



Facultad de Ciencias Sociales

Escuela de Psicología

**Ruptura de Pareja, regulación emocional, apoyo social y bienestar subjetivo en
estudiantes de la Universidad de las Américas sede Chacabuco, Concepción.**

Seminario para Optar al Título Profesional de Psicólogo

Estudiante:

Cristian Bastián Conejeros Salinas

17.975.472-K

Docente Guía:

Fernando Andrés Contreras Hernández

9.313.653-5

Asesor Metodológico

Gonzalo Andrés Riquelme Ortiz

Concepción, 27 diciembre de 2017

INDICE

Resumen	4
Introducción	5
I. Planteamiento del problema.....	8
1.1 Pregunta de investigación.....	8
1.2 Justificación.....	8
1.3 Objetivo General.....	10
1.4 Objetivos Específicos.....	10
1.5 Hipótesis.....	10
II. Marco teórico.....	11
2.1 El Proceso de Formar pareja	11
2.1.1 La Relación de Pareja	11
2.1.2 La Pareja y su Formación	12
2.2 Ruptura de Pareja	16
2.2.1 Consecuencias de la Ruptura de Pareja.....	18
2.2.1.a Consecuencias Biológicas.....	18
2.2.1.b Consecuencias Sociales	19
2.2.1.c Consecuencias Psicológicas	21
2.3 Variables de Investigación	22
2.3.1 Apoyo Social Percibido	22
2.3.2 Autorregulación Emocional	24
2.3.3 Bienestar Subjetivo	27
III. MARCO METODOLÓGICO.....	30

3.1 Tipo de investigación.....	30
3.2 Plan de recolección de la información.....	30
3.2.1 Población y muestra.....	30
3.3 Definiciones conceptuales y operacionales de las variables.....	31
3.4 Instrumentos.....	33
3.4.1 Cuestionario Sociodemográfico	33
3.4.2 Escala de Apoyo Social Percibido (MSPSS)	33
3.4.3 Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ).....	34
3.4.4 Escala de Satisfacción Vital (SWLS)	34
3.5 Método de análisis de la información.....	34
3.5.1 Plan de análisis.....	34
3.5.2 Procedimiento.....	35
3.6 Aspectos éticos.....	36
IV. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	36
4.1 Descripción de la Muestra.....	36
4.2 Análisis de Confiabilidad de los de los Instrumentos Utilizados.....	41
4.3 Análisis inferencial de las variables satisfacción vital, apoyo social y autorregulación emocional.....	42
V. DISCUSIÓN.....	43
VI. CONCLUSION.....	45
VII. BIBLIOGRAFIA.....	48
VIII. ANEXOS.....	51

RESUMEN

El presente trabajo tiene como finalidad analizar la relación entre el bienestar subjetivo, apoyo social percibido y regulación emocional, en estudiantes de la Universidad de las Américas (UDLA) en su sede Chacabuco Concepción de región del Biobío, mayores de 18 años, que han experimenten el fenómeno de ruptura de pareja. La muestra contará con la participación de un mínimo de 100 estudiantes, de 18 años en adelante ($M=28.2$; $DE=8.58$; $Mo=19$). , 24% hombres y 72% mujeres, los cuales serán entrevistados a través de un muestreo incidental y de forma presencial. El diseño de investigación es descriptivo, correlacional y transversal y los instrumentos de medida son la Escala de Apoyo Social Percibido (MSPSS), Escala de satisfacción Vital (WSLS), Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ) y un Cuestionario de datos sociodemográfico. Los resultados corroboraron la existencia de una relación directa entre la escala MSPSS, ERQ R. Cognitiva y WSLS; una relación positiva entre MSPSS y ERQ R. Cognitiva; una relación inversa entre MSPSS y ERQ Supresión Emocional, además de una relación inversa entre la supresión emocional y el bienestar subjetivo. En este contexto también fue posible evidenciar algunas diferencias de género en los puntajes obtenidos por la muestra en las variables centrales de estudio.

Palabras clave: Bienestar subjetivo, Apoyo social percibido, Regulación emocional.

INTRODUCCIÓN

Actualmente existe una fuerte creencia de que, en el ser humano se presenta una necesidad biológica explícita hacia la formación de vínculos afectivos, cuyo principal objetivo es la consecución de un sentimiento de seguridad psicológica (Melero, 2008). Aun así, en nuestro país por cada 100 matrimonios se realizan 75 divorcios (Valenzuela; citado por Sepúlveda, 2017). Si bien es cierto, estas cifras no reflejan un indicador válido en relación a las parejas que no encuentran declaradas ante el registro civil por medio de la formalización del matrimonio, son un indicador de que la necesidad de seguridad planteada por Melero (2008) no se encuentra satisfecha. La prevalencia del divorcio nos obliga a tomar medidas desde la construcción teórica, con la finalidad de desvelar cómo disminuir las consecuencias negativas de este fenómeno de desvinculación sobre las personas que lo experimentan. Por otro lado, es importante considerar las actualizaciones que el Estado debería suponer en función del mejoramiento de la calidad de vida de las personas que se encuentran en una relación, es importante que las personas tengan la oportunidad de trabajar su relación, el Estado debería garantizar espacios en la salud pública para esas intervenciones y formar profesionales que intervengan este tipo de temáticas (Rivera; citado por Sepúlveda, 2017).

