



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**Construcción de la escala de estrategias de afrontamiento ante
la ruptura amorosa en universitarios**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Cueva Escobedo, Jaricsa Hillary Fransua (ORCID: 0000-0002-6695-1525)

Torres Aroco, Anyela Judith (ORCID: 0000-0002-6430-0366)

ASESORES:

Mg. Santa Cruz Espinoza, Henry (ORCID: 0000-0002-6475-9724)

Dra. Chávez Ventura, Gina María (ORCID: 0000-0003-0170-6067)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Psicométrica

TRUJILLO – PERÚ

2020

Dedicatoria

Con mucho amor y esfuerzo, a mis padres: Luis Alberto Cueva Rodríguez y María Elena Escobedo Mogollón, que siempre manifestaron sentirse orgullosos de tener una hija como yo; a mis hermanos: Renzo y Luiggi, quienes me transmitían las ganas de salir adelante con tan solo mirarlos.

A todos aquellos que de alguna u otra manera dejaron huellas en mi vida.

Cueva Escobedo, Jaricsa.

A mis padres: Manuel Torres Castro y Rosa Aroco Cabrera, por brindarme su amor, comprensión y apoyo incondicional en el transcurso de este proceso formativo. A mi tía Esther Aroco Cabrera, por impulsarme a salir adelante y por brindarme un hogar durante mi formación profesional.

Torres Aroco, Anyela.

Agradecimiento

A Dios, por guiarnos en nuestro camino espiritual de fe y esperanza, brindándonos las herramientas necesarias para llegar a concluir este proceso formativo.

A nuestros padres, por apoyarnos en cada paso de nuestra formación profesional e impulsarnos a salir adelante, así mismo por el esfuerzo diario que realizan para financiar nuestros estudios universitarios.

A nuestro asesor Henry Santa Cruz, quien dedicó su tiempo e interés en el proyecto de investigación desde su inicio y sobre todo por el apoyo constante en el transcurso del mismo.

Las autoras

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN:	1
II. MARCO TEÓRICO:	5
III. METODOLOGÍA:	9
3.1. Tipo y diseño de investigación	9
3.2. Población, muestra y muestreo	9
3.3. Técnicas de recolección de datos	10
3.4. Instrumento	10
3.5. Procedimientos	11
3.6. Método de análisis de datos	12
3.7. Aspectos éticos	13
IV. RESULTADOS	13
4.1 Resultados Cualitativos	13
4.2. Resultados cuantitativos	18
V. DISCUSIÓN	24
VI. CONCLUSIONES	28
VII. RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS	38

Índice de tablas

Tabla 1	14
<i>Categorización de las respuestas obtenidas a través del cuestionario abierto administrado a jóvenes</i>	
Tabla 2.....	15
<i>Categorización de las respuestas obtenidas a través del cuestionario abierto administrado a Expertos</i>	
Tabla 3.....	16
<i>Categorización de las respuestas obtenidas en el Focus groups administrado en jóvenes.</i>	
Tabla 4.....	17
<i>Categorización de 2º orden obtenida de las respuestas de los cuestionarios a jóvenes, focus groups y consulta a expertos.</i>	
Tabla 5.....	19
<i>Validez de contenido “V de Aiken de la escala ESARA”</i>	
Tabla 6.....	20
<i>Análisis descriptivo de la escala ESARA - Asimetría y curtosis</i>	
Tabla 7	21
<i>Resultados de Kaiser – Meyer – Olkin, esfericidad de Bartlett de la escala ESARA</i>	
Tabla 8.....	22
<i>Matriz de estructura interna según el análisis factorial exploratorio de la escala ESARA</i>	
Tabla 9	23
<i>Análisis de Confiabilidad de la escala ESARA por Consistencia Interna</i>	

Resumen

La presente investigación psicométrica tuvo como objetivo construir la Escala de Estrategias de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa “ESARA”; a partir de técnicas cualitativas como parte de la categorización de la variable. Se trabajó con 626 jóvenes trujillanos de ambos sexos, con edades que oscilan entre 18 y 30 años. Los resultados de validez de contenido demostraron que el instrumento es coherente, relevante y claro, a través del criterio de jueces (10) y la V de Aiken. Así mismo, se evidenció la validez de estructura interna, en la cual se conforman 3 estilos de afrontamiento y 11 estrategias: Estilo 1 “Afrontar la ruptura amorosa de forma Directa”: enfocarse en lo positivo, centrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, realizar actividades relajantes, Busca involucrarse socialmente; Estilo 2” Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás”: Buscar apoyo social (amigos o familia), Buscar ayuda profesional ; y por último el Estilo 3 “Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa”: Preocupación, Crearse ilusiones y/o esperanzas, Reservarlo para sí o aislarse, auto-inculparse . Los hallazgos obtenidos permiten concluir que la escala ESARA es válida y confiable para ser aplicada y utilizada en jóvenes Trujillanos que han atravesado una ruptura amorosa.

Palabras Clave: Ruptura amorosa, Estrategias de afrontamiento, estrategias de afrontamiento evasivas.

Abstract

The present psychometric research aimed to construct the Scale of Coping Strategies in the Face of Love Breakdown "ESARA"; from qualitative techniques within the categorization of the variable. We worked with 626 young Trujillo men of both sexes, with ages ranging between 18 and 30 years. The content validity results showed that the instrument is coherent, relevant and clear, through the criteria of judges (10) and the V of Aiken. Likewise, the validity of the internal structure was evidenced, in which 3 coping styles and 11 strategies are conformed: Style 1 "Directly face the breakup in love": focus on the positive, focus on solving the problem, strive and be successful, perform relaxing activities, seek to become socially involved; Style 2 "Facing the breakup by seeking support from others": Seeking social support (friends or family), Seeking professional help; and finally Style 3 "Avoid coping with the breakup in love": Worry, Create illusions and / or hopes, Reserve it for yourself or isolate yourself, blame yourself. The results allowed to conclude that the ESARA scale is valid and reliable to be applied and used in young Trujillo's who have gone through a love break.

Keywords: Love breakup, Coping strategies, Evasive coping strategies.

I. INTRODUCCIÓN:

Una relación de pareja es el resultado de la unión de dos personas (Arriagada y Ruíz, 2010; Collins y Gillath, 2012) con diferente personalidad e historia de aprendizajes (Arriagada y Ruiz, 2010) que viven una serie de experiencias a través del tiempo, determinando el grado de confianza, intimidad y aproximación (Collins y Gillath, 2012); sin embargo, el quebrantamiento del vínculo afectivo, de forma permanente o temporal (Arriagada y Ruiz, 2010), se denomina ruptura amorosa.

En los últimos años la ruptura amorosa ha ido incrementándose, debido a que los jóvenes y adolescentes provienen de familias disfuncionales y estilos de crianza diferentes (Barajas, Gonzáles, Cruz y Robles, 2012), considerándose una de las experiencias más estresantes y dolorosas generadoras de un malestar general (Caruso, 2003), trastocando la salud física y mental del individuo (Barajas y Cruz, 2017).

El número de personas que llegan a liberarse de este proceso es mínimo, debido a su relación con el estrés y la angustia emocional por el que atraviesa la persona ante tal cambio de estilo de vida (Buck, 2010). Se producen cambios a nivel: individual, familiar, económico y social que puede resultar desbordante. Este proceso, requiere un ajuste por parte de los miembros de la pareja ante la nueva situación, cuando uno de los miembros se niega aceptar la ruptura, no logra desvincularse y adaptarse por completo (Peñafiel, 2011). Trastocando su salud física y emocional, desencadenando trastornos como depresión, ansiedad, duelo (Barajas et al, 2012); e incluso la ideación suicida (Serrano y Flores, 2005).

El término de la relación, por difícil y doloroso que se presente, mediante una elaboración adecuada de la etapa del duelo, la persona avanzará de manera significativa hacia la independencia emocional (Melgoza, Aguilar y estrada, 2002). Por ende, la ruptura de una relación no solo está destinada al sufrimiento, sino a reorganizar, tener apertura e incrementar nuevas expectativas en la persona, comprendiendo este fenómeno desde el inicio, tomando acciones que le permitan aceptar la ruptura (Garrido, 2013), a esto podríamos denominar afrontamiento.

El afrontamiento es una variable del repertorio de recursos que posee el ser humano, ligados al bienestar psicológico (García y Ilabaca, 2013). y calidad de vida (Díaz, 2010). disminuyendo de cierta manera las probabilidades de presentar problemas en la salud (Berra, Muñoz, Vega, Silva y Gómez, 2014).

Desde los años 80 ha cobrado mayor posicionamiento en el ámbito de la salud mental, ello radica en el interés por identificar las respuestas a nivel cognitivo y conductual ante situaciones consideradas estresantes y amenazantes del desequilibrio de los recursos que posee la persona (Lazarus y Folkman, 1986).

Este concepto ha evolucionado a través del tiempo argumentando modelos teóricos y científicos que describen las características y formas de afrontamiento en relación a diversas variables; a través de instrumentos de evaluación aplicados en poblaciones adultas (Gallardo, 2019), extendiéndose en niños, adolescentes y jóvenes (Steiner, Erickson, Hernández y Pavelski, 2002). Sin embargo, en relación a las investigaciones psicométricas realizadas con la variable afrontamiento ante la ruptura amorosa, no se encuentran antecedentes; no obstante, existen estudios de evidencias de validez y confiabilidad en pruebas de afrontamiento ante estrés, afrontamiento ante duelo, afrontamiento ante adicciones, entre otras.

Entre las investigaciones referidas, los más afines son los modelos de afrontamiento ante estrés, en la cual se encuentra la escala ASÍ, que clasifica a las estrategias de afrontamiento en nivel primario “primer orden”; el nivel secundario “centrado en el problema y en la emoción”; y el tercer nivel “adaptativos y desadaptativos” (Tobin, Holroyd, Reynolds y Kigal, 1989). Unos años más tarde se realizó una adaptación española “CSI”, donde se determinó que el instrumento está apto para la aplicación en las diversas condiciones y/o contextos en los que el individuo se desenvuelve (Cano, Rodríguez y García, 2007).

Siguiendo la misma línea de investigación, Frydenberg y Lewis en sus investigaciones construyeron la escala “ACS” donde categorizan tres estilos de afrontamiento, el productivo, no productivo y el buscar soporte en los demás

(Frydenberg y Lewis, 1993; 1997; 2000). Posteriormente, en una población de estudiantes peruanos se realizó la revisión de las propiedades psicométricas del mismo instrumento, donde se determinó que la escala cumple con los parámetros establecidos para la aplicación en nuestro contexto (Canessa, 2002).

Por su parte Moos (1993), determinó estrategias de afrontamiento como variables mediadoras entre una situación estresante y el bienestar físico y mental; planteando la construcción del inventario “CRI-A”, conformado por las estrategias que permiten resolver el problema y adaptarse a los estresores “afrontamiento del enfoque”, y las estrategias que evitan el problema para centrarse en manejar la emoción generada por el conflicto, “afrontamiento de evitación” (Kirchner, Forns, Muñoz y Pereda, 2008). Años posteriores Moos añade dos dimensiones: “disposición y situación”, (Kirchner y Forns, 2010).

