormento en la vida; para los que sufren de algún tipo de adicción a las drogas o al alcohol, en quienes la amargura es una constante profunda de padecimiento e impotencia. (Márquez, 2013).

En otras palabras, se puede decir que para estas parejas y para todas aquellas en las que el vínculo se agotó en el amor, en las que el odio, el miedo y

la culpa son los principales elementos que los unen, la separación es definitivamente una alternativa y no un fracaso.

Cuando el vínculo se desestabiliza existen señales de alarma y reacciones frente a ellas. Si bien en algunos casos, la ruptura puede ser súbita y traumática, al menos para uno de los dos, lo más común es que, previamente a la separación ya planteada como alternativa más sana o viable, exista un periodo, más o menos largo según el caso, en que se producen en cada una de las partes percepciones negativas que, por lo alarmantes tienden a ignorarse o a negarse a enfrentar la realidad.

Para el ser humano quizás la experiencia más dolorosa, es la separación definitiva de aquellos a quienes ama. La vivencia de la separación varía al principio radicalmente, según el grado de participación que cada uno de los miembros haya tenido en la decisión. (Neimeyer, 2015).

El grado de separación se fundamenta desde dos perspectivas, según Neimeyer, (2015):

- El primero se constituye cuando uno de los dos integrantes de la pareja toma o impulsa la decisión de la separación y el otro debe aceptarla pasivamente y adaptarse a ella. El primero enfrenta la experiencia con una sensación interior de control y el segundo con la de ser despojado y abandonado.

- El segundo aspecto se establece luego de sopesar en una balanza el traumatismo inherente a la ruptura, frente al traumatismo de continuar la vida juntos, ambos miembros de la pareja llegan al acuerdo bilateral de que la separación es la mejor alternativa.”

Durante los primeros días del abandono el sujeto pasivo, el que "sufre", el abandono oscila entre intensas y variadas emociones: un dolor agudo con componentes físicos como taquicardia, dolor en el pecho, gastritis, insomnio, una muy vivida necesidad de recordar lo bueno, lo maravilloso perdido, enfrentado a una necesidad defensiva de desvalorizar la relación resaltando lo malo para encontrarle justificación y beneficio a la ruptura, induciendo una sensación agobiante de abandono, de ingratitud e injusticia.

En la separación conyugal, existen dos pérdidas: la primera es la pérdida tangible y concreta o sea la persona, la segunda es la pérdida intangible que consiste en los sueños, las ilusiones, las expectativas, las promesas repetidas de compañía y de amor incondicional (O'Connor, 2011).

Por lo que se pierden parte de seguridad e invulnerabilidad de la relación, la autoestima que ese amor nutría y protegía, desaparece la confianza, la noción reconfortante del futuro compartido y la sensación de reasegurarse de un presente con significado pleno, que solo quien se fue le otorgaba la sensación

completa que repara carencias infantiles y en el fondo, quizás el mérito más importante de ese vínculo.

Cuando la decisión de separarse es conjunta, cabe señalar que ambos miembros de la pareja de ninguna forma anulan el dolor consiguiente. Además, para cada uno de los dos la relación tiene un significado especial y particular originando una respuesta dolorosa, ya sea asimétrica y asincrónica.

2.2. Duelo por ruptura de pareja.

Durante las últimas cuatro décadas el aumento de los casos de separación y divorcio en la sociedad ha sido evidente, por varias razones, el cambio que sufre el canon de familia tradicional y el acceso de la mujer al ámbito laboral ha dado lugar a nuevas estructuras familiares con mayor riesgo de ruptura, afectando negativamente la adecuada adaptación del sistema familiar (Rodríguez, 2013).

La ruptura en la pareja se comprende como un paso más en la evolución adaptativa de una familia, es un episodio degenerativo que obstaculiza el desarrollo de los miembros del sistema familiar que la sufren, constituyéndose en una crisis de transición, cuya consecuencia suele puntualizar una realidad del sistema familiar probablemente más compleja, sin embargo, no por ello necesariamente más perjudicial.

El conflicto y los problemas que la convivencia de pareja ha originado, se convierten en un auténtico rescate para los integrantes del sistema familiar por ser parte de la solución para una mejor calidad de vida.

El duelo por la ruptura de una relación comparte características similares a las de un duelo por fallecimiento, salvo que implica la toma de decisión de alguna de las dos partes de terminar con una pareja que se había constituido libremente y con expectativas en común (Rodríguez, 2013).

Por consiguiente, el duelo por ruptura de pareja es un proceso de elaboración normal que sucede frente a una pérdida, tiende a la adaptación y armonización de la situación interna y externa de los miembros del sistema familiar, frente a una nueva realidad. Lo que indica que es un proceso de ajuste emocional después de una pérdida, durante el cual diversas emociones luchan entre sí.

El duelo común o no complicado, tiene características y duración relativas y predecibles, determinadas por el tipo de relación que se tenía con lo perdido, el cómo fue la pérdida y el tipo de personalidad del doliente. El objetivo del duelo es que el doliente pueda adaptarse a su nueva realidad ante la ausencia de lo perdido, recordarlo con afecto sin desesperación, así como obtener de la situación un aprendizaje.

2.3. Causas de la ruptura conyugal o de pareja.

Las causas de la ruptura afectiva son muy diferentes, dependiendo esto de cada pareja e individuo. Del mismo modo, variadas son las formas en que se llega a tomar una decisión de esta índole y el modo en que se concreta. (Tizón, 2014).

La ruptura conyugal, sucede en diferentes fases de la vida matrimonial o de pareja, los motivos que llevan son distintos e imposibilitan el proceso de constituir familias gratificantes y enriquecedoras, se presentan desde el inicio de la convivencia e incluso antes de ella y durante el noviazgo.

La separación conyugal se da por diferentes situaciones (Tizón, 2014). A continuación, se detallan cada una de ellas:

Embarazo previo: las parejas se ligan debido a un embarazo anticipado, el escenario moral se convierte en temor a los padres o al condicionamiento social, lo que puede transformarse en dos vertientes, contraer matrimonio sin tener más motivación que el bebé por nacer, sin la cimentación de un proyecto de vida o concluir cada uno su propio camino. En ocasiones las situaciones señaladas pueden transformarse, en la consolidación de la relación, cuando el suceso se acepte con fortaleza y madurez.

Inmadurez afectiva: separación matrimonial producida porque los cónyuges no han alcanzado la madurez. (Emocional o psicológica) pues, no

cuentan con un desarrollo emocional y cognitivo análogo con el compromiso que involucra el matrimonio. Entre los factores de inmadurez, se puede considerar una personalidad desprovista de seguridad, autonomía, responsabilidad, pensamiento idealizado de la relación; dificultades en las relaciones interpersonales, dependencia de las familias de origen; sin las condiciones materiales mínimas para el proceso de la convivencia, baja tolerancia a la frustración, entre otras características.

Escaso conocimiento de la pareja: en diversos momentos existe un insuficiente conocimiento de la pareja, referente a los intereses, aptitudes, debilidades o fortalezas e incluso desconocimiento de la existencia de drogadicción o alcoholismo, lo cual sumado a una escasa comunicación, lleva a que la relación de pareja se encamine a la destrucción, produciendo más dolor que placer e insatisfacción la cual interfiere en la calidad de vida de ambos, produciendo estrés, incompatibilidades de caracteres y vivencia rutinaria dentro del quehacer.

Abuso de sustancias: el trastorno por uso de sustancias, fundamentalmente el alcoholismo y en menor medida otras drogas, frecuentemente se ha asociado al suicidio, tanto como factor de riesgo como precipitante de conductas suicidas; el consumo de alcohol, además, puede ir asociado a enfermedades médicas, trastornos del ánimo, graves trastornos

mentales y de personalidad siendo éstas unas de las principales causas por las que una relación termina.

Infidelidad: es vivida como una de las peores traiciones que enfrenta la pareja y en general se piensa que el infiel es el culpable, sin embargo, la infidelidad es sólo el resultado de las crisis de pareja.

Conflictos: es probable que sea inevitable cierto tipo y grado de conflictos en todas las relaciones y con frecuencia el proceso de solución de conflictos es positivo, ya que promueve al crecimiento de la relación, sin embargo, si el conflicto se repite, lo cual indica la falta de acuerdo, las partes pueden llegar a dudar uno del otro como personas razonables, lo que conduce a que cada una se aferre a su posición.

Comunicación deficiente: es un factor primordial en el desarrollo de las relaciones afectivas. Una buena comunicación procura el manejo de un conflicto más adecuado; promoviendo relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación inadecuada puede contribuir a la insatisfacción y al rompimiento de la relación.

Pérdida de objetivos e intereses comunes: alguno de los miembros ha alcanzado una etapa de su vida en la que decide progresar, tiene proyectos en mente que no incluyen a su pareja, o su pareja no desea seguirle en el camino. Este puede ser el caso de parejas jóvenes que deciden seguir caminos

diferentes, personas que priorizan su carrera profesional, personas que deciden irse a vivir a otra parte del mundo o personas cuyos valores o filosofía de vida no encajan con los de la persona amada.

Incompatibilidad sexual: los casos de auténtica incompatibilidad sexual son rarísimos. Detrás de lo que suele definirse como incompatibilidad sexual, casi siempre se oculta una falta de auténtico amor y una carencia de sensibilidad y capacidad de aceptación.

Ausencia de sentimientos de amor: Ya no siento lo mismo que al principio” “la quiero, pero no estoy enamorado”, “me he enamorado de otra persona”, “ya no lo aguanto” son motivos para que una relación se rompa. Aunque seguramente el más frecuente sea el fin del amor para, al menos, uno de los miembros de la relación.

2.4. Principales componentes emocionales ante la ruptura sentimental.

Los errores más frecuentes ante una ruptura amorosa se producen como consecuencia de reaccionar a lo que siente. Es muy común buscar culpables ya que esto resulta más fácil que aceptar que la pareja se haya roto o dejado de querer. Es un proceso muy habitual, pero resulta tóxico porque impide asumir parte de responsabilidad en lo sucedido encasillándose como víctimas. (García, 2013).

La ruptura de la relación de pareja es una de las experiencias más dolorosas para el ser humano, pues varía en intensidad, dependiendo de las reacciones emocionales y psicológicas que intervienen en ella y al no ser manejada adecuadamente puede llegar a tener consecuencias muy graves.