La Pareja se define como una relación significativa, consensuada, con estabilidad en el tiempo y con referente obvio (Guerrero, 2008), y supone en parte la necesidad más profunda del hombre, la de superar su incapacidad de vincularse o aferrarse al mundo de forma activa (separatidad) y para abandonar su prisión de soledad (Fromm, 2004). Las relaciones modifican la perspectiva de mundo y las proyecciones permitiendo que las metas

que nacen de sujetos individualizados se fusionen y desarrollen en conjunto, por otro lado, la ruptura obliga nuevamente a las personas a replantear estos objetivos generando altos índices de estrés y propiciando un complejo estado de crisis (Lewandowski y Bizzoco, citado en Morales, Prado, Tena & Téllez, 2012).

Las relaciones de pareja afectan en gran manera la vida de las personas, provocando alteraciones fisiológicas, anímicas y sociales, estas alteraciones pueden ser positivas o negativas, lo cual depende directamente de la significación que los sujetos den a la experiencia de formación y desarrollo del vínculo que supone el estar en pareja, la ruptura de pareja puede producir altos índices de ansiedad y estrés, esto debido principalmente a la reestructuración conductual y el replanteamiento de los objetivos de vida que produce la separación de estos dos individuos que componían una relación. (Gonzales, 2001; Peñafiel, 2011; Morales et al, 2012; Casado et al. 2011).

En este contexto, surgen bastantes interrogantes sobre el cómo vivencian las personas el fenómeno de ruptura, la principal de las interrogante se relaciona con la sensación de bienestar de los propios protagonistas que vivencian esta “crisis”, como ya mencionamos anteriormente la ruptura de pareja genera altos índices de estrés y ansiedad, propiciando un complejo estado de entropía emocional, es por esto que se nos hace imprescindible indagar en las diversas estrategias de regulación emocional utilizadas por estos sujetos, de igual forma es inevitable preguntarse cuál es la real incidencia del apoyo social en la percepción de bienestar que estas personas mantienen sobre si mismos.

En este contexto, el siguiente estudio tiene como finalidad analizar la relación entre apoyo social percibido, regulación emocional y bienestar subjetivo en estudiantes de la Universidad de las Américas de su sede Chacabuco que hayan vivenciado ruptura de pareja, recopilando datos que nos permitan correlacionar las diversas estrategias de regulación

emocional y los niveles de apoyo social percibido con los de bienestar subjetivo que los sujetos refieren luego de experimentar una ruptura de pareja. En este marco esperamos que nuestros hallazgos supongan una mejora en el entendimiento del fenómeno de ruptura de pareja, facilitando la generación de nuevos estudios que trabajen en ampliar el conocimiento sobre este proceso.

I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Pregunta de investigación.

¿Cuál es la relación entre apoyo social percibido, regulación emocional y bienestar subjetivo en estudiantes de la Universidad de las Américas sede Chacabuco que hayan vivenciado ruptura de pareja?

1.2. Justificación

Existen estudios que relacionan las pérdidas significativas con ciertas alteraciones a la salud tanto física como mental, las cuales impiden el desarrollo normal de las personas. La ruptura de pareja representa la pérdida de un vínculo emocional importante para al menos uno de los individuos y las alteraciones emocionales que experimentan las personas que atraviesan una ruptura oscilan entre la tristeza y la ira facilitando la generación de trastornos del estado de ánimo y potenciando la aparición de conductas de riesgo que ponen en peligro la integridad de las personas que experimentan el fenómeno de ruptura de pareja. (Casado et al. 2001; Gonzales, 2001; Peñafiel, 2011; Morales et al, 2012)

Según los registros del poder judicial el 2015, se efectuaron 72.753 divorcios, ese mismo año tan solo 63.749 parejas se formalizaron legalmente por medio del matrimonio (El mercurio, 2015). Como podemos observar la cantidad de divorcios supera significativamente la cantidad de matrimonios efectuados durante ese mismo año, lo cual se presenta como un fenómeno interesante de ser estudiado. Considerando la gama de consecuencias que derivan del fenómeno de ruptura. En un artículo de Sepúlveda (2017) publicado por el Diario La Tercera, diversos profesionales del área de salud expresan su inquietud sobre el alza paulatina de los divorcios a nivel nacional y su incidencia negativa

en las actividades de la vida diaria y la emocionalidad del sujeto, además de exponer la incidencia positiva que la ruptura tiene en el alza del consumo de alcohol y otras sustancias adictivas, de igual forma dentro de este artículo se expone la necesidad creciente a nivel país de mejorar los servicios de salud y educación que apuntan a resolver las problemáticas de pareja que determinan la ruptura. Eliana Heresi (2017; citado por Sepúlveda, 2017) psicóloga y académica de la Universidad Diego Portales expone que la principal causa de divorcio se relaciona con la infidelidad de uno de los integrantes de la diada.

A nivel país no existen políticas de salud pública orientadas a la disminución de la incidencia negativa de una ruptura de pareja, es importante recalcar que la elección y mantención de la pareja son la base para el desarrollo de la familia, la cual, definimos; como la unidad básica y funcional de nuestra sociedad (Mora, 1991).

Como podemos observar las consecuencias emocionales de un proceso de ruptura de pareja son amplias y complejas de abordar y considerando el alza en las estadísticas de divorcio debe considerarse imperativo generar políticas públicas orientadas a satisfacer el derecho constitucional con salud y bienestar psíquico, con la finalidad de mejorar el pronóstico de las personas que experimentan este fenómeno. En el siguiente estudio pretendemos identificar la relación existente entre apoyo social percibido, regulación emocional y bienestar subjetivo en jóvenes de la Universidad de las Américas que experimenten el fenómeno de ruptura de pareja. Los datos recopilados servirán de base para las futuras investigaciones que exploren y amplíen la teoría sobre las consecuencias reales de la ruptura de parejas.

