

PROGRAMA PARA FORTALECER LA HABILIDAD DE AFRONTAMIENTO A LA RUPTURA DE PAREJA EN ADOLESCENTES DE AMBOS SEXOS DE 15 A 17 AÑOS DE EDAD A TRAVÉS DE LA UNIDAD EDUCATIVA NATALIA PALACIOS DE LA CIUDAD DE LA PAZ

STRENGTHEN PROGRAM TO FACE THE COUPLE BREAK IN TEENAGERS OF BOTH SEXES AGED 15 TO 17 YEARS AT NATALIA PALACIOS EDUCATIVE UNIT IN LA PAZ CITY

Páginas
21 a 24

Fecha de
Recepción:
26/11/15

Fecha de
Aprobación:
19/01/16

Est. Anahí Melissa Cortez Arroyo (1)

RESUMEN

La ruptura de pareja es considerada un de las vivencias más dolorosas por la cual todos atravesamos en algún momento, por lo tanto, es considerada un proceso de duelo por representar una pérdida.

Mientras para algunos es muy fácil afrontar la misma, para otros es muy difícil poder superar la pérdida de su pareja, por lo mismo que las rupturas y cambios frecuentes de pareja en la adolescencia y juventud resultan ser traumáticos.

Es muy importante que el adolescente pueda afrontar de manera funcional dicha situación, ya que de lo contrario, estaría en riesgo la percepción que tiene de sí mismo, su persona, y ante todo, las áreas afectiva/emocional, llevando a poner en riesgo la integridad tanto física como psicológica del joven.

Palabras clave: Ruptura de pareja. Estrategias de afrontamiento. Bienestar psicológico. Apoyo psicológico

ABSTRACT

The couple break is considered one of the most painful experiences for which we all go through at some point,

therefore, is considered a grieving process for representing a loss.

While for some it is very easy to face it, for others it is very difficult to overcome the loss of a partner, as well as breaks and frequent partner changes in adolescence and youth turn out to be traumatic.

It is very important that the adolescent can functionally meet the situation, since otherwise would risk the perception of him or herself, his or her person, and above all, the affective/emotional areas, leading to jeopardize the both physical and psychological integrity of the young.

Keywords: Breaking couple. Coping strategies. Psychological well-being. Psychological Support.

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo se enfocó en hacer una descripción de lo que implica la ruptura de pareja en la adolescencia y la importancia de fortalecer la habilidad de afrontamiento en la misma, por lo tanto, debemos empezar definiendo a la ruptura de pareja como un escenario difícil de afrontar.

1. Estudiante de la Carrera de Psicología. Univalle La Paz. anny.psico.cortez@gmail.com

El trabajo se enfocó en el problema de la ruptura de pareja y en cuáles son las más frecuentes acciones que se manifiestan tras atravesar la dolorosa vivencia de la pérdida de su relación, así mismo, cómo se soluciona esta problemática, estableciendo objetivos que ayuden a fortalecer y alcanzar una manera funcional de poder afrontar la ruptura de una relación de pareja en adolescentes de 15 a 17 años de edad de cuarto, quinto y sexto de secundaria de la Unidad Educativa Natalia Palacios; brindando así, la propuesta de un programa que otorgó las técnicas y herramientas eficaces para poder alcanzar dicho fin a partir de un enfoque sistémico.

En el contenido teórico se dieron a conocer los puntos más relevantes que implican la vivencia de la ruptura de una relación de pareja como ser: la adolescencia, los cambios que implica la misma; el significado de pareja; cómo se da su conformación; los factores que intervienen al hacer una elección de la misma; lo que significa la pérdida de ésta; el afrontamiento en relación a la adolescencia; el enfoque sistémico y cuál es su intervención en adolescentes.

Dentro de la justificación del marco metodológico, se hizo referencia al uso del tipo de investigación descriptivo con un enfoque cualitativo y un diseño de investigación de tipo transeccional. De la misma forma, se empleó el método analítico, utilizando así como instrumento de recolección de datos el uso de la entrevista semiestructurada.

La muestra que permitió llevar a cabo la elaboración del presente proyecto fue no probabilística de tipo de oportunidad, teniendo una población de 20 estudiantes de ambos sexos de 15 a 17 años de cuarto, quinto y sexto de secundaria de la Unidad Educativa Natalia Palacios.

El marco referencial fue una descripción de la Institución en la cual se llevó a cabo el proyecto de grado.