En función a la realidad problemática, Márquez (2005) plantea el término “la pareja irrompible”, el que hace referencia a una relación que presenta dos polos opuestos “unión y separación”, en la cual se evidencia la dificultad de las personas para mantenerse en conjunto o separarse, esta situación determina la incapacidad del individuo para desvincularse al término de la relación. Por ende, se presentan casos donde aún hay esperanza de retomar la relación e incluso mantener comunicación con la ex pareja (Moreno y Esparza, 2014); donde la evolución de un estado de negatividad ante la ruptura amorosa no es saludable (Cobeña, Moreira, Vásquez y Alarcón, 2019).

Por consiguiente, se plantea la formulación ¿Cuáles son las evidencias de validez y confiabilidad de la Escala de Estrategias de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa?

El presente trabajo se justifica en base a la escasez de investigaciones psicométricas con la variable a medir. Por ende, la investigación generará el primer antecedente que pretende medir las estrategias de afrontamiento ante la ruptura amorosa, tomando como referencia las teorías contemporáneas de afrontamiento que enfatizan el hecho de que es una variable multidimensional y dependiente del contexto. Siendo de gran importancia para los profesionales de la salud mental contar con un instrumento válido y confiable, con el cual puedan

evaluar, identificar y potencializar las estrategias que permiten a los jóvenes afrontar una ruptura amorosa de forma saludable. De esta manera también se contribuye con la juventud que contara con las estrategias adecuadas.

En base a la información precedente, la investigación pretende construir la Escala de Estrategias de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa “ESARA”, tomando como referencia la teoría de afrontamiento planteada por Frydenberg y Lewis, con el objetivo de obtener, a partir de técnicas cualitativas, las categorías de la variable del instrumento; posteriormente, determinar las evidencias de validez de contenido y estructura interna; así como su confiabilidad en una muestra de jóvenes Trujillanos.

II. MARCO TEÓRICO:

Las estrategias de afrontamiento hacen referencia al conjunto de conductas y procesos cognitivos o afectivos que se generan como respuestas a situaciones preocupantes o estresantes según sea las circunstancias (Frydenberg, Lewis, Kennedy, Ardila, Frindte y Hannoun, 2003). Ellas representan un intento por canalizar y modificar los agentes o situaciones que generan un desequilibrio o torbellino en las personas, sean estables o transitorias (Bustos, 2011).

Filosóficamente, el afrontamiento es planteado como una estrategia de supervivencia, de darse cuenta que el entorno es predecible y manejable, donde los pensamientos y acciones que genera el individuo como respuesta va orientado a aceptar, tolerar, minimizar e ignorar aquellas situaciones que generan conflictos que sobresalen los límites (Macías, Mandariaga, Valle y Zambrano, 2013).

Desde un marco cognitivo – transaccional, encontramos que los niveles de afrontamiento dependen de dos variables, la primera hace referencia a las circunstancias que atraviesa el individuo “variable ambiental” y la segunda del cómo percibe o evalúa el individuo esta situación “variable individual” (Frydenberg et al., 2003). Por ello, cuando una preocupación se convierte en estrés, el individuo experimenta distintos comportamientos y reacciones, involucrando de esta manera la relación entre persona – ambiente – situación (Frydenberg, 1997). Por su parte Lazarus (2000) evidencia una nueva relación entre el estrés y la emoción, donde las estrategias de afrontamiento son agentes mediadores entre lo que se percibe (emoción) y el evento estresante (Situación).

Así mismo, estas acciones intentan responder a las demandas internas y/o externas mediante un “afrontamiento centrado en la situación” o un “afrontamiento enfocado en la emoción”; permitiendo el buen funcionamiento y maduración del individuo (Bustos, 2011). Ante lo señalado existen diversas estrategias de afrontamiento, de los cuales no se puede detectar qué estrategias son mejores ni peores en sí mismas, por lo que la efectividad o el fracaso de su uso va en función de diversos factores, entre ellos el contexto o situación

estresante por la que se atraviesa, el nivel de afectación y el apoyo social (Romero, Zapata, García, Brustad, Garrido, y Letelier, 2010).

Entre tanto, el estrés es una de las problemáticas más complejas por sus niveles de afectación en la salud y el comportamiento de las personas, Frente al estrés, las personas desarrollan una serie de acciones cognitivas y afectivas como estrategias de afrontamiento (Frydenberg y Lewis, 1993). Al ser la ruptura amorosa un estresor relevante en la vida del ser humano (Lazarus y Folkman, 1986), las personas también generan una serie de acciones como respuestas adaptativas.

Este evento implica prescindir de aquellas expectativas trazadas durante la relación, generando inestabilidad a nivel cognitivo, emocional y conductual, reflejándose en actitudes y comportamientos futuros; mediante ideas irracionales y negativos sobre sí mismo que afectan la valorización de la persona; es decir, su “autoconcepto” (Shotter, Gardner y Finkel, 2009). En otros casos, el nivel de afectación desencadena trastornos como depresión, ansiedad, duelo y suicidios, producto del sentimiento de pérdida que genera un quiebre afectivo (Barajas et al, 2012).

La ruptura amorosa, en la mayoría de los casos, es producto de una decisión tomada por una de las partes. Es decir, nos encontramos con aquel que desea terminar la relación y el que no desea, ni está preparado para hacerlo (Collins y Gillath, 2012). Ante lo expuesto, quienes toman la iniciativa, suelen recuperarse en un corto tiempo a comparación de aquellos que terminan la relación en contra de su voluntad (Barajas y Cruz, 2017).

No es de sorprender el hecho de que para algunas personas el nivel de afectación es más elevado que en otras; a esto se añade la dificultad de los jóvenes para poner fin una relación, cuyos temores oscilan entre “me quedaré solo”, “tengo miedo a iniciar una nueva relación” o “no volver a sentirme importante y amado” (Márquez, 2005). También se le atribuye al rompimiento de las expectativas que cada uno tenga acerca de la relación (Collins y Gillath, 2012), además el grado de compromiso y la cantidad de recursos usados en la

relación; por último se considera el tiempo y los motivos que los conllevan a tomar esa decisión (Barajas y Cruz, 2017).

Por ende, las estrategias implementadas por la persona que decide finalizar la relación (rechazadores) son: discutir la ruptura de la relación, llorar, buscar a la ex pareja o evitar un acercamiento. Mientras que los rechazados manifiestan discutir el problema con familiares y amigos, realizar compras, refugiarse en la bebida, así como también gastar dinero para atraer nuevas parejas (Periolloux y Buss, 2008).

Otro de los patrones influyentes en el proceso de afrontamiento, es el género de la persona, tanto el sexo masculino como femenino tienden a valorar el amor de forma distinta, dándole un significado diferente al amor que sienten uno del otro, a pesar de estar en una relación similar y congruente (Espinoza, Salinas y Santillán, 2017). Esta diferenciación se da por la construcción social que ha influenciado en el individuo, moldeándolos en base a los estereotipos y roles que cada género cumple en una relación de pareja (Cobeña, Moreira, Vásquez y Alarcón, 2019; Martínez y Morote, 2001). Por ende, las estrategias de afrontamiento en hombres y mujeres son diferente.

La mujer se orienta a suministrar un refugio social (Frydenberg y Lewis, 1993), ante una ruptura las mujeres descargan sus emociones mediante el contacto social que posee, compartiendo su experiencia, sintiéndose escuchadas y apoyadas (García, 2014). Por lo tanto, las estrategias que utilizan se dirigen hacia la emoción.

Entretanto los hombres ejecutan actividades que lo retiren del evento estresor (Phelps y Jarvis, 1994); son más conscientes de la decisión de separarse y centran su pensamiento de manera más general sobre lo ocurrido "capacidad de control" (García, 2014). Por otra parte, también se evidencia aquellos hombres que su nivel de afectación fue mayor utilizando estrategias de evitación, ingiriendo bebidas alcohólicas y/o drogas (Periolloux y Buss, 2008).

En consecuencia, Moreno y Esparza (2014), manifiesta que las estrategias utilizadas por el sexo femenino, han resultado más eficaces, debido a la relación entre la emoción y situación; centrándose en la re-evaluación positiva y

autocontrol. Sin embargo, los hombres utilizan las estrategias direccionadas a la situación, es decir las que están enfocadas en el problema, mediante un proceso de análisis, evalúa planes y metas a corto plazo, considerando alternativas de solución para obtener resultados que tomen acciones concretas, de tal manera que estas conductas pueden generar una sensación de competencia y autosuficiencia (Reyes, Reséndiz, Alcázar y Reidl, 2016).

Finalmente, existen investigaciones que manifiestan estrategias de afrontamiento como: la evitación y distracción (Osorno, Gómez, Segura, Forns, y Kirchner, 2010); deslocalización cognitiva y conductual como parte de una búsqueda de apoyo social y emocional (Agüir y Muñoz, 2002). Por su parte Moreno y Esparza (2014) refiere que estrategias involucradas ante una ruptura amorosa son la confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, huida - evitación, planificación y re-evaluación positiva.

III. METODOLOGÍA:

3.1. Tipo y diseño de investigación

El estudio es de tipo transversal, donde las investigadoras recogen información de la población en un determinado momento. Así mismo, posee un diseño instrumental, analizando las propiedades psicométricas de un instrumento de medición psicológica (Ato, López y Benavente, 2013). Es decir, se realizará la creación, adaptación y validación de la escala de estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa en jóvenes adultos.

3.2. Población, muestra y muestreo

La muestra estuvo conformada por 626 estudiantes, cantidad que sobrepasa el criterio de condiciones mínimas, para instrumentos que poseen 3 factores, permitiéndonos conseguir estimaciones precisas (Lloret, Ferreres, Hernández y Tomás; 2014).

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual hace referencia a la inclusión de sujetos que deciden participar voluntariamente en la investigación y que cumplen con los criterios establecidos (Otzen y Manterola, 2017).

La muestra estuvo conformada por 369 mujeres y 257 hombres. Cuyas edades se encontraban comprendidas, entre 18 a 30 años ($M=0.50$, $DS=0.70$). El 72% de los participantes realizaban estudios universitarios y el 28% realizaban estudios técnicos. El 23% de los participantes eran solteros, un 67% se encontraban en una relación sentimental, el 4% eran personas convivientes con su pareja y el 6% casados. El 50% atravesó una ruptura amorosa en los últimos 7 a 12 meses, el 27% dentro de los 4 a 6 meses, y el 23% en los 3 últimos meses.

Dentro de los criterios de inclusión se consideró: ser mayor de edad, realizar estudios superiores, y que hayan atravesado una ruptura amorosa en los últimos 12 meses del año. Se excluyeron a los participantes que dejaron ítems sin responder.