1.3. Objetivo general

Analizar la relación entre apoyo social percibido, regulación emocional y bienestar subjetivo en estudiantes de la Universidad de las Américas de su sede Chacabuco que hayan vivenciado una ruptura de pareja.

1.4. Objetivo específicos

- Describir el nivel de apoyo social percibido en estudiantes de la Universidad de las Américas, sede Chacabuco.
- Describir el nivel de regulación emocional en estudiantes de la Universidad de las Américas, sede Chacabuco.
- Describir el nivel de bienestar subjetivo en estudiantes de la Universidad de las Américas, sede Chacabuco.
- Identificar la relación entre apoyo social percibido, regulación emocional y bienestar subjetivo.

1.5. Hipótesis

H1= A mayor apoyo social percibido y revaloración cognitiva, mayor bienestar subjetivo.

H2= A mayor supresión emocional, menor bienestar subjetivo.

H3= A mayor apoyo social percibido, mayor revaloración cognitiva.

H4= A mayor apoyo social percibido, menor supresión emocional.

II MARCO TEÓRICO

2.1 El Proceso de Formar Pareja.

2.1.1 La relación de Pareja.

Con la finalidad de comprender la relación de pareja es necesario considerar que, pareja es una relación entre dos personas, unidas por un vínculo afectivo y amoroso, motivadas por la atracción, complementado con expectativas, sueños compromisos interpersonales y que, a través de la convivencia comparten de proyectos de vida en amplias zonas de desarrollo (Calderón y Morales, 2006 citados por Peñafiel 2011). Para los seres humanos, más que para ninguna otra especie, es de vital importancia relacionarse debido principalmente a que las necesidades de afecto, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, son necesidades genéticamente básicas y determinantes para la supervivencia especie. En relación a lo anterior es necesario exponer que las relaciones de pareja constituyen un vínculo fundamental que potencia el desarrollo biológico humano y el desarrollo del self (De la Puerta & Fossa, 2013).

De esta forma la unión de dos personas con la finalidad de compartir y formar una relación, resulta ser para Maureira (2011) la fuente de mayor gratificación y placer que un ser Humano logra experimentar a lo largo de su vida, además de representar a la vinculación más intensa que como especie podemos conformar, luego de los vínculos afectivos con la familia nuclear. En relación al rol social que deriva de la formación de la pareja, esta puede ser analizada como una fuente de socialización en la que el individuo puede potenciar la autovaloración y el sentido de pertenencia (García, 2014).

Por lo tanto, es evidente, que las relaciones de pareja cobran un papel relevante en la vida del sujeto, sus afectos y cogniciones. Un estudio realizado en la ciudad de Concepción muestra una clara tendencia de los jóvenes a otorgar una importancia substancial al estrés producido tanto por la pérdida de un ser querido como por la experimentación de una crisis familiar o de pareja, ya que el quiebre de la relación desestabiliza al individuo dejándolo expuesto a un nuevo concepto de realidad (Avilés, Cova, Bustos & Garcia, 2014). La pérdida de una persona significativa como el de una pareja reestructura los comportamientos y motivaciones de la persona, lo que a veces dependiendo del impacto que la ruptura produce puede llevar a convertirse en un trauma difícil de remediar (Connor, 2005). Esta crisis genera desgaste en las personas, ya que desde una perspectiva social el estar en pareja es contar con el apoyo y compañía del otro, entonces el estar solo o perder esa estabilidad concebiría una problemática o bien un beneficio, dependiendo de la capacidad o herramientas de afrontamiento que tenga cada persona (Casado et al. 2001).

2.1.2 La pareja y su formación.

El sentimiento generado en una relación de pareja, es un poder activo que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo une a los demás; el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separatividad, y no obstante le permite ser él mismo, mantener su integridad; así es posible experimentar la paradoja de dos personas que se convierten en uno y, aun así, siguen siendo dos (Fromm, 2004). Para Guerrero (2008) pareja se define como una relación significativa, consensuada, con estabilidad temporal y con un referente obvio, aun así, Guerrero plantea que la pareja humana no es pareja, en el

sentido de igualdad; ya que esta supone a la diferencia. No puede ser semejante ni parecida, ni similar, ni idéntica, no puede ser considerada lisa o plana, ya que esta se encuentra llena de facetas. No puede ser considerada una organización homogénea o monótona, mucho menos continua, tersa o suave. Por el contrario, la definición de pareja supone implícitamente contrastes, variaciones e inestabilidades que pretenden la estabilidad.

Siguiendo esta lógica sistémica podemos darnos cuenta que la pareja humana es una organización diferente a los individuos que la conforman y tal como lo plantea Caillé (1992, citado por Guerrero, 2008) la pareja humana además de compleja es paradójica. Esto se debe a que una vez que los sujetos pasan a conformar una pareja estos comenzaran a adquirir una identidad compartida en la cual la totalidad es superior a la suma de sus partes (Rage, como se cita en Zumaya 1994).

De igual forma la pareja puede ser definida como la unión de dos personas que experimentan ciertos pasos entrelazados en serie dentro de un lapso temporal determinado, este espacio compartido determina a su vez el grado de intimidad y acercamiento que cada miembro de la pareja percibe sobre el otro, así mismo, esta relación puede verse afectada por las experiencias previas de cada uno de sus miembros como también por las expectativas que presentan sobre la misma (Diaz-Loving y Sanchez, 2004; Collins & Gillath, 2012; citado por Barajas, González, Cruz del Castillo & Robles, 2012).