Las reacciones emocionales y psicológicas durante los procesos de separación pueden ser muy diversas según García, (2013):

- **Depresión:** perder a una persona con la que se ha compartido durante mucho tiempo una relación tan íntima, genera síntomas de tristeza, soledad, posibilidad de aislamiento, pérdida de actividades gratificantes, sentimientos de culpa y desesperanza.
- **Desilusión:** basada en el futuro, así como un aumento de las situaciones estresantes a las que ha de hacer frente.
- **Ansiedad:** es una de las reacciones más comunes y con frecuencia recurren a medicación ansiolítica para afrontar los síntomas de ansiedad e insomnio que puedan tener.
- **Ajuste psicosocial:** la persona puede aislarse, sentir un desgano generalizado que le impide la participación en actividades agradables y comunitarias que mejoren su apoyo social. Se alteran las relaciones familiares y las relaciones sociales, pudiendo agravarse con dificultades económicas y problemas para encontrar o mantener un trabajo estable.

- **Irritabilidad:** la persona puede tener cambios de humor, presentan ira. A veces aparece en forma de enfado, y otras como rencor.

2.5. Fases del duelo en la ruptura de pareja.

En la ruptura de pareja, las personas pasan por diversas fases que integran un cuadro de duelo. A continuación, se describen a cada una de ellas (Corbin, J. A. 2016).

- **Fase 1. Estado de impacto o shock:** es la iniciación del duelo, la persona no termina de aceptarlo, le cuesta ser consciente de la pérdida y ver la nueva situación. Emocionalmente, el impacto o shock se percibe como una ausencia de reacción y la persona actúa como si no hubiera pasado nada y todo siguiera igual. Una vez se toma consciencia con la ruptura la persona es capaz de visualizar lo que está por venir.
- **Fase 2. Negación de la pérdida:** la persona es consciente de lo que ha perdido, pero no quiere aceptarlo. Se niega a admitir que la relación ha terminado e imagina con volver. La percepción en la fase de negación se centra en buscar maneras de solucionar los problemas y así poder retomar la relación. Esta fase tiene una aplicación adaptativa, la cual permite ganar tiempo para “aceptar” la pérdida, poder seguir cumpliendo con la rutina, obligaciones y poco a poco ir siendo consecuentes de los cambios que se han producido y se producirán.

- **Fase 3. Tristeza profunda:** Las consecuencias de la pérdida de la pareja, genera tristeza profunda con una visión negativa del mundo y el futuro. La persona comienza a asumir y vivir lo que representa la ruptura, es consciente de cómo ha cambiado y seguirá transformando su vida. Además, se caracteriza por el funcionamiento psicológico basado en la diada cognitiva constituida por el estado de profunda tristeza y síntomas de depresión. La tristeza es una emoción necesaria para asumir realmente la pérdida de igual manera ayuda a conectarse con lo ocurrido para empezar poco a poco a superar el duelo.
- **Fase 4. Culpa:** dentro de las fases del duelo en la ruptura de pareja, la culpa es la más notoria y complicadas de superar, pues lleva a la persona a repensar respecto a qué podría haber hecho o dicho para no haber perdido la relación, efectuado pensamientos repetitivos y obsesivos en buscar responsables de la ruptura, lo que produce un agotamiento psicológico y un estado de ansiedad.
- **Fase 5. Rabia:** Esta fase es “beneficiosa” o “positiva” la rabia, bien conducida, es un motor muy poderoso. Ayuda a la persona a mantenerse bien lejos de lo que le hace daño.
- **Fase 6. Aceptación:** las emociones en esta fase no son completamente positivas o gratificantes, son emociones que permiten ver lo ocurrido como una experiencia en la historia de vida, con sus más y sus menos. Las

personas en la fase de aceptación comienzan a asumir lo sucedido, a pensar en sí mismas y dirigir la mente hacia el futuro y no hacia el pasado o a la pérdida. La aceptación es la vía definitiva para la superación de la ruptura y ayuda a pensar en construir un futuro para uno mismo.

Los períodos del duelo en la ruptura de pareja no son lineales, ni correlativos, Es decir, cuanto más reciente es la pérdida, más cambiantes son las fases del duelo, puedes recorrer de la fase 1 a la 3, y luego a la 2 y luego a la 4. A medida que se trabaje la pérdida y se viva el duelo, el retroceso es menos frecuente y la persona puede mirar hacia futuro con más optimismo.

2.6. Factores que intervienen en la forma de proceder en la ruptura de pareja.

Los estilos de apego o vinculación establecidos a lo largo del desarrollo de la persona generarán unos modelos que guiarán las relaciones futuras, incluidas las relaciones sentimentales durante la etapa adulta.

Las amenazas hacia la continuidad de la relación generan un estado de intensa ansiedad, desencadenando la ruptura, diversas respuestas afectivas y el inicio de un proceso de duelo. Sin embargo, todas las emociones resultantes pueden ser reprimidas a través de procesos defensivos inconscientes, lo que podría repercutir sobre futuras relaciones sin que la persona fuese consciente de tal influencia (Melero, R. 2013).

De esta forma, se consideran que las respuestas al duelo, incluidas las diferentes situaciones de pérdida como una ruptura sentimental, se ven influenciadas por distintos factores como el sexo, la edad o las circunstancias de la pérdida, otorgando un papel fundamental a factores interpersonales como los vínculos establecidos con la red social.

Asimismo, se ha destacado la respuesta por parte de familiares, amigos y profesionales a la expresión emocional de la persona, ante una situación de pérdida, como un elemento esencial en el afrontamiento de dicho proceso.

La intensidad de la relación, la calidad de las relaciones de apego durante la infancia, los mecanismos de defensa que la persona suele poner en marcha en situaciones de pérdida y el apoyo de la red social son elementos determinantes en la respuesta de afrontamiento a la pérdida. Debido a ello, se ha visto que las personas que han desarrollado un apego seguro tendrían una menor vulnerabilidad a la aparición de patologías asociadas al duelo.

2.7. Estilos y estrategias de afrontamiento.

Los estilos de afrontamiento son “las formas habituales que tiene una persona para hacer frente a las situaciones que le generan estrés” (Moreno, 2014).

Se refieren a predisposiciones personales para enfrentar las circunstancias en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento, así como la estabilidad temporal y situacional.

Las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (García, 2014).

Lo expuesto revela que las estrategias de afrontamiento son el conjunto de respuestas específicas (pensamientos, sentimientos y acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que esta situación le genera.

Autores como Carver, Sheier y Wientraub en 1989 (citado por Quaas, 2012) postularon tres estilos de Afrontamiento con sus respectivas estrategias:

2.7.1. Estilos y estrategias de afrontamiento resolución de problema.

El individuo se centra en buscar soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva. Hay una exploración deliberada de solución en cuanto a la recomposición del equilibrio, roto por la presencia de la situación estresante. (Quaas, 2012)

La superación de estas situaciones da lugar a un aumento de la capacidad de ajuste del sujeto, una autoevaluación en el sentido de eficacia

referente a los sentimientos. El proceso implica un refuerzo del papel del individuo en su hábitat, tanto social como personalmente, facilitando una disposición anclada en la valoración de autoeficacia ante futuros retos. Entre los estilos de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas están:

- **Buscar diversiones relajantes:** se caracteriza por la búsqueda de actividades de ocio y relajantes.
- **Distracciones físicas:** se refiere a la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y mantenerse en forma.
- **Esforzarse por tener éxito:** se da cuando la persona emplea estrategias que involucran compromiso, dedicación y ambición para el logro de metas.
- **Fijarse en lo positivo:** indica la visión optimista y positiva de la situación, presenta una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y considerarse afortunado.
- **Concentrarse en resolver problemas:** dirigida a resolver el problema estudiándolo sistemáticamente analizando los diferentes puntos de vista u opciones.

Los estilos de afrontamientos dirigidos a la resolución de problemas cuentan con las siguientes estrategias:

- **Crecimiento personal:** se trata de desarrollarse como persona o aprender algo de lo que está pasando.
- **Planificación y afrontamiento activo:** Llevar a cabo acciones, hacer esfuerzos para eliminar, evitar o aminorar los efectos de la situación estresante. También puede desarrollarse pensando en cómo se va a hacer frente a lo que está pasando y planificando los esfuerzos de afrontamiento activo que se van a realizar.
- **Refrenar el afrontamiento:** se basa en afrontar la situación pasivamente posponiendo cualquier tentativa de afrontamiento hasta que pueda ser útil.
- **Aceptación:** radica en aceptar que el suceso ha ocurrido y es real. Es una respuesta de afrontamiento adaptativa que permite enfrentarse con la situación real.
- **Concentrarse en esfuerzos para solucionar la situación:** centrar los esfuerzos en resolver lo que está pasando, dejando otras cosas de lado si es necesario.

2.7.2. Estilos y estrategias de afrontamiento centrado en las emociones.

Son procesos cognitivos encargados de minimizar el grado de alteración emocional que genera una situación estresante. Los individuos lo usan cuando perciben que los estresores no pueden ser modificados y tienen que interactuar

con ellos. El propósito del individuo es conservar la esperanza y el optimismo, actuar como si no importaran las circunstancias. (Quaas, 2012)

Así que el sujeto trata de disminuir o manejar el estrés emocional generado por la situación. Es decir, la persona se centra en respuestas emocionales (ira, tristeza y otros.), preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas. Este estilo de afrontamiento puede ser desadaptativa en situaciones de estrés, ya que el afrontamiento incorrecto y pasivo, puede aumentar la intensidad de la respuesta de estrés percibida y provocar repercusiones negativas en el aspecto emocional y en el rendimiento.

Entre los estilos de afrontamiento centradas en la emoción se encuentra la relación con los demás que consiste en acercarse a otros para obtener apoyo. Abarca los siguientes estilos:

- **Búsqueda de apoyo social:** Son los esfuerzos que el individuo realiza para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de terceros, con el fin de buscar consejo, asesoramiento, asistencia, información o comprensión y apoyo moral.

Lo expuesto hace referencia a la destreza para emplear los recursos de familiares, amigos y vecinos, logrando manifestar los sentimientos y la asociación con otras personas en crisis similares.

Apoyo espiritual se refiere a la dimensión que reúne actitudes, creencias, sentimientos y prácticas que van más allá de lo estrictamente racional y material”.

Este apoyo espiritual radica en una ayuda a conseguir el equilibrio a través de sus creencias, para identificar, comunicarse y evocar la fuente de significado, propósito y consuelo. Es una tendencia a rezar y creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual frente a los problemas.

- **Asistencia profesional** brinda un soporte emocional básico para disminuir las tristezas, ansiedad y capacidad de afrontamiento. Es el uso de consejeros profesionales psicólogos/as, trabajadores sociales, orientador familiar, en el asesoramiento para ayudar a las personas a manejar la mezcla de emociones acerca de los desafíos de la vida y a responder a ellas.