3.3. Técnicas de recolección de datos

Entre las técnicas utilizadas, se encuentra la aplicación de cuestionarios abiertos, que permite recoger, procesar y analizar información de fenómenos estudiados en poblaciones y muestras (García, Alfaro, Hernández y Molina 2006). Se utilizó la modalidad del Cuestionario virtual mediante la herramienta del formulario google para la recolección de las estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes ante una ruptura amorosa (Leyva, Pérez y Pérez, 2018).

La entrevista permite recolectar información necesaria para la investigación cualitativa, obteniendo datos e información de la población a estudiar mediante el intercambio de experiencias, conocimientos y pensamientos entre la persona entrevistada y el entrevistador “investigador” (Troncoso y Amaya, 2017).

Por último, la técnica de los grupos focales hace referencia a la entrevista grupal entre el investigador y los participantes, en un ambiente de interacción, frente a un tema predeterminado, obteniendo información sobre las actitudes, experiencias y creencias que poseen los sujetos respecto a las estrategias de afrontamiento ante una ruptura amorosa (Buss, López, Rutz, Coelho, Oliveira, Mikla, 2013).

3.4. Instrumento

La escala de estrategia de afrontamiento ante la ruptura amorosa “ESARA”, está basada por la teoría de Frydenberg y Lewis.

El instrumento inicialmente estuvo conformado 51 ítems distribuidos en 3 estilos de afrontamiento y 13 estrategias: Estilo 1 “Afrontar la ruptura amorosa de forma Directa”: Enfocarse en lo positivo, Centrarse en resolver el problema, Esforzarse y tener éxito, Distracción física, Buscar actividades relajantes, Busca involucrarse socialmente. Estilo 2” Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás”: Buscar apoyo social (amigos o familia), Buscar ayuda profesional, Buscar apoyo espiritual. Estilo 3 “Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa”: Preocupación, Crearse ilusiones y/o esperanza, Reservarlo para sí o aislarse, Auto-inculparse.

Se presentó en una escala Likert, con 5 alternativas de respuesta: Nunca (1), casi nunca (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5). Su administración fue de forma individual y colectiva, en un tiempo de 15 a 10 minutos aproximadamente.

La escala para efectos de validez de contenido, fue sometida a evaluación de criterio de jueces. En este procedimiento participaron a nivel nacional: El Mg. Luis Elías Licera, Mg. Nikolai Rodas Vera, Mg. Alfonso Elías Risco, Lic. Roger Arturo Novoa Llanos, Lic. Juan José Saldaña Acevedo, Mg. Lorena Frías Saavedra. Mg. Lorena Villanueva Flores y la Mg. Karla Paola Quiroz Ortega. A nivel internacional se encuentra el Mg. Juan Pablo Cruz Campos y el Lic. Ángel Lauro Rodríguez Ramos. Los jueces mencionados, son psicólogos clínicos con formación en terapia de pareja, sexología e intervención psicológica, con experiencia en el campo laboral entre 4 a 23 años, así como también realizando investigaciones con temas relacionados.

Por otra parte, se evidenció la validez de estructura interna mediante el análisis factorial exploratorio, así como sus niveles de confiabilidad mediante el coeficiente de Omega.

3.5. Procedimientos

En primera instancia, se diseñó y aplicó un cuestionario abierto de forma individual a 25 jóvenes universitarios de 18 a 30 años de edad (15 mujeres y 10 hombres), que tuvieron una ruptura amorosa en los últimos 12 meses. Cada uno de ellos se tomó un tiempo de 10 a 15 minutos para responder a la indicación “Cuando nos encontramos frente a la ruptura amorosa, se atraviesa situaciones difíciles, que se afrontan de diferentes maneras. Habitualmente ¿qué haces tú para manejar esta situación?”.

Es importante precisar que los participantes en su mayoría tuvieron dificultades para identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas, debido a que no establecen una forma de afrontar una ruptura amorosa. Así mismo, el cuestionario se les aplicó a 4 expertos sobre el tema de parejas (2 hombres y 2 mujeres), quienes respondía a la indicación “Cuando nos encontramos frente a la ruptura de una relación amorosa, se atraviesa situaciones difíciles,

que se afrontan de diferentes maneras. Habitualmente ¿qué hacen tus pacientes para manejar esta situación?”.

Por otro lado, se desarrollaron grupos focales en dos momentos, donde participaron 30 personas (12 hombres y 18 mujeres). La técnica inició mediante la interrogante “¿Qué hacen ustedes para afrontar una ruptura amorosa?”; indicando que brinden respuestas concretas de lo que hacen, y no de lo ideal o de lo que estaría bien, o lo que te gustaría hacer. Entre las respuestas se encontró puntos direccionados en aspectos emocionales y conductuales.

Luego de haber recolectado los resultados de los cuestionarios abiertos y de los grupos focales, se procedió a categorizar las respuestas cualitativas, en base a la similitud de respuestas de los participantes. Así mismo, se procedió a una revisión teórica sobre estrategias de afrontamiento para la construcción del cuestionario.

Una vez creada la escala, se solicitó el criterio de jueces, quienes mediante la V – Aiken determinaron la claridad, coherencia y relevancia del instrumento.

A partir de las circunstancias de confinamiento que atravesaba el país y el mundo debido a la enfermedad ocasionada por el virus SARS-CoV-2 (Covid-19), se tuvo que implementar nuevas técnicas para la recolección de datos, administrando un formulario google, el cual aplica dentro de los parámetros que exige la presente investigación, contiene datos de la investigación, el consentimiento informado y los ítems con valores de respuestas.

Por otra parte, se realizó la validación de estructura interna mediante el análisis factorial exploratorio, el cual determina si las respuestas de los sujetos se ajustan al modelo teórico planteado. Finalmente, se determinó la confiabilidad del instrumento por consistencia interna.

3.6. Método de análisis de datos

Para el análisis de datos, se extrajo del formulario google las respuestas de los participantes en una hoja de Excel, seleccionando aquellos que cumplen con los criterios de inclusión, pasando de 673 a 631 datos. Una vez obtenida la base de datos el siguiente paso fue exportar la data al SPSS, para evaluar

e identificar los datos que están distribuidos con normalidad y los que tienen puntuaciones extremas, obteniendo 626 datos válidos.

Posteriormente se realizó la validez de estructura interna, mediante el análisis factorial exploratorio, en el programa FACTOR v 10. 9. 02. Reflejando los datos de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), la prueba de esfericidad de Bartlett y varianza total explicada; determinando los índices de ajuste entre el modelo teórico planteado y el modelo empírico (Ferrando y Lorenzo, 2017).

Finalmente, se evaluó los índices de confiabilidad por medio de la consistencia interna que genera el coeficiente Omega (Domínguez, 2018).

3.7. Aspectos éticos

El código de ética del psicólogo, manifiesta que una investigación para ser ejecutada con normatividad, es fundamental el consentimiento informado de los participantes, así como la confidencialidad, discreción y cuidado de los datos obtenidos (Colegio de Psicólogos del Perú, 2017).

Por ende, el formulario google presenta el consentimiento informado para el acceso; garantizando el anonimato y confidencialidad de las respuestas, donde los datos recogidos serán utilizados únicamente para fines académicos como parte de esta investigación.

IV. RESULTADOS

4.1 Resultados Cualitativos

Para la creación del instrumento ESARA, se realizó la aplicación de cuestionarios abiertos en jóvenes y expertos, además de focus group, para recolectar las estrategias de afrontamiento ante la ruptura amorosa.

En la tabla N° 1, se evidencia las respuestas obtenidas del cuestionario abierto administrado a jóvenes, las cuales han sido agrupadas según la similitud de respuestas y categorizadas bajo la teoría de Frydenberg y Lewis.

Tabla 1

Categorización de las respuestas obtenidas a través del cuestionario abierto administrado a jóvenes.

Respuestas Obtenidas	Respuestas Categorizadas	Nº de respuestas similares	Categoría
- "Respeto la decisión ya que una relación es de dos." - "Asimilar que ya llevo el fin de la relación"	- Respeto la decisión de alejamiento.	4	Enfocarse en lo positivo
- "Les menciono a mis amigas más cercanas que no hablemos de "él" por un tiempo". - "Elimino todo objeto que me recuerde a ella (regalos)".	- Dedico mayor tiempo al trabajo. - Tomo la decisión de alejamiento de la es pareja. - Elimino todo objeto que me recuerde a ella (regalos).	8	Centrarse en resolver el problema
- "Me concentro en el trabajo para despejar mi mente". - "Enfocarme más en mis estudios".	- Retomo actividades o tareas pendientes (trabajos pendientes – proyectos).	15	Esforzarse y tener éxito
- "Hago ejercicio".	- Dedico tiempo a realizar deporte	5	Distracción Física
- "Asisto a la iglesia".	- Busco apoyo espiritual	1	Buscar apoyo espiritual
- "Salgo con amigos como distracción (cine, a bailar)". - "Salgo a caminar".	- Realizo actividades que me generan diversión (cine, bailar). - Busco compartir más tiempo con mi familia y/o amigos.	22	diversiones relajante
- "Conozco nuevas personas". - "Realizó cambios en mi apariencia".	- "Realizó un viaje para mantenerme alejado (a) del tema".	- Decido conocer nuevas personas	Conocer nuevas personas
- "Busco apoyo en familiares". - "Acudo a mis amigos para contarles lo sucedido y pedir consejos". - "Asisto a sesiones terapéuticas". - "Acudo en busca de orientación a un psicólogo". - "Pienso en que fue lo que pasó". - "Estalkeo para saber cómo se encuentra y qué cosas hace". - "Pregunto por la ex pareja a amistades y familiares". - "Bebo alcohol para distraerme". - "Fumo para sentirme relajado".		- Busco apoyo emocional en familiares y amigos. - Busco ayuda profesional (psicólogo)	Buscar apoyo emocional en familiares y amigos. Busca ayuda profesional (psicólogo)
- "Me alejó de todo personaje que me haga acordar él o ella por un tiempo hasta que la supere".		- Pienso en que fue lo que pasó. - Buco la manera de saber de la ex pareja. - Consumo bebidas alcohólicas para distraerme	Pienso en que fue lo que pasó. Buco la manera de saber de la ex pareja. Consumo bebidas alcohólicas para distraerme
		- Evito tener un contacto con la ex pareja.	Evito tener un contacto con la ex pareja.

- Evito tener un contacto con personas allegadas a la ex pareja.	8	Involucrarse con los demás
	11	Buscando apoyo social (amigos-familia)
	4	Buscar ayuda profesional
	4	Preocupación
	4	Hacerse ilusiones
	4	Reducción de tensión (beber- drogas)
	8	Reservarlo para sí o aislarse

En la tabla N°2, se evidencia las respuestas obtenidas de los cuestionarios abiertos a expertos, que hacen referencias a las acciones que realizan los consultantes ante una ruptura amorosa, las cuales han sido agrupadas según la similitud de respuestas y categorías bajo la teoría de Frydenberg y Lewis.