Maureira (2011), plantea que toda relación se conforma por; (a) tres factores sociales (el compromiso, la intimidad y el romance) y (b) un factor biológico (el amor), de esta forma la relación de pareja es vista por Maureira como una dinámica relacional humana que varía dependiendo de la sociedad en la cual se encuentre dada la relación. Todas las personas que deciden formar una relación de pareja comienzan a emprender un proceso llamado ciclo de la pareja (Eisenberg, citado por Zumaya 1994). Este ciclo vital de la pareja tiene un

carácter universal, es por esto que sin importar si la pareja tiene o no hijos, las etapas de desarrollo y consolidación de la pareja son exactamente iguales, salvo por la experimentación de ciertos procesos parentales que viven las parejas que poseen hijos, el concepto de “ciclo de pareja” otorga una visión más organizada sobre el desarrollo de este vínculo, entregando una estructura al proceso de formación y desarrollo, diferenciando diversas etapas o hitos que experimentan las personas en cada relación de pareja (Zumaya, 1994)

El desarrollo personal se distancia enormemente del desarrollo en pareja, mientras que el primero se relaciona principalmente con variables biológicas, el segundo considera más acabadamente la incidencia de los diversos factores socioculturales que intervienen tanto en la formación como en la mantención de la pareja, es cierto que la biología juega un papel importante en los fenómenos de cortejo, apareamiento y matrimonio, ya que estos hitos solo pueden ser experimentados de forma posterior a la adquisición de las habilidades reproductivas, es decir; a la maduración biológica de los órganos sexuales. Aun así, la capacidad reproductiva se considera como una condición necesaria pero no suficiente para la conformación de la pareja o del matrimonio (Zumaya 1994).

Muchas veces el quiebre de estas relaciones desestabiliza al individuo dejándolo expuesto al mundo real, ya que al existir un compromiso existe un riesgo, la pérdida de esa persona significativa puede llegar a convertirse en trauma, cuanto más intenso sea el amor y el compromiso, mayor será la pérdida (Connor, 2005).

En un contexto histórico la formación de pareja puede encontrar su semillero en la visión judeocristiana, en esta se relata cómo “Jehová” afirma que no es bueno que el hombre se encuentre solo, por lo cual decide tomar una costilla de Adán y crear una mujer (Genesis 2

18-22), así por tanto el hombre tendrá que dejar a su padre y su madre, y se unirá a su mujer para ser una sola carne (Genesis 2 18-24). Con el paso del tiempo esta perspectiva comienza a mutar paulatinamente, así, la elección de la pareja se encontró en algún momento ligada profundamente a un negocio que debía responder a los intereses de los padres de los desposados. No fue hasta el siglo XIX que las parejas comenzaron a formarse con base en la libre elección de sus miembros (Antaki, como se cita en, Medina, López & Valdovinos, 2016). Durante este siglo predominaba fuertemente una posición puramente biológica, Schopenhauer (1999) ya comentaba en sus escritos que la elección de pareja se vinculaba sola y exclusivamente al proceso de apareamiento y reproducción, lo cual justificaría la importancia trascendental que se le otorgaba a lo largo del siglo XIX al aspecto físico o atractivo de las personas para basar la elección de pareja (Valdez, Gonzales & Sánchez, 2005), de la simetría del cuerpo en general y especialmente de la cara, las feromonas que despide el cuerpo, las cuales se perciben principalmente por medio del olfato, provocando la excitación sexual de la potencial pareja, actualmente está demostrado que las personas con rasgos físicos simétricos huelen mejor que las que no los tienen (Ostrowsky, 2005; citado por Valdez, Gonzales & Sánchez, 2005).

Actualmente el proceso de selección mutua de la pareja carece de magia y misticismo, es considerado más bien la expresión de las necesidades personales de cada sujeto desarrolladas en un contexto sociocultural único (Nichols & Everett, como se cita en, Zumaya 1994). La elección de la pareja es un proceso complejo mediado por la atracción en todas sus formas, el enamoramiento debe ser entendido como un estado inexplicable de comprensión y consideración compartido, deseo y anhelo de uno por el otro, de pasar tiempo juntos, además de una extrema idealización mutua. El enamoramiento conlleva la experimentación de un fenómeno de irracionalidad, reflejado en la incapacidad de los

individuos para explicar el proceso de atracción y enamoramiento. Este también potencia el optimismo y la ansiedad, en primer lugar, el optimismo es observado en el impulso que otorga el estado de pareja en la superación de ciertas dificultades que la pareja atravesará posteriormente, por otro lado, se encuentra la ansiedad que libera en los individuos el ajuste de expectativas basado en el análisis de las potencialidades reales del otro y no en la idealización extrema que se suele tener sobre el ser amado (Zumaya 1994)

2.2 Ruptura de Pareja.

Por tratarse la pareja de una interacción entre dos personas con diferentes características, experiencias, actitudes y creencias, existe la posibilidad constante de que en cualquier momento esta relación entre en conflicto y su dinámica se vea fracturada, llegando incluso al punto de romper el vínculo amoroso de forma temporal o permanente (Caruso, 2003; ValdezMedina, González-Amarratia, Torres y Rocha, 2011; citado por Barajas, et al 2012).