Las estrategias utilizadas en el afrontamiento centradas en las emociones son las siguientes:

- **Centrarse en las emociones y desahogarse:** se produce un incremento de la atención hacia el propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.

- **Búsqueda de apoyo social:** consiste en buscar la ayuda de otros, pedir información o consejo acerca de qué hacer o bien obtener la simpatía o el apoyo emocional de alguien.
- **Reinterpretación positiva:** se fundamenta en sacar lo mejor de la situación intentando ver los aspectos positivos y lo que el individuo puede hacer para manejar la situación de manera efectiva.
- **Religión:** radica en aumentar la implicación en actividades religiosas o buscar el apoyo de Dios. Puede ser muy importante para algunas personas y servir como una fuente de soporte emocional o como un vehículo para la reinterpretación positiva y el crecimiento personal, como una táctica de afrontamiento activo del estresor o en el peor de los casos, como un mecanismo que evite enfrentarse de otra forma a la situación.
- **Abandono de los esfuerzos de afrontamiento:** establecida en renunciar a cualquier esfuerzo o abandonar o tentativa de alcanzar los objetivos con los que interfiere la situación estresante.

2.7.3. Estilo y estrategias de afrontamiento de evitación.

El estilo afrontamiento de evitación, se refiere a evitar el problema no pensando en él, esperar que el problema se resuelva por sí mismo, atribuir el

error a otra persona, distraerse con otras actividades para evitar pensar en el problema. (Quaas, 2012)

El afrontamiento evitativo consiste en evitar algo, en llevar a cabo una serie de estrategias para no tener que afrontar una situación que agobia o un determinado problema. Revelando que el individuo evita afrontar la situación problema y busca un alejamiento del manejo a nivel no-real, sino ilusorio, a veces manipulativo, en otras de negación, o de transferencia a otros de su responsabilidad en lo ocurrido. Es un intento de manejo no-funcional ante las demandas que la realidad hace al sujeto.

Las estrategias de evitación permiten escapar del problema, reduciendo la ansiedad y el estrés permite el reconocimiento gradual de la amenaza, lo que en ocasiones podría traer consecuencias positivas, sobre todo cuando trata de situaciones incontrolables; sin embargo, de acuerdo con la reducción en los niveles de estrés proporcionada por la evitación puede no ser productiva, si no permite la asimilación y resolución de la situación estresante. (Quaas, 2012)

Las estrategias cognitivo-conductuales específicas de este tipo de afrontamiento de evitación son la que permiten evitar tener que hacer frente al problema o las emociones negativas que se derivarían de esta. Las estrategias manejadas en el afrontamiento por evitación son:

- **Negación:** intenta rechazar la realidad del suceso, actuando como si no hubiera sucedido o pensando que no ha pasado realmente.
- **Humor:** Tiene que ver con hacer bromas sobre lo que está pasando o reírse de la situación. Las bromas son formas de distanciamiento emocional, así la persona regula las ideas amenazadoras, “no se toma demasiado en serio” lo que le está ocurriendo.
- **Actividades distractoras de la situación:** realizar actividades que no tienen que ver con la situación estresante para no pensar en ella. En general, es un afrontamiento poco adaptativo.
- **Consumo de alcohol o drogas:** se refiere a escapar o evitar el problema, por medio de conductas de adicción (tomar alcohol u otras sustancias psicoactivas), con el objetivo de aminorar el estrés que éste ocasiona susceptible de solucionarse mediante una acción directa.
- **Evadirse:** desconectarse psicológicamente de la realidad que se está viviendo mediante ensoñaciones, sueño o evitando esfuerzos para resolver el problema.

III. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de investigación.

Este es un estudio descriptivo de enfoque cuantitativo pues se recopilaron datos o componentes sobre diferentes aspectos del personal de la organización a estudiar y se realizó un análisis y medición de estos. El objetivo principal fue el de describir los estilos y estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura de pareja, utilizadas por 25 mujeres que asisten (INADEH) de la provincia de Chiriquí, República de Panamá, 2021.

“La investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice” (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

Los estudios descriptivos miden de manera independiente los conceptos o variables a los que se refieren y se centran en medir con la mayor precisión posible (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

Así mismo, el estudio tiene un enfoque cuantitativo, ya que es necesario para poder analizar los resultados de las encuestas que se aplicarán al personal de la empresa.

“El enfoque cuantitativo utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas de investigación y probar hipótesis previamente hechas, confía en la medición numérica, el conteo y frecuentemente en el uso de estadística para establecer con exactitud patrones de comportamiento en una población” (Hernández, 2003).

3.2. Parámetros evaluados

- Edad
- Año de estudio.
- Causa de la separación.
- Años de convivencia matrimonial
- Tiempo transcurrido desde la ruptura matrimonial
- Estado de la relación antes de la ruptura matrimonial
- Causas de la ruptura conyugal o de pareja
- Componentes emocionales presentados ante la ruptura de pareja
- Fases de duelo en la ruptura de pareja.
- Estilos de afrontamiento ante la ruptura de pareja.
- Estrategias utilizadas por la ruptura de parejas.

3.3. Muestra

El muestreo por conveniencia es una técnica de muestreo no probabilístico. Consiste en seleccionar una muestra de la población por el hecho de que sea accesible. (Hernández, 2014)

Indicando que los sujetos en la investigación se eligen porque están disponibles, no porque hayan sido seleccionados mediante un criterio estadístico.

El tipo de muestreo utilizado en esta investigación fue no probabilístico por conveniencia con sujetos voluntarios. La muestra total fue conformada por 25 mujeres, en el rango de edad de 20 a 70 años. Entre los criterios de inclusión se consideró que hayan tenido una ruptura de pareja significativa en los últimos años y que asistieran al (INADEH) de la provincia de Chiriquí, República de Panamá, 2021.

3.4. Instrumento de investigación

Para la recopilación de la información y lograr los objetivos diseñados se utilizaron las siguientes técnicas de investigación que cumplen con el enfoque del estudio, los cuales se detallan a continuación:

- **Cuestionarios estructurados:** ayuda a recopilar datos cuantitativos. En este caso, el cuestionario está diseñado de tal manera que recoge un tipo de

información muy específica. Puede utilizarse para iniciar una investigación formal para probar o refutar una hipótesis (Hernández, 2014).

3.5 Análisis de datos

Los datos cuantitativos son la base del análisis estadístico, son datos que se pueden medir y verificar, dan información acerca de las cantidades; es decir, información que puede ser medida y escrita con números. En la presentación y recolección de datos se utilizó la técnica y tabulación de datos, tablas y figuras.

3.6 Procesamiento y presentación de la información

El procesamiento de la información en este estudio se hizo por medio de un proceso en el que los datos individuales se agruparon y estructuraron con el propósito de responder al problema de la investigación.

Se utilizaron programas de computadoras como Excel y Word 2010, en ambiente de Windows y la utilización de cuestionarios aplicados mediante la plataforma Google meet.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos recopilados fueron analizados en forma cualitativa y cuantitativa a través del análisis de una encuesta semi estructurada aplicada a 25 mujeres que asisten al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH) de la provincia de Chiriquí; participantes en el estudio los que han aportado resultados e indicadores valiosos para obtener datos válidos y fiables con relación a los estilos y estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura de pareja.

El análisis estadístico se realizó a través de cuadros de distribución de frecuencias absolutas y relativas con su respectivo análisis por ítems, descritos en la parte inferior de cada cuadro, que permitieron la representación e interpretación de los resultados de manera precisa y así obtener las conclusiones e inferencias propias de una forma más veraz y confiable. Posteriormente se presentan las gráficas.

Cuadro I: COMPOSICIÓN POR EDAD DE LAS MUJERES QUE ASISTEN AL INSTITUTO NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y CAPACITACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO (INADEH). PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

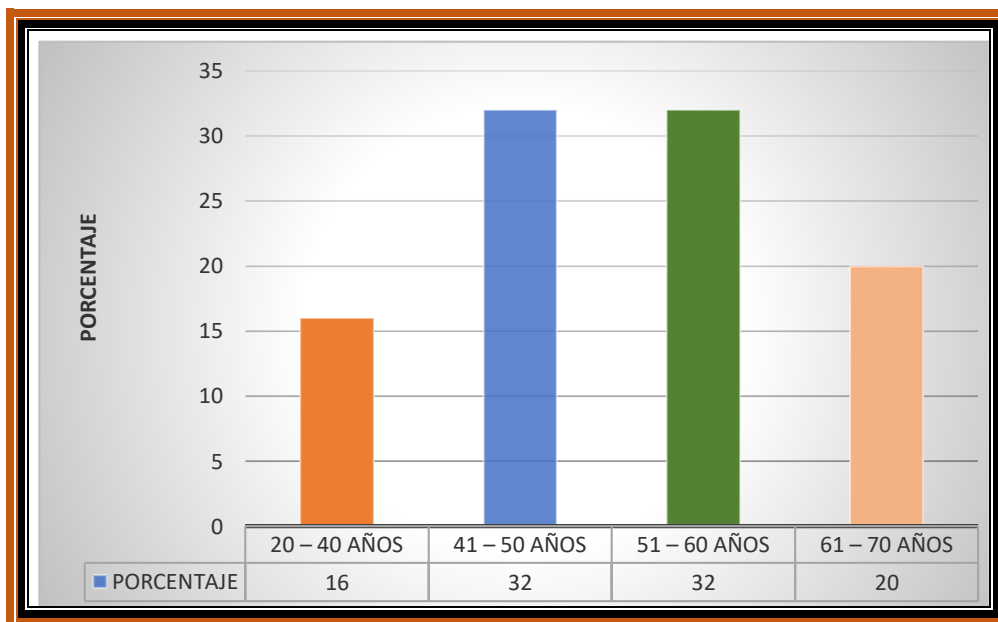
EDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
20 – 40 AÑOS	4	16.0
41 – 50 AÑOS	8	32.0
51 – 60 AÑOS	8	32.0
61 – 70 AÑOS	5	20.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro I, se indica la composición por edad de las mujeres pertenecientes al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 16% manifestaron que tenían entre 20 a 40 años al momento de la ruptura de pareja; 32% tenían entre cuarenta y uno y cincuenta años, 32% en edades comprendidas entre los cincuenta y uno y sesenta años y un 20% entre sesenta y uno y setenta años.