Tabla 2

Categorización de las respuestas obtenidas a través del cuestionario abierto administrado a Expertos.

Tipo de respuestas	Respuestas categorizadas	N° de	Categoría
		respuestas similares	
- "Destruyen o eliminan objetos/ fotos que recuerden a la pareja".	- Desecho cosas que me recuerde a la ex pareja	1	Enfocarse en lo positivo
- "Trabajan más tiempo de lo usual". - "Inician estudios o cursos pendientes".	- Le dedico mayor tiempo al trabajo. - Inicio estudios o cursos pendientes.	3	Esforzarse y tener éxito
- "Empiezan a realizar ejercicios".	- Deciden ir al gimnasio	2	Distracción física
- "Deciden conocer a otras personas". - "Hacen cambios en apariencia física, cuidado personal".	- Decido conocer a otras personas. - Le dedico mayor tiempo a mi cuidado personal y en mejor mi apariencia.	2	Buscar pertenecer
- "Piden consejo a sus amistades". - "Buscan consejo en familiares".	- Busco soporte emocional en mis amistades y familiares.	2	Buscando apoyo social (amigos-familia).
- "Acuden al psicólogo". - "Busca soporte profesional".	- Busco ayuda profesional (psicólogo)	4	Buscar ayuda profesional
- "Oran, van a la iglesia".	- Acudo a la iglesia y busco apoyo espiritual.	1	Buscar apoyo espiritual
- "Tratan de buscar una explicación a lo sucedido".	- Pienso mucho en lo que paso.	1	Preocupación
- "Intentan reconquistar a la ex pareja".	- Considera la idea de retomar la relación.	1	Hacerse ilusiones
- "Se aíslan" - "Viajan".	- Evito tener un contacto físico con la ex pareja.		- "Se culpan de

rrido". - Siento que
soy responsable de lo que
sucedió.

4

Reservarlo
para sí o
aislarse

1

Auto
inculparse

En la tabla N°3, se evidencia las respuestas recolectadas en el Focus groups administrado en jóvenes, las cuales se han categorizado de acuerdo a las estrategias de afrontamiento que plantea Frydenberg y Lewis.

Tabla 3

Categorización de las respuestas obtenidas en el Focus groups administrado en jóvenes

Tipo de respuestas	Respuestas Categorizadas	Categoría
<ul style="list-style-type: none"> - "Sigo con mis planes". - "Recuerdo lo bueno". 	<ul style="list-style-type: none"> - Continuar con las metas planteadas después de la ruptura. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfocarse en lo positivo
<ul style="list-style-type: none"> - "Me dedico a estudiar más". - "Hago ejercicios" - "Salgo a correr y olvidarme de todo por un rato". 	<ul style="list-style-type: none"> - Dedicar tiempo a los estudios. - Realizo ejercicio y me despejo de los pensamientos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Esforzarse y tener éxito - Distracción física
<ul style="list-style-type: none"> - "Me pongo a bailar que es lo que más me gusta". - "Escucho música". - "Miro películas". 	<ul style="list-style-type: none"> - Dedico tiempo a las cosas que me gustan e interesan. - Salir a divertirse a reuniones sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar diversiones relajante
<ul style="list-style-type: none"> - "Me reúno con mis amigos". - "Me quedo en casa para estar con mi familia". 	<ul style="list-style-type: none"> - Acudir a diferentes reuniones con amigos, para mantenerse distraído. - Refugiarse en la familia. - Conocer nuevas personas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Buscando apoyo social (amigos-familia)
<ul style="list-style-type: none"> - "Andaba furioso casi todo el día". - "Sentí nuevas sensaciones extrañas". 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentirse molesto. - Imaginar que está con otra persona. - Gusto por el mismo sexo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Preocupación
<ul style="list-style-type: none"> - "Pensaba que me iba a buscar". - "Le daba celos con ciertas cosas". 	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener la esperanza que me buscará. - Buscar a la ex pareja. - Dar celos, como forma de buscar su atención. 	<ul style="list-style-type: none"> - Hacerse ilusiones
<ul style="list-style-type: none"> - "Tomaba para olvidarla". - "Empecé a beber más seguido". 	<ul style="list-style-type: none"> - Ingerir bebidas alcohólicas 	<ul style="list-style-type: none"> - Reducción de tensión (beber-drogas).
<ul style="list-style-type: none"> - "Evitaba salir por un tiempo". - "No me gustaba hablar sobre lo que pasó". 	<ul style="list-style-type: none"> - Evito realizar comentarios sobre lo que paso. - Distanciarse de los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Reservarlo para sí o aislarse
<ul style="list-style-type: none"> - "Causé mucho daño en mi ex pareja". 	<ul style="list-style-type: none"> - "Había tenido la culpa de todo". 	<ul style="list-style-type: none"> - Pienso que tengo la culpa de que la

relación haya terminado.

Auto inculparse

En la tabla N° 4, se evidencia la categorización de segundo orden, en la cual se distribuye las estrategias de afrontamiento obtenidas de los cuestionarios abiertos y focus groups realizados, teniendo como referencia a los 3 estilos de afrontamiento que nos plantea Frydenberg y Lewis (Dirigido a resolver el problema de forma directa, Dirigido a buscar soporte en los demás y Dirigido a evadir el problema).

Tabla 4

Categorización de 2º orden obtenida de las respuestas de los cuestionarios a jóvenes, focus groups y consulta a expertos.

Categoría de 1º orden	Categoría de 2º orden
Enfocarse en lo positivo Centrarse en resolver el problema Esforzarse y tener éxito Distracción física Realizar actividades relajantes Busca involucrarse socialmente	Afrontar la ruptura amorosa de forma directa
Busca apoyo social (amigos o familia) Busca ayuda profesional Busca apoyo espiritual	Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás
Preocupación Crearse ilusiones y/o esperanzas Consumo de sustancias psicoactivas Reservarlo para sí o aislarse Auto-inculparse	Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa

4.2. Resultados cuantitativos

En la tabla N° 5, se evidencia la validez de contenido de la escala “ESARA”, mediante la V de Aiken conformada por 10 expertos sobre el abordaje en pareja, a quienes se les presentó la escala inicial (Anexo n°2).

Dentro de las evidencias encontradas a un nivel de confianza del 95%, se determinó eliminar los ítems con índices menores a 0.70 respecto al límite inferior del intervalo de confianza; entre los cuales se encuentra: El ítem 5 “Elimino conversaciones que mantuve durante la relación con mi ex pareja”, ítems 12 “Asisto a actividades deportivas para distraerme”, ítems 26 “. Inicio un proceso psiquiátrico”, ítems 28 “Pido a Dios que me ayude a superar la separación”, ítems 29 “Asisto a grupos parroquiales para involucrarme espiritualmente con Dios”, ítems 30 “Mantengo la fe y la idea de que Dios sabe lo que hace”, ítems 35 “Espero que el tiempo se encargue de mis problemas”, ítems 45 “Evito involucrarme sentimentalmente con alguien más por un largo tiempo” y ítems 46 “Elimino mis cuentas de las redes sociales”.

Tabla 5

Validez de contenido “V de Aiken de la escala ESARA”

ITEMS	CLARIDAD			COHERENCIA			RELEVANCIA		
	V	IC 95 %		V	IC 95 %		V	IC 95 %	
1	0.83	0.66	0.92	0.83	0.66	0.92	0.93	0.78	0.98
2	0.8	0.62	0.90	0.96	0.82	0.99	1	0.88	1
3	0.83	0.66	0.92	0.86	0.69	0.94	0.96	0.82	0.99
4	0.83	0.66	0.92	0.83	0.66	0.92	0.8	0.62	0.90
5	0.8	0.62	0.90	0.6	0.42	0.75	0.6	0.42	0.75
6	0.9	0.74	0.96	0.93	0.78	0.98	0.96	0.82	0.99
7	0.73	0.55	0.85	0.7	0.52	0.83	0.7	0.52	0.83
8	0.93	0.78	0.98	0.9	0.74	0.96	0.93	0.78	0.98
9	0.83	0.66	0.92	0.93	0.78	0.98	0.93	0.78	0.98
10	0.86	0.69	0.94	0.96	0.82	0.99	0.96	0.82	0.99
11	0.83	0.66	0.92	0.9	0.74	0.96	0.93	0.78	0.98
12	0.66	0.48	0.80	0.66	0.48	0.80	0.66	0.48	0.80
13	0.86	0.69	0.94	0.86	0.69	0.94	0.86	0.69	0.94
14	0.9	0.74	0.96	0.9	0.74	0.96	0.9	0.74	0.96
15	0.9	0.74	0.96	0.9	0.74	0.96	0.9	0.74	0.96
16	0.83	0.66	0.92	0.93	0.78	0.98	0.96	0.82	0.99
17	0.96	0.82	0.99	0.9	0.74	0.96	0.93	0.78	0.98
18	0.93	0.78	0.98	0.93	0.78	0.98	0.93	0.78	0.98
19	0.9	0.74	0.96	0.93	0.78	0.98	0.93	0.78	0.98
20	0.83	0.66	0.92	0.76	0.58	0.87	0.8	0.62	0.90
21	1	0.88	1	1	0.88	1	1	0.88	1
22	1	0.88	1	1	0.88	1	1	0.88	1
23	0.96	0.82	0.99	0.96	0.82	0.99	0.96	0.82	0.99
24	0.9	0.74	0.96	0.96	0.82	0.99	0.96	0.82	0.99
25	0.83	0.66	0.92	0.93	0.78	0.98	0.96	0.82	0.99
26	0.63	0.45	0.77	0.6	0.42	0.75	0.6	0.42	0.75
27	0.83	0.66	0.92	0.76	0.58	0.87	0.8	0.62	0.90
28	0.73	0.55	0.85	0.73	0.55	0.85	0.76	0.58	0.87
29	0.66	0.48	0.80	0.66	0.48	0.80	0.73	0.55	0.85
30	0.66	0.48	0.80	0.7	0.52	0.83	0.7	0.52	0.83
31	0.86	0.69	0.94	0.93	0.78	0.98	0.93	0.78	0.98
32	0.83	0.66	0.92	0.86	0.69	0.94	0.9	0.74	0.96
33	0.93	0.78	0.98	0.83	0.66	0.92	0.86	0.69	0.94
34	0.86	0.69	0.94	0.86	0.69	0.94	0.86	0.69	0.94
35	0.7	0.52	0.83	0.66	0.48	0.80	0.7	0.52	0.83
36	0.8	0.62	0.90	0.83	0.66	0.92	0.86	0.69	0.94
37	0.86	0.69	0.94	0.83	0.66	0.92	0.86	0.69	0.94
38	0.8	0.62	0.90	0.8	0.62	0.90	0.83	0.66	0.92
39	0.76	0.58	0.87	0.7	0.52	0.83	0.73	0.52	0.83
40	0.96	0.82	0.99	0.96	0.82	0.99	0.96	0.82	0.99
41	0.83	0.66	0.92	0.86	0.69	0.94	0.86	0.69	0.94
42	0.9	0.74	0.96	0.93	0.78	0.98	0.96	0.82	0.99
43	0.9	0.74	0.96	0.9	0.74	0.96	0.9	0.74	0.96
44	0.86	0.69	0.94	0.83	0.66	0.92	0.8	0.62	0.90
45	0.8	0.62	0.90	0.6	0.42	0.75	0.73	0.55	0.85
46	0.63	0.45	0.77	0.73	0.55	0.85	0.73	0.55	0.85
47	0.8	0.62	0.90	0.9	0.74	0.96	0.9	0.74	0.96
48	0.76	0.58	0.87	0.83	0.66	0.92	0.83	0.66	0.92
49	0.9	0.74	0.96	0.9	0.74	0.96	0.9	0.74	0.96
50	0.8	0.62	0.90	0.83	0.66	0.92	0.83	0.66	0.92
51	0.83	0.66	0.92	0.83	0.66	0.92	8.3	0.66	0.92