Una de las emociones más comunes manifestadas frente a un quiebre amoroso o ante cualquier evento poco gratificante es el enojo, y dependiendo del contexto del quiebre de la relación en compañía del enojo vienen sentimientos de rencor, venganza, frustración, odio, impotencia, etc. Según plantea Lewandowski y Bizzoco (como se cita en Morales, Prado, Tena & Téllez, 2012) estas son la mayoría de emociones negativas que se manifiestan en aquellos individuos que habían terminado una relación en contra de su voluntad, así como estos mismos autores refieren que se puede producir baja autoestima, celos y confusión. Esto se debería al rol que juega cada individuo dentro de una relación y la relevancia que cada uno impone en esta, así como también el quien inicio la ruptura, ya que si bien es

difícil para ambos terminar dicha construcción no es extraño que sea mucho más difícil y traumático para la persona que no lo esperaba o que no tomó la decisión de acabar con esta.

Según un estudio realizado por la Universidad Diego Portales en Chile, los jóvenes entre 18 y 25 años establecen vínculos amorosos más estables y duraderas que en periodos adolescentes, para ellos las relaciones de pareja estables no son solo producto de una motivación personal, sino que también ayuda a la inserción social (Muñoz & Cruz, 2012). La pérdida de este vínculo se considera una de las más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos, este proceso genera un periodo durante el cual tanto el hombre como la mujer experimentan altos niveles de angustia. Se puede experimentar distintos tipos de insomnio, pérdidas de apetito, disminución de la concentración, e inclusive la labilidad emocional. Es común que estas personas recurran al alcohol, drogas o a los tranquilizantes para disminuir el dolor y distanciarse emocionalmente, cabe recalcar que diversos estudios afirman que las personas que experimentan una ruptura de pareja poseen una mayor predisposición a sufrir enfermedades físicas y mentales tales como hipertensión, úlcera de estómago, colitis, ataques de corazón, ansiedad y depresión (Rojas, como se cita en González, 2001).

Bowlby (1995) supone a la pareja como una fuente de seguridad, de tal modo que la amenaza de perder a ésta provoca ansiedad, mientras que una pérdida efectiva genera tristeza la cual a su vez conduce a la ira. La complicidad y el vínculo que forman las personas al estar en pareja permitirían entonces ampliar las percepciones de apoyo social, ya que como mencionamos anteriormente estar en pareja significa contar con otro. Como se puede evidenciar en la teoría, el consenso de estos autores sobre los efectos de la ruptura de pareja muestra una incidencia negativa de la ruptura por sobre la salud mental y biológica de los individuos que experimentan este fenómeno. Es importante recalcar que en la

revisión Mexicana de la Escala de Reajuste Social de Holmes y Rahe el divorcio toma el quinto lugar entre los 43 eventos vitales que producen más altos índices de estrés. Con frecuencia la separación o ruptura se presenta como una solución cuando el nivel de conflicto es demasiado elevado, en esta situación las cuotas de estrés que derivan de la separación de la diada es menor a cuando la ruptura no es deseada (Peñañiel, 2011).

Por lo cual, ante tal evento que comienza con la pérdida de algo o alguien, es consecuente utilizar el concepto duelo, el cual tiene tu raíz del latín dolor, así es posible identificar la ruptura de pareja, como un duelo de carácter ambiguo, ya que en este escenario el ser amado se encuentra físicamente presente, pero psicológicamente ausente (García, 2014). De esta forma, la incidencia del duelo sobre los sujetos dependerá de la etapa amorosa en la cual se encontraba la pareja, del tipo de relación, de experiencias previas, y por último el ciclo vital por el cual se atraviesa (García, 2014).

2.2.1 Consecuencias de la Ruptura de Pareja.

2.2.1.a Consecuencias biológicas:

Las personas operan mediante la dinámica hormonal, las cuales se encuentran presente en todo el organismo, controlando tanto su sistema fisiológico, como emocional, de igual forma, las conductas son mediadas por esta dinámica. El responsable principal de estos procesos es el sistema límbico, específicamente en áreas del hipocampo y la amígdala, se regulan nuestras experiencias y expresiones emocionales (Barlow & Durand, 2003). El sistema límbico libera tres hormonas que se relacionan comúnmente con el amor; la dopamina, norepinefrina y la serotonina, en los animales dichas hormonas generan la

atracción que tienen por determinadas parejas, llevándolo así al individuo como las sustancias que producen las sensaciones de la pasión dentro de una relación (Fisher, 2004).

Para Barolw et, al (2003) la dopamina podría describirse como un interruptor que activa ciertas áreas cerebrales, que inciden en los procesos de atención, concentración, motivación y en la adquisición patrones conductuales, es una hormona importante del sistema de recompensa ya que es liberada cuando se ejecuta una conducta gratificante. En el caso de la ruptura de pareja que produciría un desequilibrio en la producción y liberación de las hormonas relacionadas con la felicidad y el sistema de gratificación por lo cual es común observar la experimentación de emociones negativas en las personas que experimentan el fenómeno de ruptura, lo cual explicaría los cambios en la conducta alimentaria y por consecuencia la posible disminución o aumento de peso, además de las alteraciones en el sistema inmunológico.

2.2.1b Consecuencias sociales.

Según Goode (como se cita en Rodríguez, 2012) el amor es un elemento de acción social y la estructuración de esta misma. Lo cual hace que la relación varíe dependiendo de la cultura en las cual se encuentre desarrollando la pareja, ya que esta actúa mediando el comportamiento de cada persona en su desenvolvimiento individual y social.

Las normativas que regulan el funcionamiento del individuo en sociedad determinan el amor como una sociedad de negocio por cada una de las partes, tendiendo a ser socios, delegándose responsabilidades dentro de la relación, esperando que así cada cual haga su trabajo y exista una reciprocidad en las responsabilidades y beneficios de cada uno (Rodríguez, 2012).