Gráfica 1: COMPOSICIÓN POR EDAD DE LAS MUJERES QUE ASISTEN AL INSTITUTO NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y CAPACITACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO (INADEH). PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro II: ESTADO CIVIL QUE TENIAN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

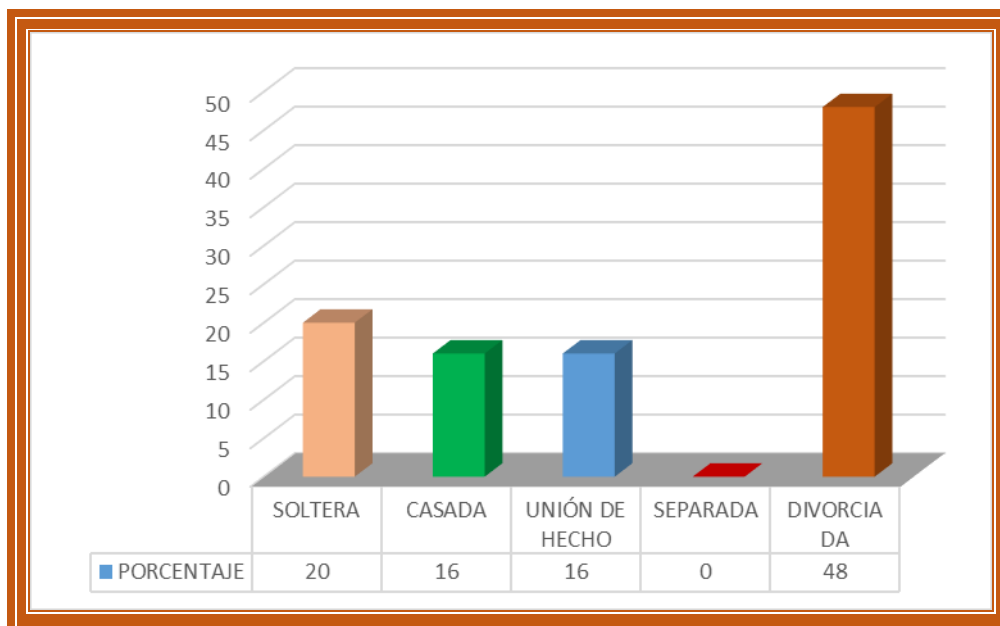
ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SOLTERA	5	20.0
CASADA	4	16.0
UNIÓN DE HECHO	4	16.0
SEPARADA	0	0.0
DIVORCIADA	12	48.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro II, se indica la composición por estado civil de las mujeres pertenecientes al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 20% están solteras y 16% casadas, 16% Unión de hecho y un 48% son divorciadas.

Gráfica 2: ESTADO CIVIL QUE TENÍAN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro III: NIVEL EDUCACIONAL DE LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

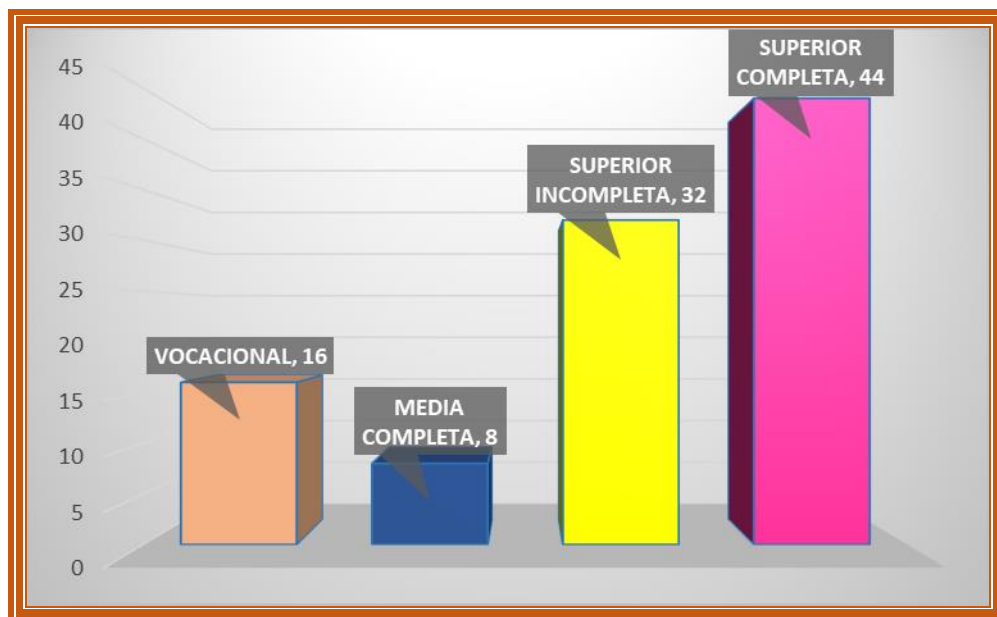
NIVEL EDUCACIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
VOCACIONAL	4	16.0
MEDIA COMPLETA	2	8.0
SUPERIOR INCOMPLETA	8	32.0
SUPERIOR COMPLETA	11	44.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro III, se indica la composición por nivel educacional de las mujeres pertenecientes al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 16% tiene un nivel vocacional, 8% media completa, 32% superior incompleta y un 44% superior completa.

Gráfica 3: NIVEL EDUCACIONAL DE LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro IV: EXISTENCIA DE RUPTURA DE PAREJA EN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

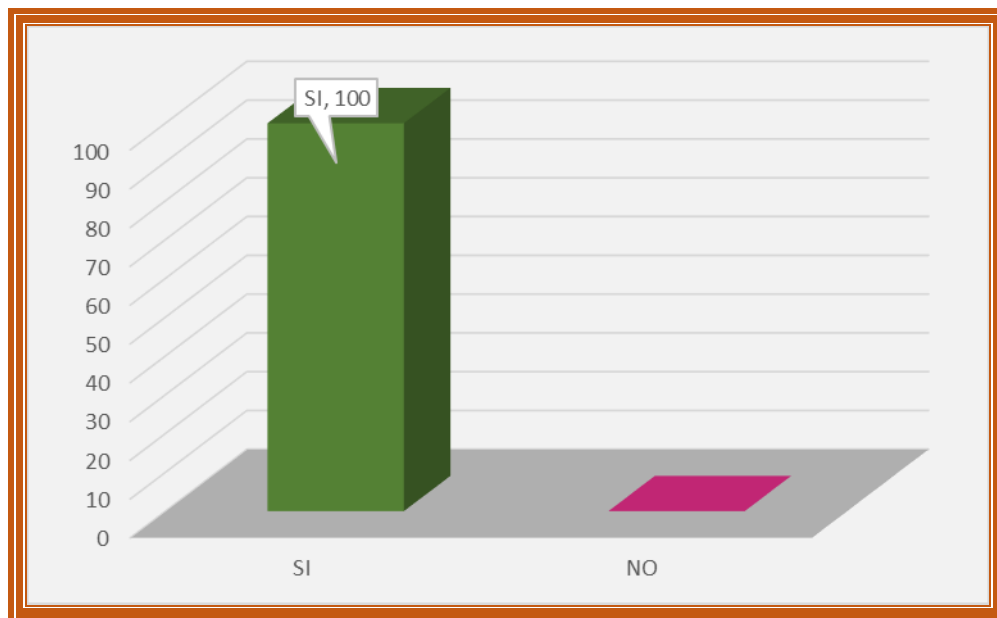
RUPTURA DE PAREJA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	100.0
NO	0	0.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro IV, se indica la composición por la existencia de ruptura de pareja en las mujeres pertenecientes al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 100% manifiesta la existencia de ruptura de pareja.

Gráfica 4: EXISTENCIA DE RUPTURA DE PAREJA EN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro V: CAUSAS DE LA RUPTURA CONYUGAL O DE PAREJA. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

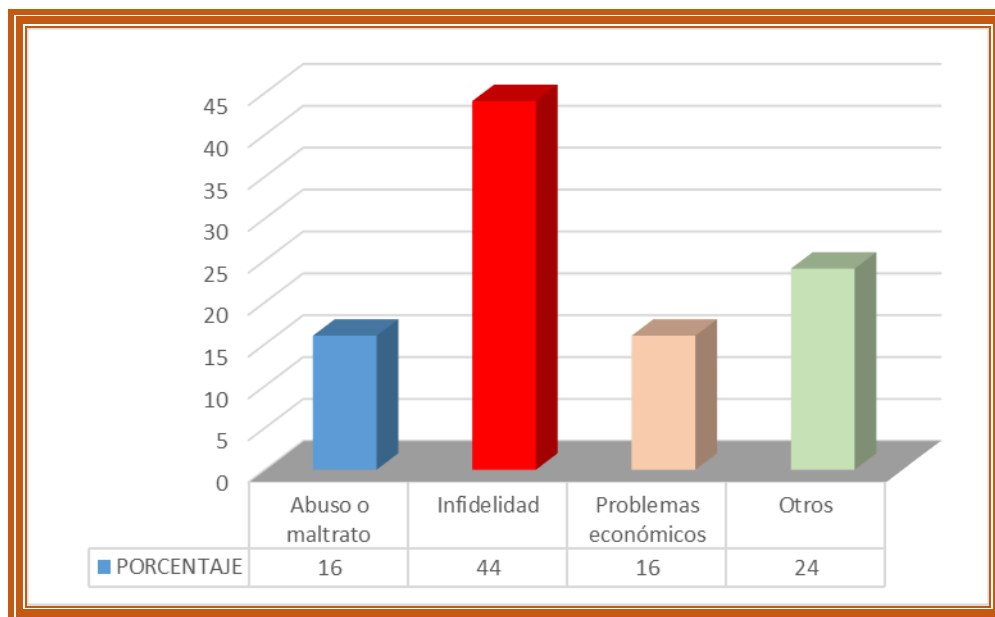
CAUSAS DE LA RUPTURA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Abuso o maltrato	4	16.0
Infidelidad	11	44.0
Problemas económicos	4	16.0
Otros	6	24.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro V, indica las causas de la ruptura conyugal o de pareja según las mujeres pertenecientes al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 16% ha sido por abuso o maltrato, 44% infidelidad, 16% problemas económicos y un 24% otras causas.