En la tabla N° 6, se evidencia el análisis descriptivo de la escala “ESARA”, mediante la asimetría y curtosis de los 37 ítems, con un valor menor a 1 ó -1, reflejando una “distribución univariada simétrica”, ante lo señalado Lloret, Ferreres, Hernández Y Tomás (2014) recomiendan usar una matriz de Pearson. Es importante recalcar, que para obtener estos resultados se realizó un análisis factorial exploratorio con los 39 ítems como primer filtro, el cual indicó eliminar el ítem 1 y 4, para mayor validez del instrumento (Anexo N° 3).

Tabla 6

Análisis descriptivo de la escala ESARA - Asimetría y curtosis

Ítems	Media	IC (95%)	Ítem Varianza	g1	g2
Ítem 2	4.260	(4.18 4.34)	0.621	-0.830	0.165
Ítem 3	3.923	(3.82 4.03)	1.004	-0.772	0.114
Ítem 5	3.738	(3.62 3.86)	1.331	-0.502	-0.766
Ítem 6	3.474	(3.34 3.60)	1.601	-0.386	-0.894
Ítem 7	4.367	(4.28 4.45)	0.661	-1.230	1.277
Ítem 8	4.296	(4.21 4.38)	0.729	-1.100	0.844
Ítem 9	3.976	(3.86 4.09)	1.190	-0.914	0.093
Ítem 10	3.808	(3.69 3.93)	1.404	-0.762	-0.319
Ítem 11	4.398	(4.32 4.48)	0.607	-1.190	1.023
Ítem 12	4.021	(3.91 4.13)	1.075	-0.860	-0.023
Ítem 13	3.454	(3.32 3.58)	1.590	-0.403	-0.847
Ítem 14	3.995	(3.89 4.10)	1.056	-0.955	0.462
Ítem 15	3.628	(3.51 3.75)	1.419	-0.484	-0.689
Ítem 16	3.829	(3.71 3.94)	1.250	-0.710	-0.262
Ítem 17	2.599	(2.48 2.72)	1.362	0.132	-0.960
Ítem 18	3.602	(3.49 3.71)	1.141	-0.299	-0.656
Ítem 19	3.206	(3.08 3.33)	1.435	-0.156	-0.787
Ítem 20	1.989	(1.87 2.11)	1.410	1.013	-0.003
Ítem 21	1.712	(1.61 1.81)	0.965	1.390	1.417
Ítem 22	1.700	(1.60 1.80)	0.986	1.344	1.090
Ítem 23	3.083	(2.97 3.20)	1.242	-0.123	-0.544
Ítem 24	2.602	(2.48 2.72)	1.329	0.179	-0.813
Ítem 25	2.260	(2.13 2.39)	1.720	0.669	-0.736
Ítem 26	2.272	(2.15 2.39)	1.377	0.548	-0.665
Ítem 27	2.013	(1.90 2.13)	1.236	0.897	0.004
Ítem 28	1.732	(1.64 1.82)	0.816	0.867	-0.481
Ítem 29	2.077	(1.95 2.20)	1.441	0.812	-0.418
Ítem 30	2.952	(2.82 3.08)	1.640	-0.093	-1.011
Ítem 31	2.759	(2.63 2.89)	1.534	0.056	-0.902
Ítem 32	2.872	(2.75 2.99)	1.329	0.025	-0.625
Ítem 33	3.136	(3.01 3.26)	1.536	-0.067	-0.901
Ítem 34	2.035	(1.92 2.15)	1.251	0.919	0.035
Ítem 35	1.805	(1.71 1.90)	0.898	1.051	0.533
Ítem 36	2.240	(2.12 2.36)	1.368	0.588	-0.560
Ítem 37	2.337	(2.21 2.46)	1.537	0.545	-0.683
Ítem 38	2.190	(2.06 2.32)	1.515	0.710	-0.538
Ítem 39	2.203	(2.08 2.32)	1.337	0.747	-0.201

En la tabla N° 7, se evidencia el Análisis factorial de la escala “ESARA”, en el cual se verificó que los resultados de la prueba Kaiser – Meyer – Olkin (.87) indicando un coeficiente satisfactorio con un intervalo de confianza del 95%. En lo referente a la prueba de esfericidad de Bartlett se obtuvo 10518.6 (df = 666; P = 0.000010).

Tabla 7

Resultados de Kaiser – Meyer – Olkin, esfericidad de Bartlett de la escala ESARA

Adecuación de la matriz de correlación de Pearson	
Determinante de la matriz	= 0.000000034169837
Estadística de Bartlett	= 10518.6 (df = 666; P = 0.000010)
Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) test	= 0.87223 (good)
BC Bootstrap 95% Intervalo de Confianza de KMO	= (0.872 0.874)

En la tabla N° 8, puede observarse la matriz de estructura interna, en la cual se identificó la existencia de 3 factores (estilos), los cuales permitieron explicar el 47% de la varianza total.

El primer estilo (Afrontar la ruptura amorosa de forma directa), la cual explica el 38% de varianza acumulada, está conformada por los siguientes ítems: 1, 2, 3,4, 5,6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14.

El segundo estilo (Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás), explica el 24% de la varianza acumulada, conformada por los siguientes ítems: 15, 16, 17, 18, 19, 20.

El tercer estilo (Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa), explica el 47% de la varianza acumulada, conformada por los siguientes ítems: 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37.

Tabla 8

Matriz de estructura interna según el análisis factorial exploratorio

Ítems	F 1	F2	F3	Comunalidades
Ítem 1	0.394			0.195
Ítem 2	0.430			0.361
Ítem 3	0.452			0.262
Ítem 4	0.396			0.165
Ítem 5	0.759			0.597
Ítem 6	0.765			0.633
Ítem 7	0.719			0.515
Ítem 8	0.543			0.279
Ítem 9	0.750			0.615
Ítem 10	0.732			0.520
Ítem 11	0.588			0.342
Ítem 12	0.667			0.469
Ítem 13	0.510			0.340
Ítem 14	0.580			0.323
Ítem 15		0.639		0.479
Ítem 16		0.499		0.332
Ítem 17		0.590		0.389
Ítem 18		0.784		0.699
Ítem 19		0.786		0.709
Ítem 20		0.788		0.728
Ítem 21			0.582	0.367
Ítem 22			0.554	0.346
Ítem 23			0.500	0.274
Ítem 24			0.758	0.592
Ítem 25			0.749	0.636
Ítem 26			0.677	0.580
Ítem 27			0.673	0.567
Ítem 28			0.346	0.106
Ítem 29			0.518	0.231
Ítem 30	-0.392		0.585	0.335
Ítem 31	-0.380		0.441	0.245
Ítem 32			0.565	0.325
Ítem 33			0.499	0.364
Ítem 34			0.790	0.577
Ítem 35			0.782	0.544
Ítem 36			0.689	0.479
Ítem 37			0.666	0.455
Varianza explicada acumulada	38%	24%	47%	

Análisis de la confiabilidad por consistencia interna de la escala ESARA

En la tabla N° 9, se evidencia los índices de confiabilidad por consistencia interna de los factores (estilos), en el cual predomina el estilo de afrontamiento “Afrontar la ruptura amorosa de forma directa” con un coeficiente de 0.88, seguido del estilo “Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás” con un coeficiente de 0.84 y por último el estilo “Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa” con un coeficiente de 0.91. Estos valores indican una confiabilidad adecuada de la escala ESARA.

Tabla 9

Confiabilidad por Consistencia Interna a través del coeficiente de Omega

Factores	Número de Ítems	Omega
Afrontar la ruptura amorosa de forma directa	14	0.88
Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás	6	0.84
Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa	17	0.91
Total	37	0.87

V. DISCUSIÓN

La presente investigación obtuvo como finalidad construir la Escala de Estrategias de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa “ESARA”; a partir de técnicas cualitativas dentro de la categorización de la variable. Así mismo evidenciar índices de validez de contenido, estructura interna y confiabilidad para que el instrumento sea aplicado en jóvenes Trujillanos.

En el proceso de construcción y adaptación de la escala ESARA, se obtuvieron 3 diseños diferentes del instrumento, en los que se categorizó los ítems.

El primer diseño, está basado en la categorización de las técnicas cualitativas bajo el modelo “estrategias de afrontamiento ante el estrés” (Frydenberg y Lewis, 1993); al considerar a la ruptura amorosa un estresor relevante en la vida del ser humano (Caruso, 2003; Lazarus y Folkman, 1986).

En tal sentido, el primer diseño consta de 51 ítems, que se distribuyen en 3 estilos de afrontamiento y 14 estrategias: Estilo 1 “Dirigido a resolver el problema”: Enfocarse en lo positivo, Esforzarse y tener éxito, Distracción física, Realizar actividades relajantes, Centrarse en resolver problema, Busca involucrarse socialmente ; Estilo 2 “Dirigido a buscar soporte en los demás”: Busca apoyo social (amigos o familia), Busca ayuda profesional, Busca apoyo espiritual; y por último el estilo 3 “Dirigido a evadir el problema”: Preocupación, Crearse ilusiones y/o esperanzas, Consumo de sustancias psicoactivas, Reservarlo para sí o aislarse, Auto-inculparse.

Posteriormente, Dentro de la validez de contenido se determinó eliminar los ítems 5, 12, 26, 28, 29, 30, 35, 45 y 46; con índices bajos, generados en el estadístico de la V-Aiken; el cual nos permite evaluar y cuantificar la relevancia de los ítems respecto a su constructo, considerándose válidos aquellos ítems con un coeficiente mayor a 0.7 a un nivel de confianza del 95%, (Merino y Livia, 2009). Es por ello, que Pedrosa, Suarez y García (2014) refieren que en un proceso de creación y validación de instrumentos es importante realizar la validez de contenido (Pedrosa, Suarez y García, 2014), considerando a los

ítems que cumplen con los criterios de claridad, relevancia y coherencia (Merino, 2016).