Quinn (como se cita en Rodríguez, 2012) realizó un estudio sobre el matrimonio, investigando al amor, así concluyo que; comprensión del amor que tiene cada individuo,

activa sus recursos culturales para producir sentido sobre sus experiencias y las de otros. Por lo que cada pareja inserta en una cultura realizaría una reciprocidad con diferentes características, en diferentes escenarios y puntos transitorios de la vida.

En un estudio realizado por Tashiro y Frazier (2003) se reportó un crecimiento personal importante luego de la superación de la ruptura, sobre todo en aquellos participantes que obtenían puntajes altos en agradabilidad, motivación al crecimiento y que además contaban con buen apoyo social (citado en Barajas, et al 2012). Como podemos evidenciar la percepción de apoyo social es fundamental para potenciar el desarrollo personal luego de la ruptura de pareja, desde esta perspectiva podríamos postular que la ruptura a pesar de significar una crisis importante para el individuo, también genera una posibilidad de desarrollo importante para el crecimiento personal.

La ruptura de pareja obliga a reestructurar las redes de apoyo, ya que en muchos casos los amigos de la pareja terminarán eligiendo un bando y obligarán pasivamente al “otro” individuo a atravesar el proceso de duelo con una menor percepción de apoyo social y, por ende, quizás un mayor sentimiento de soledad. Las personas que después de una ruptura no ha logrado tener una nueva pareja tienen una mayor capacidad de afrontamiento y una elevada búsqueda de apoyo social como medios de afrontamiento del evento de separación, mientras que las personas con un mayor grado de indeseabilidad de la ruptura presentan un mayor análisis cognitivo como forma de afrontamiento frente al fenómeno de separación. Lo cual quiere decir que, mientras menos se desea la ruptura y mientras más se valoriza la relación mayor será la incertidumbre y el análisis de lo sucedido (Casado et al. 2001).

2.2.1 c Consecuencias Psicológica

Todo cambio produce un impacto en la vida del individuo, dicho impacto dependerá de las herramientas que tiene este para afrontar estas situaciones. Según Gonzales (2001), las personas que sufren de una ruptura se quejan de no poder dormir, de haber perdido apetito, de ser incapaces de concentrarse en el trabajo, o incluso de llorar a menudo sin razón aparente. Aun así, dicha sintomatología es normal cuando se desestructura la vida de las personas, estar en pareja es compartir ocupaciones y esto no es algo posible de modificar de un momento a otro. Los síntomas referidos en Gonzales (2001) se explican debido a la vivencia de un proceso que genera una crisis en cada individuo, lo cual se entiende como la incapacidad que tiene la persona para resolver los problemas como lo hacía antes, y ésta aparecería como una ausencia de solución, lo cual permite la interiorización de sentimientos que conllevan a generar malestar físico, así como un desgaste cognitivo por el no saber cómo afrontar este complejo proceso. A partir de esta premisa la regulación emocional comienza a tomar un papel significativo en la superación de esta crisis.

Las rupturas de pareja y el divorcio, traen aparejado una serie de efectos negativos para el bienestar de las personas, así como también efectos beneficiosos, como el término de una relación donde existía algún tipo de violencia o deterioro afectivo. También se ha constatado que no solo las rupturas provocan efectos adversos, sino también las relaciones de parejas estables pero infelices, pues la mayoría de las personas presentan mayor morbilidad y mortalidad por alteraciones en el sistema cardiovascular, endocrino e inmune (Gottmann, como se cita en Rivera, Cumsille, Domínguez & Hidalgo, 2005). El bienestar subjetivo supone un indicador claro de la percepción felicidad que presentan los individuos al momento de atravesar el fenómeno de ruptura de pareja, es imposible no considerar esta variable en el presente estudio ya que la ruptura de pareja es un proceso complejo que

modifica significativamente las actividades de la vida diaria de los individuos, generando altos índices de ansiedad y estrés.

2.3 Variables de Investigación:

2.3.1 Apoyo Social Percibido

Existe una amplia evidencia empírica sobre el deseo de la especie humana por la afiliación. Un ejemplo actual de esto es la aparición constante de asociaciones, clubs, peñas deportivas y otros grupos organizados e informales, a pesar de esto solo recientemente la comunidad científica ha otorgado importancia al estudio de los efectos positivos que produce el apoyo social en la evolución física y mental de las personas, sin embargo, el apoyo social sigue sin tener una conceptualización clara (Lemos & Fernández, 1990). El soporte social debe ser entendido como un constructo que agrupa a muchos conceptos, definiciones y funciones por ello puede ser percibido como un metaconcepto (Lopez-Cabañas & Chacón, como se cita en Vega & Escobar, 2009).

Las incidencias del apoyo social se clasifican en cuatro tipos; (a) incidencia emocional, la cual provee al individuo sentimientos de estima, afecto, confianza, seguridad; (b) la incidencia valorativa que representa la sensación percibida por el individuo, el poder contar con alguien, y sentirse acompañado socialmente; (c) incidencia informacional, relacionada con consejerías o guía cognitivas, que ayuda a definir y enfrentar los eventos estresores mediante asesoramiento; (d) incidencia instrumental, la cual constituye la ayuda tangible y material en la solución de un problema (Vega & González, 2009).