Dentro del marco práctico, se evidenció la confiabilidad y validez del instrumento empleado para la recolección de datos. Posteriormente, se realizó el análisis de los mismos permitiéndonos alcanzar los resultados obtenidos.

La propuesta del programa que pretende solucionar la problemática planteada nació a partir de objetivos, metodología, técnicas y estrategias y diseño del mismo. Teniendo por último las conclusiones, las cuales manifiestan la indagación pertinente de la temática propuesta, así como también las recomendaciones oportunas para el abordaje de la misma.

MATERIALES Y MÉTODOS

En la investigación se emplearon las entrevistas semiestructuradas, mismas que se basan en una guía de preguntas donde el investigador tiene la libertad de introducir interrogaciones adicionales para poder precisar conceptos u obtener mayor información sobre los temas deseados (1).

En el presente proyecto, se realizó el diseño de entrevista a partir de la guía de expertos en el tema, la Licenciada Guiomar Bejarano Gerke y la licenciada Isabel Antezana Martinez, quienes consideraron importante la indagación en áreas específicas a través de preguntas pertinentes que permitieron recolectar datos específicos acerca de la ruptura de pareja en los adolescentes.

En cuanto al tipo de investigación fue descriptivo, con un enfoque cualitativo. Descriptivo, ya que el mismo busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Cualitativo, ya que el mismo se enfoca en comprender y profundizar los fenómenos que se pretenden abarcar, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto (1).

El proyecto permitió el análisis de los datos obtenidos de la entrevista a partir del enfoque cualitativo, apoyándose en el tipo de investigación mencionado, dando lugar a la descripción de las características identificadas, partiendo así de varios datos que permitieron la elaboración del programa propuesto.

El diseño de investigación fue transeccional descriptivo (no experimental), ya que al ser no experimental, puede definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Este diseño recolecta datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado (1).

En este caso, se describieron cuáles son las características afectivas y emocionales que se manifiestan en los adolescentes frente a la ruptura de su relación de pareja, permitiéndonos la organización de los datos recogidos en un momento único sin la manipulación de las variables presentes que se manifiestan durante dicha vivencia, dando lugar a un análisis en profundidad, a los sujetos y a las actividades propuestas para poner en práctica con los jóvenes que hayan atravesado por la ruptura de su relación de pareja.

Así mismo, se empleó el método analítico, entendiendo al mismo como la separación material o mental del objeto de investigación en sus partes integrantes con el propósito de descubrir los elementos esenciales que lo conforman (2).

Por lo tanto, el presente proyecto, fue analítico ya que se hizo una investigación profunda sobre los hechos particulares que representa la ruptura de pareja en la adolescencia, permitiéndonos conocer así esta realidad de mejor manera, a través de un análisis a fondo de las respuestas obtenidas en las entrevistas realizadas a adolescentes de cuarto a quinto de secundaria de la Unidad Educativa Natalia Palacios.

RESULTADOS

Se delimitaron las áreas más importantes que sobresalieron tras la aplicación de la entrevista de la siguiente manera:

• ÁREA PERSONAL:

- **VARONES:** Las áreas que se consideran más afectadas tras la culminación de la relación de pareja son:

- o Autoconcepto
- o Autoestima.
- o Confianza.

- **MUJERES:** Tras la entrevista se evidenció que las áreas afectadas tras la ruptura de relación de pareja son:

- o Autoestima.
- o Autoconcepto.
- o Confianza.
- o Percepción del valor que le atribuyen a su persona.

• ÁREA AFECTIVO/EMOCIONAL:

-**VARONES:** Dentro de las emociones y afecto, tras la culminación de la relación de pareja, las emociones y sentimientos inmediatos son:

- o Rabia.
- o Ira.
- o Odio.
- o Enojo.
- o Deseos de venganza.
- o Tristeza-culpa.

- **MUJERES:** Asimismo, en diferente grado y orden, las emociones y sentimientos experimentados tras la culminación de la relación de pareja son:

- o Enojo.
- o Rabia (hacia sí mismas).
- o Tristeza.
- o Odio.
- o Arrepentimiento.
- o Paz.

• ÁREA SOCIAL:

- **VARONES:** Dentro de lo que representa esta área, se puede evidenciar que los jóvenes manifiestan:

- o Represión de emociones y afecto con su entorno.
- o Aislamiento del círculo de amigos.