Gráfica 5: CAUSAS DE LA RUPTURA CONYUGAL O DE PAREJA. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro VI : TIEMPO DE LA RUPTURA DE PAREJA O SEPARACIÓN DE LAS MUJERES. PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

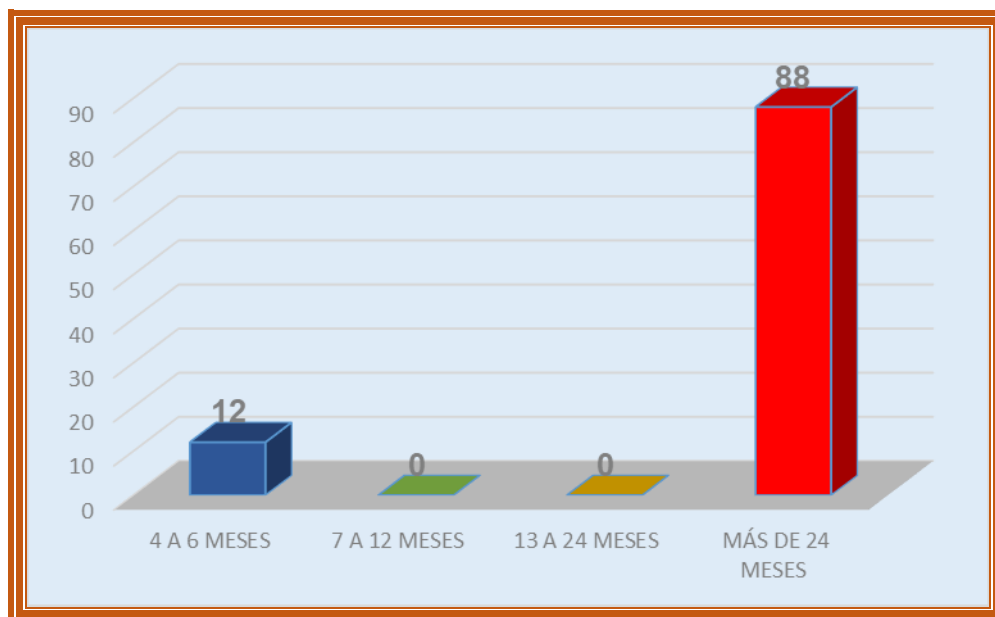
TIEMPO DE RUPTURA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4 A 6 MESES	3	12.0
7 A 12 MESES	0	0
13 A 24 MESES	0	0
MÁS DE 24 MESES	22	88.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro VI, se indica la composición del tiempo de la ruptura de pareja o separación de las mujeres pertenecientes al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 12% fue entre los 4 a 6 meses y el 88% entre los 24 meses o más.

Gráfica 6: TIEMPO DE LA RUPTURA DE PAREJA O SEPARACIÓN DE LAS MUJERES. PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro VII: ESTADO DE LA RELACIÓN ANTES DE LA RUPTURA DE PAREJA DE LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

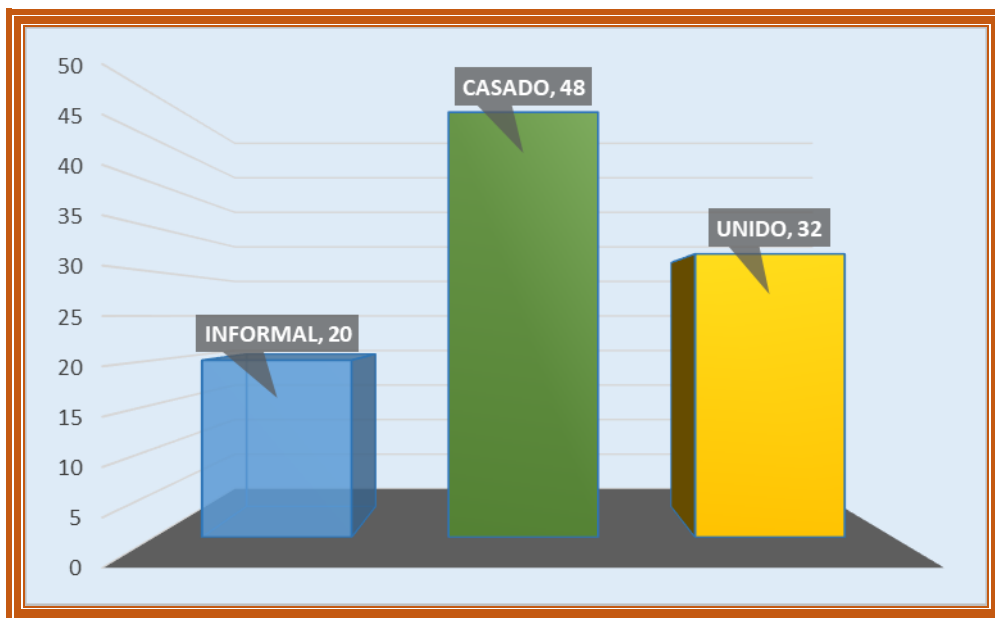
RELACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
INFORMAL	5	20.0
CASADO	12	48.0
UNIDO	8	32.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro VII, se indica la composición del estado de la relación antes de la ruptura de pareja de las mujeres pertenecientes al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos al momento de la ruptura, el 20% de las parejas habían tenido una relación informal donde no tenían compromisos el uno con el otro sin derechos de pedir “exclusividad”; el 48% estaban casados y el 32% estaban unidos o mantenían una unión de hecho que no es más que una unión permanente y constante durante cinco años.

Gráfica 7: ESTADO DE LA RELACIÓN ANTES DE LA RUPTURA DE PAREJA DE LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro VIII: PROFESIONAL QUE LES BRINDO ASESORAMIENTO AL MOMENTO DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

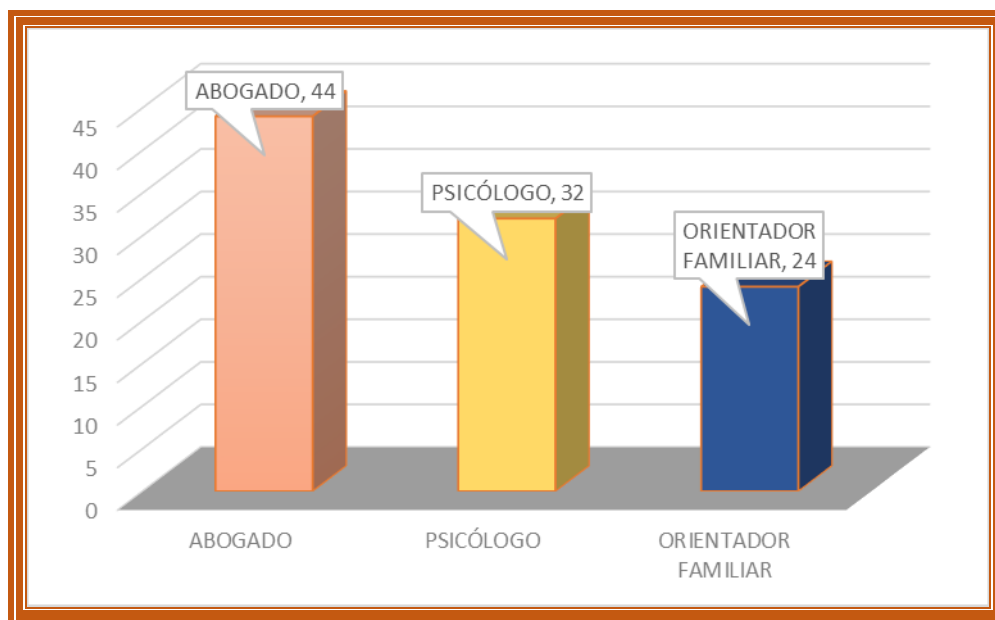
PROFESIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ABOGADO	11	44.0
PSICÓLOGO	8	32.0
ORIENTADOR FAMILIAR	6	24.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro VIII, se indica la composición del asesoramiento profesional al momento de la ruptura de la pareja según las mujeres pertenecientes al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 44% les brindó asesoramiento un abogado, el 32% un psicólogo y el 24% un orientador familiar.

Gráfica 8: PROFESIONAL QUE LES BRINDO ASESORAMIENTO AL MOMENTO DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro IX : APOYO RECIBIDO AL MOMENTO DE LA SEPARACIÓN O DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

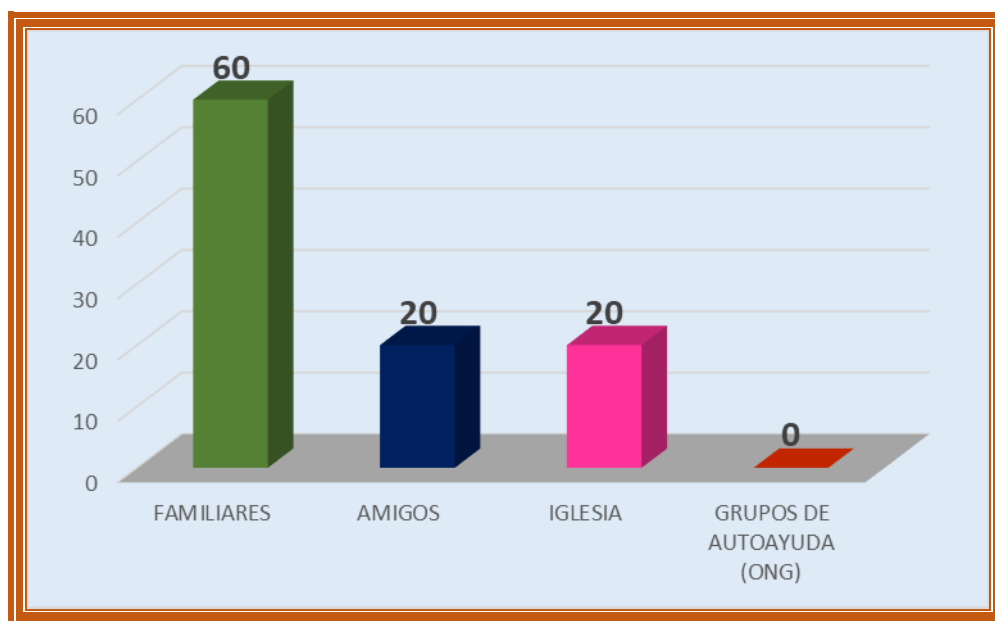
APOYO RECIBIDO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
FAMILIARES	15	60.0
AMIGOS	5	20.0
IGLESIA	5	20.0
GRUPOS DE AUTOAYUDA (ONG)	0	0.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro IX, se indica la composición sobre el apoyo recibido al momento de la ruptura de la pareja según las mujeres pertenecientes al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 60% recibió apoyo de familiares, el 20% de amigos y el 20% de la iglesia.