El apoyo social representa ciertos factores existentes en el ambiente que promueven un curso favorable durante una situación de enfermedad, puede ser definido en términos de la

conformación de lazos perdurables los cuales desempeñan un papel importante en la integración psicológica y física de la persona (Kaplan & Beels, como se cita en Vega & Escobar, 2009). De igual forma, Pacheco & Suarez (1998), plantean que el apoyo social otorga una serie de consecuencias positivas para la salud mental y la salud biológica, generando una reducción o eliminación de las circunstancias evaluadas como estresantes, además, tendría efectos positivos sobre el sistema inmunológico y endocrino, reduciendo susceptibilidad a padecer enfermedades.

El apoyo social o soporte social, es un factor fundamental en la recuperación de sujetos que hayan experimentado algún tipo de duelo, ya que en los momentos de aflicción apreciamos sentirnos parte de la comunidad y compartir con ella nuestro dolor (Astudillo, Mendinueta, & Casado, 2007). Parkes & Weiss, (como se cita en Worden, 2003), plantean que el grado de apoyo emocional y social percibido alivia los efectos negativos del estrés, incluido el estrés de duelo, es por esto que, la búsqueda de apoyo social y la expresión emocional desde una perspectiva constructiva contribuye a aumentar la percepción de mayores beneficios sobre la pérdida de personas significativas (Nolen-Hoeksema & Davis, como se cita en Bustos, 2011). Vivaldi y Barra (2012) suponen la existencia de evidencia sobre la relación entre apoyo social y salud mental en adultos mayores. De esta forma es posible afirmar que los adultos mayores que conviven con sus familiares presentan mayores niveles de salud mental, física y emocional en comparación con aquellos que no cuentan con esta red de apoyo, así mismo, se ha observado que el matrimonio constituye un apoyo fundamental para las personas, en especial para los hombres, ya que estos además presentan una menor red social (Bozo, Toksabay & Kürüm, 2009; Reyes, Camacho, Eschbach & Markides, 2006; citados por Vivaldi & Barra 2012). Es por esto, que innegablemente el

apoyo social percibido está relacionado directamente con el bienestar subjetivo y la regulación emocional.

2.3.2 Autorregulación Emocional

Las emociones son un fenómeno complejo que puede ser descompuesto en; 1) Sentimiento: componente subjetivo que otorga significado a la emoción, 2) Activación del cuerpo: se relaciona con la activación hormonal y autónoma que prepara y activa al organismo para la lucha o huida, 3) El propósito: componente motivacional de la emoción y, 4) la expresión social: es el proceso comunicacional de la emoción, como ejemplo la gesticulación facial del enojo o la sorpresa (Reeve, 2005, citado por Gargurevich & Matos 2010)

La regulación emocional (RE) se relaciona comúnmente con la adopción de un tipo de estrategia dirigida a mantener o modificar el curso actual de un estado afectivo en curso (Silva, 2005). La regulación emocional hace alusión a la posibilidad intencionada de modificar el marco de funcionamiento de la experiencia emocional, permitiendo al sujeto ampliar su nivel de control sobre; la experiencia subjetiva, la respuesta fisiológica, la expresión verbal y no verbal e incluso la conducta manifestada (Thompson, 1994; citado por Company, Oberst y Sánchez, 2012).

Para Gross (1998, 1999; citado por Vargas y Muñoz 2013) la Regulación emocional es un proceso por medio del cual las personas ejercen una influencia intencionada sobre las emociones que experimentan, mediando el cuándo suceden, el cuándo se experimenta y el control de la expresión.

Brenner y Salovey (1997; citado por Vargas & Muñoz, 2013) postulan a la regulación emocional como una habilidad que favorece el funcionamiento de la persona en su contexto social, describiendo en tres tipos de procesos de regulación que permiten un adecuado funcionamiento social; a) regulación emocional, b) regulación del contexto y c) la regulación de la conducta gatillada por las emociones. Para estos autores la regulación emocional se encontraría entonces mediada tanto por factores internos (relacionados con la emoción) como por factores externos (relacionados con la regulación de la conducta abierta, gatillada en un principio por la emoción), la interacción y equilibrio entre estas dos dimensiones de afectación permitiría la regulación emocional de las personas. Vargas y Muñoz (2013) otorgan un alto nivel de importancia a la regulación emocional en el proceso de interacción social, al correlacionar la capacidad de modular una respuesta fisiológica (relacionada con la emoción) con la regulación de la expresión conductual de la emoción por medio de estrategias cognitivas-conductuales, favoreciendo así el fenómeno de adaptación social.

En este punto se hace necesario diferenciar la capacidad de afrontamiento de la regulación emocional, mientras que la primera se asocia con el estudio de los acontecimientos vitales estresantes, la regulación emocional pone un énfasis mayor en las variaciones que sufre el estado de ánimo o el estado emocional sin importar el origen de esta alteración (Hervás & Vázquez, 2006).

Gross y John (2003; citado por Gargurevich & Matos 2010) explican el surgimiento de las emociones a partir de la valoración de algunos elementos que a su vez gatillan tendencias de acción o respuestas específicas, sosteniendo que el desarrollo de una emoción puede explicarse por medio de cuatro pasos que conforman un solo proceso; a) Situación relevante: la que puede ser externa (eventos o exigencias ambientales) o interna

(representaciones mentales). b) Atención: en donde se da una selección de elementos más significativos de una situación. c) Evaluación: la que depende de la relevancia de la situación. d) Respuesta emocional: la que por efectos de la retroalimentación modifica la situación relevante. Para estos autores en la regulación de la emoción intervienen dos elementos, la reevaluación cognitiva y la supresión; la primera corresponde a una estrategia de regulación de la emoción, pretendiendo modificar el proceso de surgimiento de la misma para lograr cambios en la incidencia tendrá la emoción en el individuo, por otro lado, la supresión modula la respuesta del individuo ya que impide la continuidad o el surgimiento de la expresión de la respuesta emocional.