A sí mismo en este proceso, los jueces indicaron unir aquellos ítems que miden la misma categoría y su contenido es similar, como es el caso del ítem 8 “Después de la ruptura de la relación he dedicado mucho más tiempo a mis estudios” y el ítem 9 “Después de la ruptura de la relación he dedicado mucho más tiempo a mi trabajo”. El ítem 17” Busco a mis amigos con los que perdí la comunicación” con el ítem 18 “Trato de involucrarme en las actividades que realizan mis amigos” y el ítem 38 “Lo busco por redes sociales para saber lo que hace y si aún piensa en mí” con el ítem 39 “Publico post en redes sociales tratando de captar su atención nuevamente”. Obteniendo como resultado el segundo diseño del instrumento el cual consta de 39 ítems, que se distribuyen en los 3 estilos de afrontamiento y 11 estrategias; es decir se ha eliminado 3 estrategias: Distracción física, Busca apoyo espiritual y Consumo de sustancias psicoactivas.

Por otra parte, dentro del análisis de validez de estructura interna de la escala ESARA, se determinó la adecuación de la muestra al instrumento a un nivel de confianza del 95%, con correlaciones satisfactorias entre los estilos de afrontamiento con un coeficiente de 0.87 (Lloret, Ferres, Hernández Y Tomás, 2014). Así mismo Montoya (2007) refiere que el modelo factorial es el adecuado para la población según las puntuaciones obtenidas de fiabilidad (0.00).

Esta técnica estadística identificó que los ítems poseen un modelo de 3 factores, haciendo referencia a los estilos de afrontamiento, a los que se le denominó como Estilo 1 “Afrontar la ruptura amorosa de forma directa”, Representa un abordaje de forma directa y optimista, relajado y socialmente conectado ante una ruptura amorosa. Estilo 2 “Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás”, Representa un abordaje dirigido a requerir apoyo y soporte en los demás, pueden ser amigos, familiares y profesionales. Estilo 3 “Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa”, Representa un

abordaje evasivo ante la ruptura amorosa dificultado el proceso de afrontamiento.

Por otra parte, dentro de la conformación de los factores Morales (2011), refiere que un factor debe estar constituido por 3 ítems cuyos pesos factores deben poseer una correlación mayor a 0.30 entre los ítems y el componente, y no tener una puntuación mayor en otro factor. Es por ello, que el análisis factorial determinó que los ítems que conforman los estilos de afrontamiento, fueron aceptados, excepto a de ellos (2), debido a una correlación baja entre el ítem y el test, indicando que no están conectados directamente con la variable que se pretende medir.

El ítem 1 “Poseo recursos y fortalezas para aceptar el término de la relación”, Es probable que la eliminación de dicho ítem se deba a la diferencia respecto a los otros ítems, los cuales están direccionados a acciones que toma la persona respecto a una ruptura amorosa, y el ítem hace referencia a los recursos que posee la persona para aceptar la separación. El ítem 4 “Elimino o desecho aquellas cosas que me generan recuerdos (fotos-regalos-libros)”, a pesar de ser una acción como respuesta al evento, ha sido descartado debido a los puntajes generados en la muestra, evidenciado una correlación baja con la variable a medir.

Obteniendo como resultado el tercer y último diseño la escala, el cual indica que el modelo cuenta con 3 estilos de afrontamiento y 11 estrategias: Estilo 1 “Afrontar la ruptura amorosa de forma Directa”: enfocarse en lo positivo, centrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, realizar actividades relajantes, Busca involucrarse socialmente; Estilo 2” Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás”: Buscar apoyo social (amigos o familia), Buscar ayuda profesional ; y por último el Estilo 3 “Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa”: Preocupación, Crearse ilusiones y/o esperanzas, Reservarlo para sí o aislarse, auto-inculparse.

Finalmente, los índices de confiabilidad de la escala ESARA, se realizaron mediante el coeficiente Omega, el cual trabaja con cargas factoriales para obtener una medición más precisa (Ventura y Caycho, 2017). Entre los

resultados obtenidos tenemos, el estilo “Afrontar la ruptura amorosa de forma directa” con un coeficiente de 0.88, “Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás” con un coeficiente de 0.84 y el estilo “Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa” con un coeficiente de 0.91; se consideran con valores aceptables de confiabilidad, debido a sus coeficientes se encuentran entre 0.70 y 0.90 (Campo, Arias y Oviedo, 2008).

Ante lo expuesto, se concluye que la escala posee las categorías que el diseño del instrumento requiere. Así mismo, los hallazgos psicométricos demuestran empíricamente que la Escala de Estrategia de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa (ESARA) presenta niveles de validez y confiabilidad para ser aplicado en jóvenes trujillanos.

En cuanto a las contribuciones del estudio, se determina que la escala es una fuente empírica que contribuye en las investigaciones futuras, sobre el afrontamiento ante la ruptura amorosa, por ser el primer estudio que se realiza; así mismo aporta en el ejercicio profesional de psicólogos, como un instrumento que evalúa las estrategias de afrontamiento ante la ruptura amorosa en los jóvenes.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se encuentra el déficit de accesibilidad a la población que se pretendía evaluar, debido a la situación que atraviesa el Perú por la enfermedad ocasionada por el virus SARS-Cov-2. Esta situación nos conlleva a realizar la aplicación de la escala por entornos virtuales, hecho que dificultó recolectar la muestra necesaria para seguir con el análisis factorial confirmatorio del instrumento, es por ello que se les recomienda a las futuras investigaciones seguir explorando el campo, para mayores índices de validez.

VI. CONCLUSIONES

1. La Escala de Estrategia de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa (ESARA) es válido y confiable para ser aplicado y utilizado en jóvenes Trujillanos que han atravesado una ruptura amorosa.
2. Los datos obtenidos evidencian la validez de contenido de la escala ESARA, con ítems coherentes, relevantes y claros.
3. Los hallazgos reflejan que la escala ESARA, posee validez de estructura interna, el cual indica que el modelo cuenta con 3 estilos de afrontamiento y 11 estrategias: Estilo 1 "Afrontar la ruptura amorosa de forma Directa": enfocarse en lo positivo, centrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, realizar actividades relajantes, Busca involucrarse socialmente; Estilo 2" Afrontar la ruptura amorosa buscando soporte en los demás": Buscar apoyo social (amigos o familia), Buscar ayuda profesional ; y por último el Estilo 3 "Evadir el afrontamiento de la ruptura amorosa": Preocupación, Crearse ilusiones y/o esperanzas, Reservarlo para sí o aislarse, auto-inculparse

VII. RECOMENDACIONES

- Desarrollar el análisis factorial confirmatorio de la Escala de Estrategias de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa con el fin de encontrar nuevos hallazgos al instrumento diseñado.
- Realizar estudios psicométricos con diferentes muestras para evidenciar, reportar y confirmar la estructura interna de la escala ESARA en diferentes contextos.
- Obtener la invarianza factorial por sexo, para determinar las diferencias entre las estrategias de afrontamiento que utilizan los hombres y las mujeres.
- Para el uso del instrumento, solicitar información previa; respetando los derechos de autor a fin de permitir y facilitar su aplicación de forma adecuada.

REFERENCIAS

- Agüir, V. y Muñoz, Y. (2002). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y fuentes de recompensa profesional en médicos especialistas de la comunidad valenciana. *Rev. Esp. Salud Publica* vol.76 no.5 Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272002000500019
- Arriagada, F. y Ruíz, P. (2010). Ruptura matrimonial un proceso de duelo. Tesis Doctoral, Universidad del Bio-Bio. Recuperado de <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1433/1/Arriagada%20Sarmiento%2C%20Faviola.pdf>
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf>
- Barajas, M. y Cruz, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, vol. 22. Recupero de: <https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>
- Barajas, M., Gonzáles, C., Cruz, C. y Robles, R. (2012). El significado psicológico una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Redalyc*, 20(2), 26 – 32. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133928816004.pdf>
- Berra, E., Muñoz, S., Vega, C., Silva, A., y Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Buck, E. (2010). Relationships Breakups: Are They All Bad? Tesis doctoral para psicología. Texas Teach University. Recuperado de: https://ttu-ir.tdl.org/bitstream/handle/2346/13558/Buck_Erin_Diss.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Buss, M., López, M., Rutz, A., Coelho, S., Oliveira, I., y Mikla, M. (2013). Grupo focal: una técnica de recogida de datos en investigaciones cualitativas. *Index de Enfermería*, 22(1-2), 75-78. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4321/S1132-12962013000100016>
- Bustos, A. (2011). Cuando se acaba el amor: Estrategias de Afrontamiento, Duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios. Universidad San Francisco de Quito. Recuperado de: <https://core.ac.uk/download/pdf/147367929.pdf>
- Campo-Arias, A., y Oviedo, H. C. (2008). Propiedades psicométricas de una escala: la consistencia interna. pp. 831-839. *Rev Salud Pública*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/422/42210515.pdf>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Fydenberg y Lewiis en un grupo de escolares metropolitana. Recuperado de: <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/viewFile/876/826>
- Cano, F., Rodríguez, L. y García, J. (2007). Adaptación española del inventario de estrategias de afrontamiento. *Actas de Especialidad Psiquiátrica*. Recuperado de: https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/56854/Preprint_2007_Adaptaci%C3%B3n%20espa%C3%B1ola%20del%20Inventario%20de%20Estrategias%20de%20Afrontamiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caruso, I. (2003). *La separación de los amantes*. México: siglo xxi. Recuperado de: [https://books.google.com.pe/books?id=qTqBh86jlq0C&pg=PR6&dq=caruso,+i.+\(2003\).+la+separaci%C3%B3n+de+los+amantes.+m%C3%A9xico:+siglo+xxi&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjQwvPO66rIAhUhq1kKHRI-DUkQ6AEIKDAA#v=onepage&q=caruso%20\(2003\).%20la%20separaci%C3%B3n%20de%20los%20amantes.%20m%C3%A9xico%3A%20siglo%20xxi&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=qTqBh86jlq0C&pg=PR6&dq=caruso,+i.+(2003).+la+separaci%C3%B3n+de+los+amantes.+m%C3%A9xico:+siglo+xxi&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjQwvPO66rIAhUhq1kKHRI-DUkQ6AEIKDAA#v=onepage&q=caruso%20(2003).%20la%20separaci%C3%B3n%20de%20los%20amantes.%20m%C3%A9xico%3A%20siglo%20xxi&f=false)
- Cobeña, D., Moreira, W., Vásquez, Y. y Alarcón, C. (2019). Resiliencia de rupturas amorosas en los estudiantes de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales* ISSN: 2254-7630

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

Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Código de ética y deontología. Recuperado de: http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Collins, T. & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality*, 46, 210-222. Recuperado de: https://www.academia.edu/1467823/Attachment_breakup_strategies_and_associated_outcomes_The_effects

Díaz, M. (2010). Academic stress and coping in medical students. *Humanidades Médicas*, 10(1). Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007

Domínguez (2018). Errores correlacionados y estimación de la fiabilidad en estudios de validación: comentarios al trabajo validación de la escala EHEALTH LITERACY (EHEALS) en población universitaria española. Vol. 90. Universidad de San Martín de Porres. Lima. Perú.