Gráfica 9: APOYO RECIBIDO AL MOMENTO DE LA SEPARACIÓN O DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro X: DISMINUCIÓN DE SU PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES SOCIALES A RAÍZ DE LA RUPTURA O SEPARACIÓN SEGÚN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

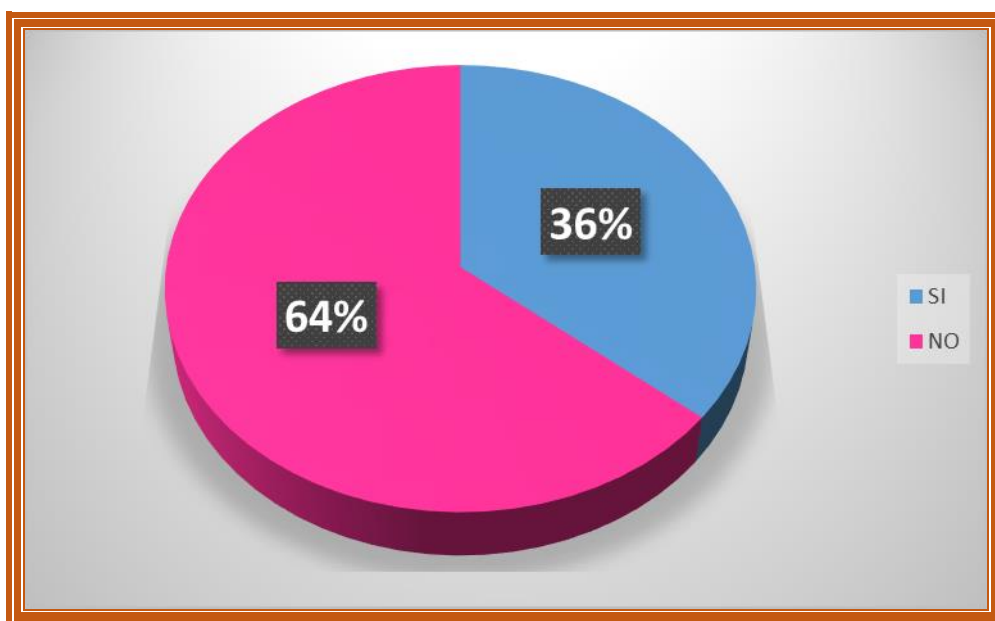
DISMINUCIÓN DE PARTICIPACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	36.0
NO	16	64.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro X, se indica la composición sobre la disminución de su participación en actividades sociales a raíz de la ruptura o separación de la pareja según las mujeres pertenecientes al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 36% manifiesta que sí ha disminuido su participación, el 64% dice que no ha disminuido su participación en actividades sociales.

Gráfica 10: DISMINUCIÓN DE SU PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES SOCIALES A RAÍZ DE LA RUPTURA O SEPARACIÓN SEGÚN LAS MUJERES PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro XI : FALTA DE INTERÉS EN LAS RELACIONES CON LAS DEMÁS PERSONAS DE LO QUE SOLÍA ESTAR ANTES DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

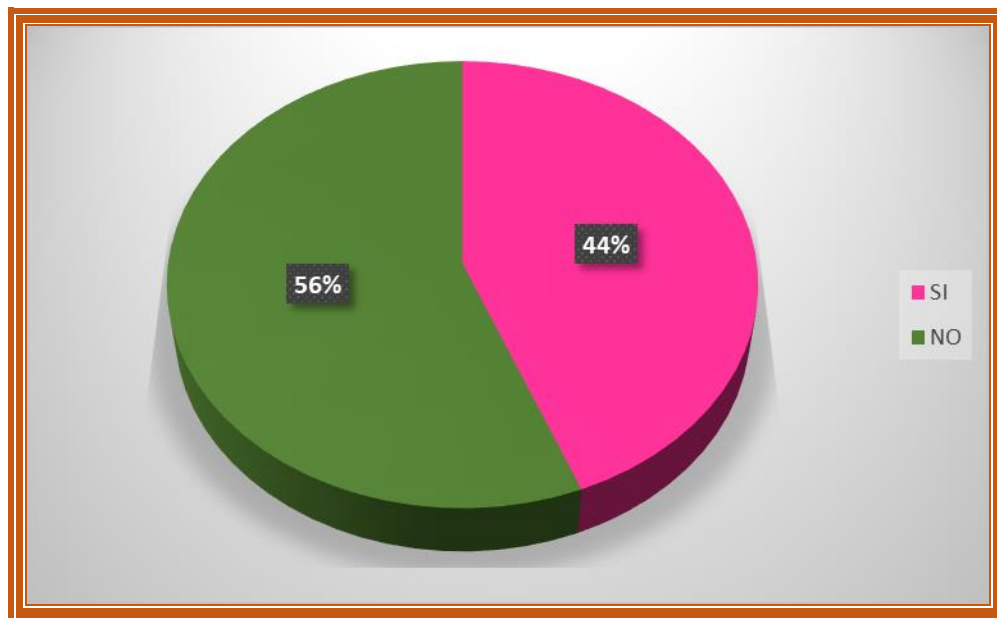
FALTA DE INTERÉS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	44.0
NO	14	56.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro XI, se indica la falta de interés en las relaciones con las demás personas según las mujeres pertenecientes al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 44% aceptan haber presentado falta de interés en las relaciones con las demás personas y un 56% consideran que no.

Gráfica 11 : FALTA DE INTERÉS EN LAS RELACIONES CON LAS DEMÁS PERSONAS DE LO QUE SOLÍA ESTAR ANTES DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro XII: AREAS DE LA VIDA AFECTADAS DESPUÉS DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

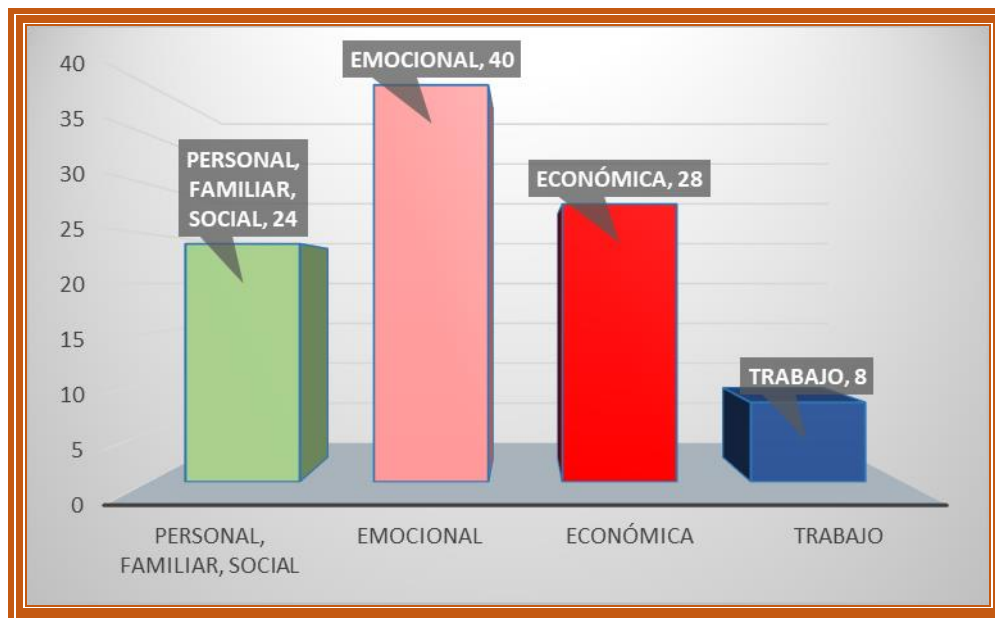
AREAS AFECTADAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PERSONAL, FAMILIAR, SOCIAL	6	24.0
EMOCIONAL	10	40.0
ECONÓMICA	7	28.0
TRABAJO	2	8.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro XII, se indica la composición sobre las áreas de la vida afectadas después de la ruptura de la pareja según las participantes del estudio y que asisten al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 24% manifiesta que las áreas afectadas en lo personal, familiar y social, el 40% en lo emocional, 28% en la económica y un 8% en el trabajo.

Gráfica 12: AREAS DE LA VIDA AFECTADAS DESPUÉS DE LA RUPTURA DE PAREJA SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro XIII : SENTIMIENTOS EXPERIMENTADOS POSTERIOR A LA SEPARACIÓN. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

SENTIMIENTOS EXPERIMENTADOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TRISTEZA	10	40.0
CULPA	4	16.0
IRA	11	44.0
TOTALES	25	100.0

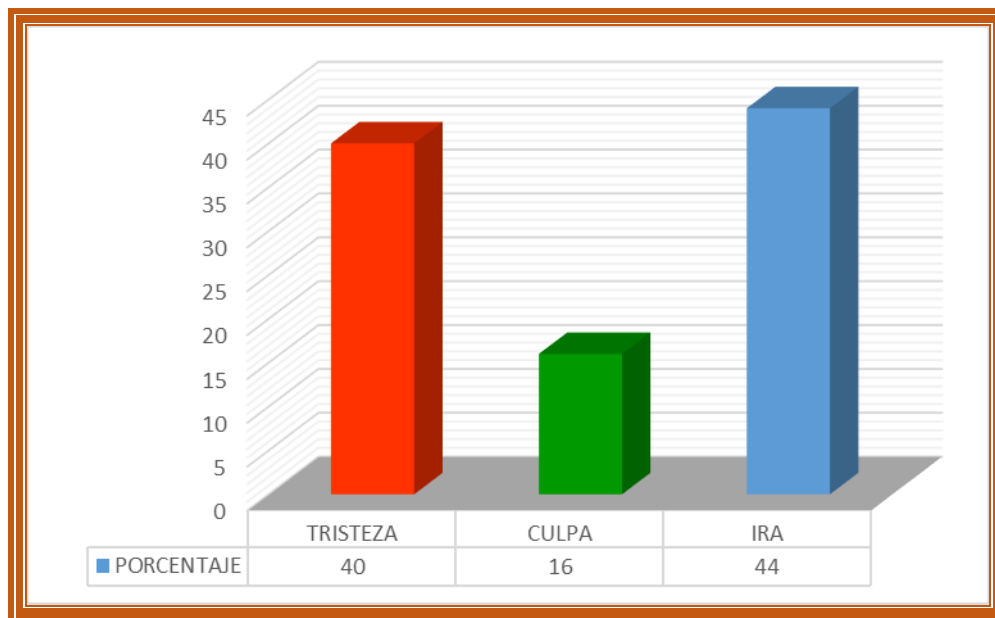
Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro XIII, se indica la composición sobre los sentimientos experimentados posterior a la separación, según las participantes en el estudio y que asisten al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 40% enfrenta un sentimiento de tristeza, el 16% un sentimiento de culpa y el 44% un sentimiento de ira.