- **MUJERES:** Por su lado, en distinta manera y orden, las mismas manifiestan:

- o Aislamiento del círculo familiar.
- o Aislamiento del círculo de amigas (en algunos casos).
- o Búsqueda de apoyo del círculo de amigas.
- o Represión de emociones y afecto.

• ÁREA AFRONTAMIENTO:

- **VARONES:** En cuanto a acciones inmediatas tras la ruptura de pareja se evidenciaron las siguientes:

- o Incremento de consumo de alcohol.
- o Salidas constantes a fiestas.
- o Incremento en relaciones casuales sin ningún tipo de compromiso.
- o Uso de la violencia hacia la ex pareja, y en algún caso hacia sí mismos.
- o Amenazas y chantajes hacia la ex pareja.

- **MUJERES:** Como acciones inmediatas presentes tras la ruptura de pareja en las jóvenes se evidenciaron:

- o Llanto.
- o Insistencia en llamadas telefónicas hacia la ex pareja.
- o Súplica por no ser abandonada a la ex pareja.
- o Violación de la página social de la ex pareja.
- o Consumo de bebidas alcohólicas.

DISCUSIÓN

La ruptura de pareja es una situación dolorosa en lo que refiere a las vivencias del ser humano, muchas veces volviéndose muy difícil de superar, esto, dependiendo de los estilos de resistencia que cada persona posea para hacer frente a dicha situación.

Muchas veces, tal vivencia provoca un sin número de dificultades para la persona, poniendo en juego sus emociones, afecto, persona, y la capacidad de afrontamiento para poder sobrellevar dicha ruptura, más aun en la adolescencia, teniendo en cuenta que la misma representa una serie de situaciones que ya son de una naturaleza difícil de afrontar.

Se logró diseñar una propuesta para fortalecer la habilidad de afrontamiento a la ruptura de pareja, tomando como población de estudio, a adolescentes de 15 a 17 años de edad de cuarto, quinto y sexto de secundaria de la Unidad Educativa Natalia Palacios, a través de las cuatro áreas que se identificaron como importantes de intervenir tras la aplicación de las entrevistas las cuales son:

- Área personal, donde intervienen el autoconcepto y la visión del futuro.
- Área afectivo/emocional, ligada a los sentimientos presentes tras la ruptura de pareja.
- Área social, donde se toma en cuenta la comunicación y las relaciones interpersonales.
- Área de afrontamiento, relacionada al manejo de la frustración y de los impulsos.

Igualmente, se lograron identificar cuáles son los sentimientos y emociones que se manifiestan tras la ruptura de la relación de pareja en los adolescentes, así como también, las situaciones de riesgo a las cuales los mismos están expuestos al no poseer una capaci-

dad de afrontamiento frente a situaciones que le representan estrés, como el consumo de alcohol, promiscuidad sexual, y manifestación de violencia, todo esto teniendo como base el constructo teórico recopilado a través de un análisis comparativos con las respuestas obtenidas tras la aplicación de las entrevistas.

Por lo tanto, la preocupación por el fortalecimiento de la habilidad de afrontamiento a la ruptura de pareja en adolescentes, fue justificada por los resultados obtenidos en la entrevista aplicada en la población objetivo, puesto que las acciones que los mismos emplean tras una ruptura de pareja, manifiestan un grado de disfuncionalidad al momento de afrontar una situación que si bien para los adultos es pasajera, para ellos significa una experiencia de gran magnitud.

Es por esto que el programa para fortalecer la habilidad de afrontamiento a la ruptura de pareja en adolescentes de 15 a 17 años de edad, es la propuesta a una nueva estrategia metodológica para los jóvenes, para que los mismos puedan sobrellevar la vivencia de la pérdida de su relación de pareja de una manera funcional, siendo ellos quienes tienen el poder para lograr cambiar el curso de su vivencia de tormentosa y difícil de superar, a llevadera para sí mismos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) HERNÁNDEZ, S.R. Metodología de la Investigación. México D.F.: Mc. Graw Hill. 2010 5ª ed.
- (2) RODRIGUEZ, F. Introducción a la metodología de las investigaciones sociales. La Habana. 1995.

Fuentes de financiamiento: Esta investigación fue financiada con fondos de los autores.

Declaración de conflicto de intereses: Los autores declaran que no tiene ningún conflicto de interés.

Copyright (c) 2020 . Est. Anahí Me/issa Cortez Arroyo



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)