Espinosa, S., Salinas, J. & Santillán, C. (2017). Incidence of grief in love rupture among a College student sample of the Crisis Center for Emergencies and Suicide (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. Volume 9. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078018300026>

Ferrando, P. y Lorenzo, U. (2017). Program FACTOR at 10: Origins, development and future directions. *Psicothema*. Vol. 29, nº 2, pp. 236-240. doi: 10.7334/psicothema2016.304

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993) Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 252-266. Doi: 10.1006/jado.1993.1024

Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). Manual: Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS). Madrid: TEA Ediciones.

- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=bJPJu3ECtaUC&printsec=frontcover&dq=Adolescent+coping:+Theoretical+and+research+perspectives.&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjmx4jD1o7IAhUH2VkkHWbfCGkQ6AEIKzAA#v=onepage&q=Adolescent%20coping%3A%20Theoretical%20and%20rese arch%20perspectives.&f=false>
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). *Coping with Stresses and Concerns during Adolescence: A Longitudinal Study*. Clearinghouse on Assessment and Evaluation, 7- 25, doi: ED407647
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (2000). *Manual: Escala de estrategias de Afrontamiento para Adolescentes*. (3° ed). España: Tea ediciones. Recuperado de: <http://web.teaediciones.com/acs-escalas-de-afrontamiento-para-adolescentes.aspx>
- Frydenberg, E., Lewis, R., Kennedy, G., Ardila, R., Frindte, W. & Hannoun, R. (2003). *Coping With Concerns: An Exploratory Comparison of Australian, Colombian, German, and Palestinian Adolescents*. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 59–66. doi: 10.1023/A:1021084524139
- Gallardo, L. (2019). *Afrontamiento al estrés: una revisión teórica y evolutiva del concepto*. Universidad Señor de Sipán. Recuperado de: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/5737/Gallardo%20Mendoza%20Liz%20Meli.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- García, F., Alfaro, A., Hernández, A., y Molina, M. (2006). *Diseño de Cuestionarios para la recogida de información: metodología y limitaciones*. vol. 1, núm. 5, España: *Revista Clínica de Medicina de Familia*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1696/169617616006.pdf>
- García, D. (2014). *Narración del duelo en la ruptura amorosa*. *Ajayu*. Doi: 2077-2161
- García, F. y Ilabaca, D. (2013). *Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes*. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del*

Departamento de Psicología UCBSA, 11(2), 42-60. Recuperado de:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003

Garrido, V. (2013). *Cómo Sobribibir a una Ruptura: Guía para una Recuperación Emocional y la disputa legal*. España: Editorial Planeta S.A. Recuperado de:
<https://www.serlib.com/pdflibros/9788434409682.pdf>

Kirchner, T. Forns, M., Muñóz, D. y Pereda, N. (2008). Psychometric properties and dimensional structure of the Spanish version of the Coping Responses Inventory - Adult Form. *Psicothema*. Vol. 20, nº 4, pp. 902-909. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720459.pdf>

Kirchner, T. y Forns, M. (2010). *Inventario de Respuestas de Afrontamiento-Adultos de Moos*. Madrid. TEA Ediciones S.A. Recuperado de:
<http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/CRI-A-Manual-Extracto.pdf>

Lazarus, R. (2000). *Toward Better Research on Stress and Coping*. *American Psychologist* University of California, Berkeley. Vol. 55. No. 6. DOI: 10.1037//0003-066X.55.6.665.

Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca. Doi: 978-84-270-1013-0

Leyva, H. Pérez, M. y Pérez, S. (2018). Google Forms en la evaluación diagnóstica como apoyo en las actividades docentes. España: RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v9n17/2007-7467-ride-9-17-84.pdf>

Lloret, S. Ferreres, A. y Hernández A, Tomas, I. (2014), *El Análisis Factorial Exploratorio de los Ítems: una guía práctica, revisada y actualizada*. España: Ciencias de la salud. Recuperado de:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282014000300040

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*.

- Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte. Vol. 30 (1): 123-145.
Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>
- Márquez, X. (2005). Ni contigo ni sin ti: la pareja irrompible. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 7. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/802/80270203.pdf>
- Martínez, P. y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, 19(2), 211-236. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3628/3607>
- Melgoza, M., Aguilar, M. y Estrada, S. (2002). Adolescencia: espejo de la sociedad actual. México: Lumen.
- Merino, C. (2016). Percepción de la claridad de los ítems: Comparación del juicio de estudiantes y jueces expertos. España: Scielo. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n2/v14n2a40.pdf>
- Merino, C. y Livia, J. (2009). Intervalo de confianza asimétricos para el índice de validez de contenido: Un programa visual básico para la V de Aiken. España: Redalyc. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/167/16711594019.pdf>
- Montoya, O. (2007). Aplicación del análisis factorial a la investigación de mercados. Caso de estudio. Universidad Tecnológica de Pereira. Recuperado de: [file:///E:/Users/Angela%20Torres%20Aroco/Downloads/Dialnet-APLICACIONDELANALISISFACTORIALALAINVESTIGACIONDEME-4804281%20\(2\).pdf](file:///E:/Users/Angela%20Torres%20Aroco/Downloads/Dialnet-APLICACIONDELANALISISFACTORIALALAINVESTIGACIONDEME-4804281%20(2).pdf)
- Moos, R., & Schaefer, J. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. In L. Goldberger and S. Breznitz (Eds.), Handbook of Stress (2nd ed.), (pp. 127-141). New York: The Free Press. Doi: 10.4236/ahs.2015.44023
- Morales, P. (2011). El Análisis Factorial en la construcción e interpretación de tests, escalas y cuestionarios. Universidad Pontificia Comillas, Madrid. Recuperado de: <https://web.upcomillas.es/personal/peter/investigacion/AnalisisFactorial.pdf>

- Moreno, J. y Esparza, E. (2014). Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja. Integración Académica en Psicología Volumen 2. Número 5. Recuperado de: <http://integracionacademica.org/attachments/article/63/09%20Ruptura%20pareja%20-%20Moreno%20Esparza.pdf>
- Osorno, R., Gómez, J., Segura, B., Forns, M. y Kirchner, T. (2010). Funcionamiento diferencial de los reactivos del Coping Responses Inventory para adolescentes mexicanos y españoles Revista Mexicana de Psicología, vol. 27. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243016324004>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. Int. J. Morphol., 35(1), 227-232. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Pedrosa, I., Suarez, J. y García, E. (2014). Evidencias sobre la validez de contenido: Avances teóricos y metódicos para su estimación. Acción psicológica. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/acp/v10n2/02monografico2.pdf>
- Peñafiel, O. (2011). Ruptura Amorosa y Terapia Narrativa. Ajayu 9(1), Marzo 2011, 53-86, ISSN 2011-2161. Recuperado de: <http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v9n1/v9n1a2.pdf>
- Perilloux, C., & Buss, D. (2008). Breaking up Romantic Relationships: Costs Experienced and Coping Strategies Deployed. Evolutionary Psychology, 6(1). doi:10.1177/147470490800600119
- Phelps, S. & Jarvis, P. (1994). Coping in adolescence: empirical evidence for a theoretically based approach a assessing coping. Journal of Youth and Adolescence, 23(3), 359-371. doi: 10.1007/BF01536724
- Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R. y Reidl, L. (2016). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. Psicogente, 20 (38). <http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2544>
- Romero, A., Zapata, R., García, A., Brustad, R., Garrido, R., y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de

competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116414008.pdf>

Serrano, M. y Flores, M. (2005). Estrés respuestas de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes. *Psicología y Salud*. Vol. 15, 002. Recuperado de: http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/007_Estres_Respuestas_Afrontamiento.PDF

Shotter, E., Gardner, W., y Finkel, E. (2009). Who Am I Without You? The Influence of Romantic Break up on the Self-Concept. En: *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol. 39, N° 2, págs. 147 – 160. Doi: 10.1177/0146167209352250

Steiner, H., Erickson, S., Hernandez, N. y Pavelski, R. (2002). Coping Styles as Correlates of Health in High School Students. *Journal of Adolescent Health*, 30(5), 326–335. doi:10.1016/s1054-139x(01)00326-3

Tobin, D., Holroyd, K., Reynolds, R. y Kigal, J. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategies Inventory. *Cognitive Therapy and Research*. Doi: 10.1007/BF01173478

Troncoso, C. y Amaya A. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. Chile. DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>

Ventura, J. y Caycho, T. (2017), El coeficiente Omega: un método alternativo para la estimación de la confiabilidad, *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, vol. 15, núm. 1, Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/773/77349627039.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Operacionalización de variables

Operacionalización de variables de la Escala ESARA					
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Ítems	Nivel de Medición
Estrategias de Afrontamiento ante la Ruptura Amorosa	La ruptura amorosa es un estresor relevante en la vida de un ser humano (Lazarus y Folkman, 1986). Frente al estrés, las personas desarrollan una serie de acciones cognitivas y afectivas como estrategias de afrontamiento, con el fin de manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos (Frydenberg y Lewis, 1993).	Esta variable es medida operacionalmente en función de las puntuaciones obtenidas de la escala estrategias de afrontamiento ante la ruptura amorosa "ESARA", que está constituida por 3 estilos de afrontamiento y 11 estrategias.	Enfocarse en lo positivo.	1, 2	Ordinal
			Centrarse en resolver el problema	3, 4	
			Enfocarse y tener éxito.	5, 6, 7	
			Buscar actividades relajantes	8, 9, 10	
			Buscar involucrarse socialmente	11, 12, 13, 14	
			Buscar apoyo social (amigos y familiares).	15, 16, 17	
			Búsqueda de ayuda profesional	18, 19, 20	
			Preocupación	21, 22, 23	
			Crearse ilusiones y/o esperanzas	24, 25, 26, 27	
			Reservarlo para sí o aislarse	28, 29, 30, 31, 32, 33	
Auto-Inculparse	34, 35, 36, 37				

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

ESCALA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA RUPTURA AMOROSA (ESARA)

EDAD: _____ **SEXO:** **F** **M** **ESTADO CIVIL:** _____
¿Has pasado por una ruptura amorosa? **SI** **NO** **¿Hace cuánto tiempo fue la última vez que pasaste por una ruptura amorosa?** _____

Instrucciones:

A continuación, se te presentan ciertos ítems en la cual tendrás que marcar con una "X" una de las cuatro alternativas, debes considerar tu última relación amorosa o la más significativa en tu vida.