Estos datos corroboran lo expresado por Worden, 2009, cuando manifestaba que los sentimientos que pueden experimentarse a partir de una pérdida incluyen tristeza, ira, culpa, ansiedad, soledad, fatiga, impotencia, shock, anhelo por la persona perdida, mientras que las conductas que pueden presentarse en el duelo incluyen problemas al dormir, problemas de apetito, distracción, aislamiento social, búsqueda de la persona perdida, agotamiento e hiperactividad.

Gráfica 13 : SENTIMIENTOS EXPERIMENTADOS POSTERIOR A LA SEPARACIÓN. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro XIV : COMPONENTES EMOCIONALES MANIFESTADAS POSTERIOR A LA RUPTURA O SEPARACIÓN. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

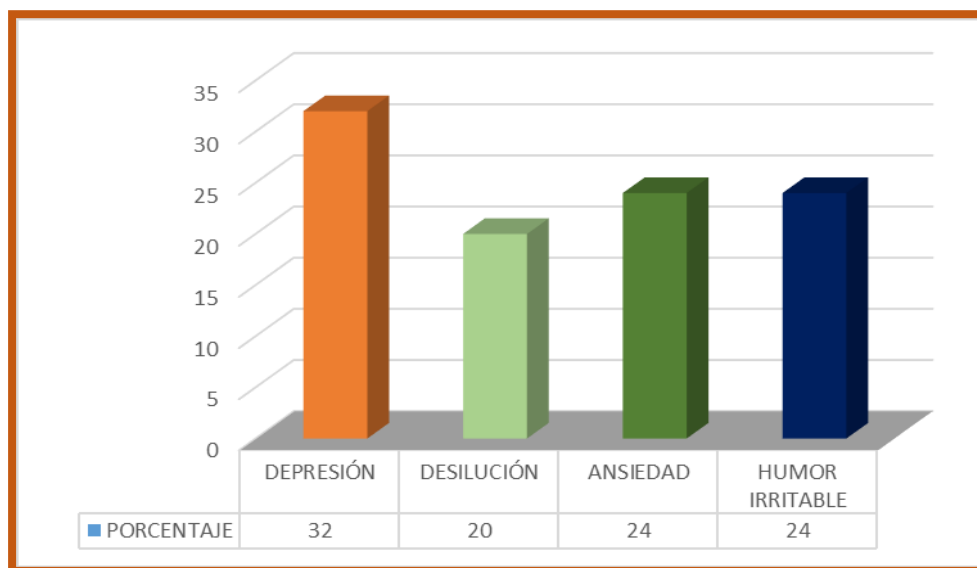
COMPONENTES EMOCIONALES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DEPRESIÓN	8	32.0
DESILUSIÓN	5	20.0
ANSIEDAD	6	24.0
HUMOR IRRITABLE	6	24.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro XIV, se indica la composición sobre los componentes emocionales manifestados posterior a la ruptura o separación, según las participantes en el estudio y que asisten al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 32% enfrenta una depresión, el 20% una desilusión, el 24% ansiedad y un 24% humor irritable.

Gráfica 14 : COMPONENTES EMOCIONALES MANIFESTADAS POSTERIOR A LA RUPTURA O SEPARACIÓN. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro XV: FASES DE DUELO CON LAS QUE SE IDENTIFICAN AL PRESENTARSE LA RUPTURA O SEPARACIÓN DE LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

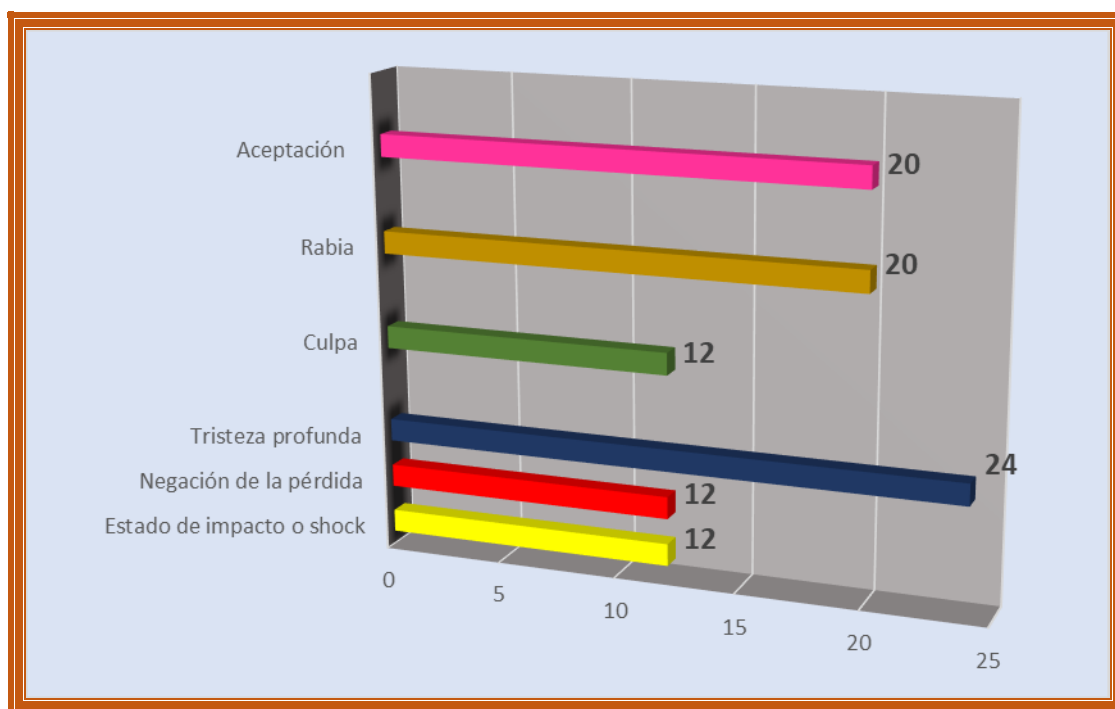
FASES DE DUELO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Estado de impacto o shock	3	12.0
Negación de la pérdida	3	12.0
Tristeza profunda	6	24.0
Culpa	3	12.0
Rabia	5	20.0
Aceptación	5	20.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro XV, se indica las fases de duelo con las que se identifican las participantes al presentarse ruptura o la separación, según las participantes en el estudio y que asisten al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Entre las fases de duelo con las que se identifican en un mayor porcentaje este grupo de mujeres entrevistadas se puede señalar lo siguiente: un 24 % estado de tristeza profunda; el 20 % se identifica con la rabia; un 20 % con la aceptación; 12 % con estado de shock; 12% negación de la pérdida y un 12 % culpa; 12 % negación de la pérdida.

Gráfica 15: FASES DE DUELO CON LAS QUE SE IDENTIFICAN AL PRESENTARSE LA RUPTURA O SEPARACIÓN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

Cuadro XVI: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADOS AL PRESENTARSE LA RUPTURA O SEPARACIÓN. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.

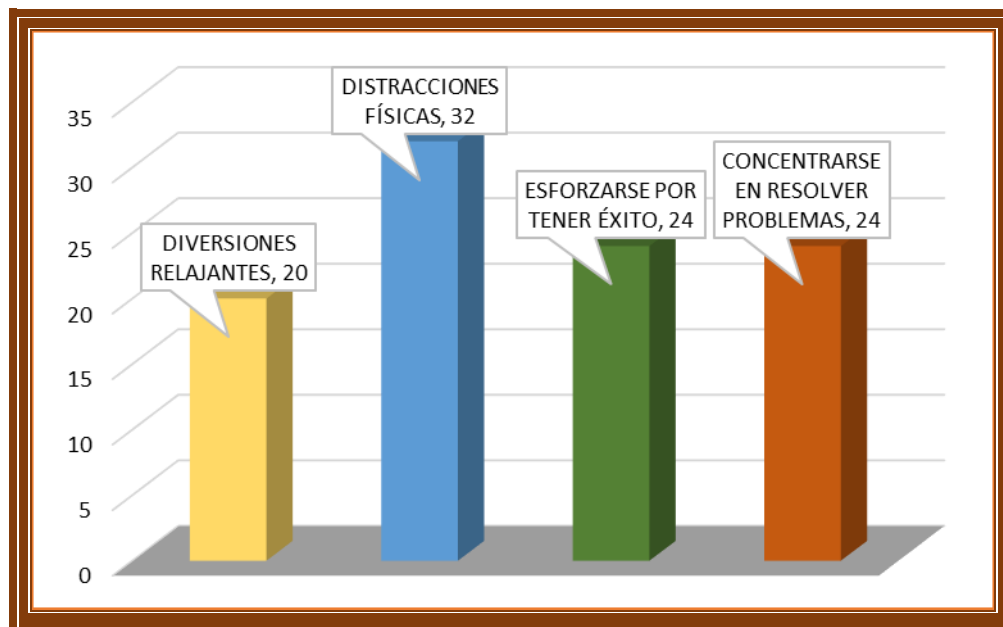
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DIVERSIONES RELAJANTES	5	20.0
DISTRACCIONES FÍSICAS	8	32.0
ESFORZARSE POR TENER ÉXITO	6	24.0
CONCENTRARSE EN RESOLVER PROBLEMAS	6	24.0
TOTALES	25	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por Pitty, 2021.

En el Cuadro XVI, se indica la composición sobre los estilos de afrontamiento utilizados al presentarse la ruptura o la separación, según las participantes en el estudio y que asisten al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH), Provincia de Chiriquí.

Según los resultados obtenidos, el 20% ha enfrentado el duelo a causa de la ruptura de pareja mediante diversiones relajantes, el 32% distracciones físicas, el 24% esforzándose por tener éxito y un 24% concentrándose en resolver problemas.

Gráfica 16: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADOS AL PRESENTARSE LA RUPTURA O SEPARACIÓN. SEGÚN LAS PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO.



Fuente: Encuesta realizada por la autora.

V. CONCLUSIONES

Al finalizar esta investigación sobre la evaluación de los estilos y estrategias de afrontamiento del duelo por ruptura de pareja utilizadas por un grupo de 25 mujeres que asisten al Instituto Nacional de Formación Profesional y Capacitación para el Desarrollo Humano (INADEH) de la provincia de Chiriquí, República de Panamá, 2021. Se concluye lo siguiente:

- Esta investigación es de gran importancia para las egresadas de la Licenciatura de Ciencias de la Familia y del Desarrollo Comunitario, pues trata de comprender a los seres humanos desde una perspectiva social integral, basada en el contenido sistémico, abordando las dimensiones de los estilos y estrategias de afrontamientos del duelo a causa de la ruptura de pareja.
- Las relaciones de pareja representan una de las relaciones más intensas que se pueden establecer entre los seres humanos y son el vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen.
- Los resultados muestran que las causas mayormente enunciadas por las participantes se encontraron la infidelidad, abuso o maltrato, problemas económicos y otros como los problemas de comunicación y problemas de convivencia.
- Un gran porcentaje del grupo de mujeres estudiada reporta que recibieron asesoramiento al momento de la ruptura de pareja por parte

de distintos profesionales como abogados, psicólogos y orientadores familiares que le permitieron un mejor manejo de esta ruptura.