1	2	3	4	5
NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

ÍTEM	1	2	3	4	5
1. Acepto con optimismo la ruptura de la relación.					
2. Rescato las cosas positivas que pase durante la relación.					
3. Me siento tranquilo (a) de cómo se están dando las cosas.					
4. Me deshago de aquellas cosas que me generan recuerdos (fotos-regalos-libros).					
5. Elimino conversaciones que mantuve durante la relación con mi ex pareja.					
6. Tomo distanciamiento con mi ex pareja físicamente.					
7. Elimino y bloqueo todo contacto de las redes sociales con mi ex pareja.					
8. Después de la ruptura de la relación he dedicado mucho más tiempo a mis estudios.					
9. Después de la ruptura de la relación he dedicado mucho más tiempo a mi trabajo.					
10. Me planteo metas personales que me generen satisfacción.					
11. Inicio proyectos que involucren mi crecimiento personal (Iniciar una capacitación, un taller).					
12. Asisto a actividades deportivas para distraerme.					
13. Después de la separación he dedicado tiempo a realizar deporte y/o ejercicio.					
14. Encuentro una forma de relajarme como: escuchar música, leer, escribir textos, ver tv, etc.					
15. Me reúno con amigo para realizar actividades de nuestro agrado (jugar fútbol/vóley, ir de compras, ir al cine, etc).					
16. Retomo la comunicación con familiares que ya no reunía.					
17. Busco a mis amigos con los que perdí la comunicación.					
18. Trato de involucrarme en las actividades que realizan mis amigos.					
19. Tomo la iniciativa de conocer a nuevas personas.					
20. Realizo cambios para mejorar mi apariencia personal (vestimenta- cabello, otros).					

21. Busco el apoyo de mi familia para sobrellevar la separación.					
22. Converso con mi mejor amigo (a) sobre la situación.					
23. Pido consejos a mi familia y/o amigos que me permitan sentirme bien frente a la ruptura.					
24. Decido buscar un profesional que me ayude con lo que estoy pasando.					
25. Inicio un proceso terapéutico (Psicológico).					
26. Inicio un proceso psiquiátrico.					
27. Asisto a talleres Psicológicos que me permitan sobrellevar la separación.					
28. Pido a Dios que me ayude a superar la separación.					
29. Mantengo la fe y la idea de que Dios sabe lo que hace.					
30. Asisto a grupos parroquiales para involucrarme espiritualmente con Dios.					
31. Pienso demasiado sobre lo que me está pasando.					
32. Me pongo a pensar sobre el futuro que me espera sin la ex pareja.					
33. Creo que no encontraré a alguien más que comparta su vida conmigo.					
34. Me imagino en cómo serían las cosas cuando mejoren.					
35. Espero que el tiempo se encargue de mis problemas.					
36. Tengo la esperanza de volver con él o ella.					
37. Considero la idea de reconquistar a mi ex pareja.					
38. Lo busco por redes sociales para saber lo que hace y si aún piensa en mí.					
39. Publico post en redes sociales tratando de captar su atención nuevamente.					
40. Evito el contacto con los demás.					
41. Prefiero que los demás no se enteren de mis problemas.					
42. No me gusta hablar de cómo me siento después de la ruptura.					
43. Me reservo todo aquello por lo que he pasado.					
44. Organizo un viaje o procuro estar lejos del problema por un tiempo.					
45. Evito involucrarme sentimentalmente con alguien más por un largo tiempo.					
46. Elimino mis cuentas de las redes sociales.					
47. Dejé de asistir a los grupos a los que pertenecía.					
48. Siento que todo lo que pasó fue mi culpa.					
49. Creo que mi carácter influyó en la ruptura de mi relación.					
50. Fue mi culpa porque hice cosas que no le gustaban.					
51. Siempre he sido la causante de los problemas que tuve en mi relación.					

Gracias por tu participación, valoramos tus respuestas.

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos según la V de Aiken

ESCALA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA RUPTURA AMOROSA (ESARA)

EDAD:	SEXO:	ESTADO CIVIL:
	<input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M	
¿Has pasado por una ruptura amorosa?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	¿Hace cuánto tiempo fue la última vez que pasaste por una ruptura amorosa?

Instrucciones:

A continuación, se te presentan ciertos ítems en la cual tendrás que marcar con una "X" una de las cuatro alternativas, debes considerar tu última relación amorosa o la más significativa en tu vida.

1	2	3	4	5
NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

ITEMS	1	2	3	4	5
1. Poseo recursos y fortalezas para aceptar el término de la relación.					
2. Soy capaz de identificar las cosas buenas que pasé durante la relación.					
3. Me siento tranquilo (a) de cómo se están dando las cosas.					
4. Elimino o desecho aquellas cosas que me generan recuerdos (fotos-regalos-libros).					
5. Tomo distanciamiento físico y emocional con la ex pareja.					
6. Descarto la idea de tener contacto con la ex pareja por medio de las redes sociales, manteniendo mi decisión de alejamiento.					
7. Después de la separación he dedicado más tiempo a mis estudios y/o trabajo.					
8. Después de la separación he retomado metas personales, que me generan satisfacción.					
9. Después de la separación inicio proyectos que involucren crecimiento personal (capacitaciones, talleres, etc.).					
10. Después de la separación he dedicado tiempo a realizar deporte y/o ejercicio.					
11. Encuentro una forma de relajarme como: escuchar música, leer, escribir textos, ver tv, etc.					
12. Después de la separación e iniciado actividades que me generan satisfacción (ir de compras, ir al cine, bailar, etc.).					
13. Después de la separación he retomado la comunicación con familiares que ya no veía.					
14. Busco mejorar la comunicación con amigos e involucrarme en las actividades que realizan.					
15. Después de la separación tomo la iniciativa de conocer nuevas personas.					
16. Realizo cambios para mejorar mi apariencia personal (vestimenta - cabello - otros).					

17. Busco el apoyo de mi familia para sobrellevar la separación.					
18. Converso con un amigo (a) sobre el término de la relación.					
19. Busco soporte emocional en amigos después del término de la relación.					
20. Decido buscar un profesional que me ayude a aceptar la separación.					
21. Inicio un proceso terapéutico para afrontar la separación.					
22. Asisto a talleres Psicológicos que me permitan sobrellevar la separación.					
23. Después de la separación pienso demasiado sobre lo que pasó.					
24. Me pongo a pensar sobre el futuro que me espera sin la ex pareja.					
25. Pienso que no encontraré a alguien más que comparta su vida conmigo.					
26. Me imagino cómo serían las cosas cuando regrese con él/ella.					
27. Tengo la esperanza de volver con él o ella					
28. Considero la idea de reconquistar a mi ex pareja.					
29. Busco la manera de saber si piensa en mí.					
30. Evito involucrarme sentimentalmente con alguien más por un largo tiempo.					
31. Prefiero que los demás no se enteren de mi separación.					
32. Después del término de la relación evito hablar del cómo me siento.					
33. Me reservo todo aquello por lo que he pasado después de la separación.					
34. Después de la separación procuro estar lejos de mi círculo social por un tiempo.					
35. Deje de asistir a los grupos a los que pertenecía después de la separación.					
36. Siento que tuve la culpa del término de mi relación.					
37. Si yo hubiese sido distinto (a), las cosas no habrían acabado.					
38. Pienso que mi falta de dedicación en la relación fue causante de la separación.					
39. Siempre he sido el (la) causante de los problemas que tuve en mi relación.					

Gracias por tu participación, valoramos tus respuestas.

Anexo 4. Escala de estrategias de afrontamiento ante la ruptura amorosa ESARA

ESCALA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA RUPTURA AMOROSA (ESARA)

EDAD:	SEXO:	ESTADO CIVIL:
	<input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M	
¿Has pasado por una ruptura amorosa?	<input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO	¿Hace cuánto tiempo fue la última vez que pasaste por una ruptura amorosa?

Instrucciones:

A continuación, se te presentan ciertos ítems en la cual tendrás que marcar con una "X" una de las cuatro alternativas, debes considerar tu última relación amorosa o la más significativa en tu vida.

1	2	3	4	5
NUNCA	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE

ÍTEM	1	2	3	4	5
1. Soy capaz de identificar las cosas buenas que pasé durante la relación.					
2. Me siento tranquilo (a) de cómo se están dando las cosas.					
3. Tomo distanciamiento físico y emocional con la ex pareja.					
4. Descarto la idea de tener contacto con la ex pareja por medio de las redes sociales, manteniendo mi decisión de alejamiento.					
5. Después de la separación he dedicado más tiempo a mis estudios y/o trabajo.					
6. Después de la separación he retomado metas personales, que me generan satisfacción.					
7. Después de la separación inicio proyectos que involucren crecimiento personal (capacitaciones, talleres, etc.).					
8. Después de la separación he dedicado tiempo a realizar deporte y/o ejercicio.					
9. Encuentro una forma de relajarme como: escuchar música, leer, escribir textos, ver tv, etc.					
10. Después de la separación e iniciado actividades que me generan satisfacción (ir de compras, ir al cine, bailar, etc.).					
11. Después de la separación he retomado la comunicación con familiares que ya no veía.					
12. Busco mejorar la comunicación con amigos e involucrarme en las actividades que realizan.					
13. Después de la separación tomo la iniciativa de conocer nuevas personas.					
14. Realizo cambios para mejorar mi apariencia personal (vestimenta - cabello - otros).					
15. Busco el apoyo de mi familia para sobrellevar la separación.					
16. Converso con un amigo (a) sobre el término de la relación.					
17. Busco soporte emocional en amigos después del término de la relación.					

18. Decido buscar un profesional que me ayude a aceptar la separación.					
19. Inicio un proceso terapéutico para afrontar la separación.					
20. Asisto a talleres Psicológicos que me permitan sobrellevar la separación.					
21. Después de la separación pienso demasiado sobre lo que pasó.					
22. Me pongo a pensar sobre el futuro que me espera sin la ex pareja.					
23. Pienso que no encontraré a alguien más que comparta su vida conmigo.					
24. Me imagino cómo serían las cosas cuando regrese con él/ella.					
25. Tengo la esperanza de volver con él o ella					
26. Considero la idea de reconquistar a mi ex pareja.					
27. Busco la manera de saber si piensa en mí.					
28. Evito involucrarme sentimentalmente con alguien más por un largo tiempo.					
29. Prefiero que los demás no se enteren de mi separación.					
30. Después del término de la relación evito hablar del cómo me siento.					
31. Me reservo todo aquello por lo que he pasado después de la separación.					
32. Después de la separación procuro estar lejos de mi círculo social por un tiempo.					
33. Deje de asistir a los grupos a los que pertenecía después de la separación.					
34. Siento que tuve la culpa del término de mi relación.					
35. Si yo hubiese sido distinto (a), las cosas no habrían acabado.					
36. Pienso que mi falta de dedicación en la relación fue causante de la separación.					
37. Siempre he sido el (la) causante de los problemas que tuve en mi relación.					

Gracias por tu participación, valoramos tus respuestas.