- Dentro de las áreas de la vida que fueron afectadas a raíz de la ruptura de pareja se encontraron la personal familiar, social; el área emocional, económica y en el aspecto del trabajo.
- La ruptura de pareja o disolución de una relación significativa puede producir trastorno emocional, angustia y sufrimiento en la persona que lo vivencia. Incluso llegar a ocasionar depresión, desilusión, ansiedad y cambios en el humor incluso intentos de suicidio y enfermedades psicosomáticas.
- Los sentimientos que se experimentaron con mayor frecuencia tras la ruptura de las relaciones de pareja se encontraron la: tristeza, culpa, ira y con menor frecuencia el llanto, enojo, disminución de la autoestima, un pobre autoconcepto, consumo de alcohol y otras sustancias; finalmente, reportan inseguridad hacia sí mismas y celos hacia la pareja.
- Las fases de duelo con las que más se identificaron el grupo de mujeres entrevistadas, al momento de la ruptura de pareja se encontraron: los estados de tristeza, rabia, aceptación, estado de shock, negación de la pérdida y culpa.

- Los principales estilos de afrontamiento utilizados por el grupo de mujeres se encontraron las diversiones relajantes, distracciones físicas, concentrarse en resolver los problemas y esforzarse por tener éxito por ejemplo al terminar una carrera universitaria que habían pospuesto.

VI. RECOMENDACIONES

Luego de realizada la investigación se puede recomendar lo siguiente:

- La Escuela de Educación para el Hogar de la Facultad de Ciencias Agropecuarias a través de la carrera de Ciencias de la Familia y del Desarrollo Comunitario debe proseguir con investigaciones donde se puedan visibilizar las estrategias de afrontamiento ante un proceso de duelo ya sea por causa de una ruptura de pareja u otra causa.
- Organizar seminarios dirigidos a parejas que puedan servir para la prevención de rupturas y establecimiento de relaciones de parejas saludables y comprometidas.
- Recomendar a las instituciones relacionadas con la familia la implementación de programas de educación prematrimonial y de educación familiar encaminados al manejo de crisis familiares, apoyo en caso de divorcio y otros que contribuyan a fortalecer la relación de pareja y un contexto familiar propicio para el desarrollo saludable de los distintos miembros de la misma.
- Establecer programas de preparación para orientar a las parejas sobre cómo evitar la ruptura de pareja ya que está catalogada por diversos autores como una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida e incluso una de las más traumáticas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barajas, M. Robles, G. González, F. Cruz, C. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significa en jóvenes universitarios, *Psicología Iberoamericana*, Vol. 20 (2) (2012), pp. 26-32. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133928816004.pdf>
- Bell, Chris & Song (2005). Exploración sistemáticamente de las emociones en el. *International Journal of Conflict Management*. vol. 16, 30-54
- 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 Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud Manizales, Colombia. Disponible en:
- Cabodevilla, I. (2007). *Las Pérdidas y sus duelos*. Ades ediciones. Madrid. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v30s3/original11.pdf>
- Callejas, L. (2014). “Estrategias de afrontamiento utilizadas para enfrentar el síndrome del nido vacío”. Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Castro, M. (2007). *Tanatología, la inteligencia emocional y el proceso de duelo* (2ª, ed.). México: Trillas.
- Chávez, P. (2010). *Transformando percepciones y emociones de las rupturas mediante un taller grupal*. Tesis Facultad de psicología.
- Chávez, P. (2010). *Transformando percepciones y emociones de las rupturas mediante un taller grupal*. Tesis Facultad de Psicología.
- Colín, C. (2001). *Estrategias de afrontamiento que utilizan estudiantes universitarios de Ciudad Universitaria*. Tesis Facultad de Psicología.
- Constanza, V. y Washington, C. (2010). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes*. *Revista scielo*. Recuperado enero 15, de 2021. Web: <http://www.scielo.br/pdf/fractal/v22n1/v22n1a03.pdf>

- Corbin, J. A. (2016). *Las 5 fases para superar el duelo de la ruptura de pareja*. Recuperado enero 13, 2021 de: web: <https://psicologiyamente.net/psicologia/fases-superar-duelo->
- Corella, Cristian. (2019) Proceso de duelo ruptura de pareja. Tesis Facultad de Administración Pública. Escuela de Trabajo Social. Recuperado enero 13, 2021 de: <http://revistas.unachi.ac.pa/index.php/ingeniosocial/article/download/362/341>
- Díaz-Loving, R. y Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: UNAM. Facultad de Psicología.
- Dollenz, E. (2013). Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en la pareja. *Revista de psiquiatría y salud mental para la atención primaria de salud*, no. 1. Chile.
- García, D. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu*, 12(2): 288-307. Disponible en <http://www.ucb.edu.bo/Publicaciones/Ajayu/v12n2/v12n2a07.pdf>
- García, F. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico (Tesis de Licenciatura) Universidad Santo Tomás, Chile. Recuperado enero 16, 2021, de: <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v11n2/v11n2a03.pdf>
- García, G. (2014). Comprender el duelo. *Psico centro*. Recuperado enero 13, 2021 de web: http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo_s.asp?texto=art57002
- Klein, R. & Millardo, R. (2000). Conflicto de pareja, percibido como partidario y crítico. Artículo de *Journal of Social & Personal Relationships*, Recuperado enero 11, 2021 de: <https://www.google.com/search>
- Márquez, A. (2013). Violencia física, psicológica y verbal. *Apsique*. Recuperado enero 16, 2021, de web: <http://www.apsique.com/node/1111>
- Márquez, A. y Negrete, B. (2008). Violencia física, psicológica y verbal en el noviazgo. *Apsique*. Recuperado enero 09, 2021 de: <http://www.apsique.com/node/1111>

- Melero, R. (2013). La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación. (tesis doctoral). Universidad de Valencia. Recuperado enero 15,2021, de: https://www.academia.edu/6654863/Relaciones_de_pareja_apego_Dinámicas_de_intera.
- Méndez, P. (2004). Reseña de "El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia" de J. EILIAM WORDEN. Clínica y Salud, 15 (3), 401-403. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180617834012.pdf>
- Moreno F, J. I., Esperanza M, E. M (2014). Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja. Científica y Profesional de la Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología, 2 (5). ISSN: 2007-5588
- Muñiz, T. (2010), Amor y duelo. Tesis inédita de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Neimeyer, R. (2015). Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo. Barcelona, España. Paidós Ibérica.
- O'Connor, N. (2011). Déjalos ir con amor, la aceptación del duelo (2ª. ed.). México: Editorial Trillas.
- Quaas, S. (2012). Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas Recuperado enero 1, 2021, de: <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/604/1/99784.pdf>
- Rodríguez, M. (2013). Duelo por ruptura, Recuperado enero 16,2021, de: [https:// la mente es maravillosa.com/el-duelo-por-la-ruptura-de-la-pareja/](https://la_mente_es_maravillosa.com/el-duelo-por-la-ruptura-de-la-pareja/)
- Tizón, J.L. (2014). Pérdida, pena, duelo. Barcelona: Paidós.
- Vega Villegas, M. (2012). Estrategias de resolución de conflictos en matrimonio conflictivo y en matrimonio satisfecho. Tesis de grado. México: Asociación Mexicana Recuperado enero 18,2021, de <https://www.google.com/search>

Anexos



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE CIENCIAS AGROPECUARIAS
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA EL HOGAR
CARRERA DE CIENCIAS DE LA FAMILIA Y DESARROLLO COMUNITARIO

ENCUESTA SOBRE EVALUACIÓN DE LOS ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL DUELO POR RUPTURA DE PAREJA UTILIZADAS POR UN GRUPO DE 25 MUJERES QUE ASISTEN AL INSTITUTO NACIONAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL Y CAPACITACIÓN PARA EL DESARROLLO HUMANO (INADEH) DE LA PROVINCIA DE CHIRIQUÍ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2021.

Le agradecemos su colaboración que será estrictamente confidencial.

1. Edad (años cumplidos) _____
2. Estado civil actualmente
 - Soltera _____
 - Casada _____
 - Unión de hecho _____
 - Separada _____
 - Divorciada _____
3. Nivel educacional
 - Vocacional _____
 - Media completa _____
 - Superior incompleta _____
 - Superior completa _____
4. Ha tenido una ruptura de pareja
 - Si _____
 - No _____
5. Causa de la ruptura de pareja
 - Abuso o maltrato _____
 - Infidelidad _____
 - Problemas económicos _____
 - Otros _____
6. Tiempo de separados
 - 4 a 6 meses _____
 - 7 a 12 meses _____
 - 13 a 24 meses _____
 - Más de 24 meses _____

7. Estado de la relación antes de la ruptura de pareja
- Informal _____
 - Casada _____
 - Unida _____
8. Profesional que les brindo asesoramiento al momento de la ruptura de pareja
- Abogado _____
 - Psicólogo _____
 - Orientador familiar _____
 - Otros _____
9. Al momento de la separación recibió apoyo
- Familiares _____
 - Amigos _____
 - Iglesia _____
 - Grupos de autoayuda o ONG _____
10. Disminución de las actividades sociales a raíz de la ruptura de pareja:
- Si _____
 - No _____
11. Falta de interés en las relaciones con las demás personas de lo que solía estar antes de la separación.
- Si _____
 - No _____
 - No se _____
 - Otras _____
12. Áreas de la vida afectada después de la ruptura de pareja
- Personal, familiar, social. _____
 - Emocional. _____
 - Económica. _____
 - Trabajo _____
13. Sentimientos que experimento posterior a la separación
- Tristeza _____
 - Culpa _____
 - Ira _____
 - Otro _____

14. Componentes emocionales manifestadas posterior a la ruptura o separación

- Depresión _____
- Desilusión _____
- Ansiedad _____
- Humor irritable _____

15. Fases de duelo con los que se identifican al presentarse la ruptura o separación

- Estado de impacto o shock _____
- Negación de la pérdida _____
- Tristeza profunda _____
- Culpa _____
- Rabia _____
- Aceptación _____

16. Estilos de afrontamiento utilizados al presentarse la ruptura o separación

- Diversiones relajantes _____
- Distracciones físicas _____
- Esforzarse por tener éxito _____
- Concentrarse en resolver problemas _____