Desde esta perspectiva existirían dos grandes estrategias posibles de utilizar con la finalidad de modular la experiencia emocional y van de la mano con diversos elementos observados en el proceso de desenvolvimiento emocional (Gargurevich & Matos 2010).

Para Gross y John (2003; citado por Gargurevich & Matos 2010) la autorregulación emocional se genera de diversas maneras y en diferentes procesos:

1. Selección o modificación de la situación: el objetivo es evitar o modificar la situación que podría causar una experiencia emocional negativa.

2. Modificación de la atención: el objetivo es direccionar la atención hacia algún fenómeno que cambie nuestro estado emocional.

3. Modificación de la evaluación: cambiando la interpretación de la situación o de otros elementos.

4. Supresión de la expresividad como una forma de modular la respuesta emocional.

2.3.3 Bienestar Subjetivo

El bienestar Subjetivo es un constructo que encuentra sus raíces en la psicología positiva, ésta por su parte intenta romper con el modelo de abordaje tradicional de la psicología centrada en la patología y la enfermedad mental. Desde la psicología positiva se abordan los fenómenos como el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el flujo y la felicidad sin ignorar los beneficios que estos presentan para las personas (Cuadra & Florenzano, 2003).

Cuadra y Florenzano (2003) plantean que para los teóricos de la psicología positiva la felicidad se encuentra directamente relacionada con la calidad de vida, el bienestar subjetivo, la satisfacción vital y el bienestar social. El bienestar poseería características consensuadas entre la comunidad científica; primero el bienestar tendría una dimensión básica y general que es subjetiva y segundo el bienestar estaría compuesto por dos facetas básicas: una centrada en los aspectos afectivos-emocionales (estados de ánimo del sujeto) y otra centrada en los aspectos cognitivos-valorativos (relacionado con la evaluación de satisfacción que hace el sujeto de su propia vida).

Para Diener (como se cita en García, 2002) el bienestar subjetivo debe ser estudiado en tres de sus elementos característicos; (a) su carácter subjetivo, ya que descansa sobre la existencia del individuo; (b) su dimensión global, ya que incluye una valoración o juicio de todos los aspectos de la vida de la persona; (c) la inclusión de medidas positivas, ya que la naturaleza del bienestar va más allá de la ausencia de factores negativos.

El bienestar subjetivo es el grado en el que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos, es decir; el grado en que la persona se encuentra a gusto con cómo ha llevado su vida. El individuo usa dos componentes para realizar esta evaluación, sus pensamientos y sus afectos. El elemento cognitivo analiza la satisfacción

con la vida, representa la discrepancia percibida entre sus metas y sus logros, el rango evaluativo oscila entre la sensación de realización personal hasta la experimentación de fracaso o frustración. En el componente afectivo contiene la experiencia de agrado de la persona hacia sus sentimientos, emociones, estados de ánimo más frecuentes. En cierto grado estos componentes se encuentran relacionados, así por ejemplo una persona que tenga experiencias emocionales placenteras es más probable que perciba su vida como deseable y positiva. De igual forma, las personas que tienen un mayor bienestar psicológico son aquellos en los que predomina esta valoración positiva de sus procesos y eventos vitales; mientras que los infelices son los que valoran la mayor parte de estos acontecimientos como perjudiciales (Veenhoven, citado en García 2002).

El bienestar es influido por diferentes factores sociodemográficos, tales como; la edad, género y estado civil, pero sin duda uno de los predictores más importantes del bienestar es la evaluación subjetiva que realiza la persona sobre sus recursos, entre los cuales no puede quedar exento el apoyo social percibido (Hicks, Epperly & Barnes, 2001; citados por Vivaldi & Barra 2012).

Analizando las consecuencias emocionales de la ruptura de pareja descritas anteriormente es preciso inferir que estas pueden incidir en algún grado en sobre el constructo de bienestar subjetivo, autores como Gonzales (2001), Peñafiel (2011) y Morales et al (2012) entre otros postulan que las consecuencias de la ruptura de pareja puede ocasionar en las personas distintas experiencias subjetivas las cuales van desde el sentimiento de culpa, tristeza, inutilidad e ira hasta la sensación de libertad y tranquilidad además de la perspectiva de algunas personas que observan una oportunidad en la ruptura para coger nuevos horizontes y potenciar el desarrollo y el cumplimiento de metas

personales dejadas de lado por la consecución de objetivos consensuados durante el tiempo que la pareja se mantenía unida.

Es importante realizar una distinción entre lo que es el bienestar subjetivo del psicológico. A lo largo del desarrollo de la psicología positiva el estudio del bienestar psicológico se caracteriza por el énfasis que este deja puesto en los afectos y la satisfacción con la vida. Por otro lado, el bienestar psicológico centra su atención en el desarrollo de capacidades y el crecimiento personal, concibiendo a ambas como principales indicadores del funcionamiento positivo. Las primeras concepciones de la psicología positiva se desarrollan en la periferia de las teorías humanistas, principalmente basado en los aportes de Maslow en relación a la definición del concepto de auto-actualización, el funcionamiento pleno de Rogers y la madurez de Allport. A pesar de esto ninguno de estos constructos llegó a tener un impacto significativo en la medición del bienestar, debido, fundamentalmente a la ausencia de fiabilidad y validez en los procedimientos de medición (Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle & Dierendonck 2006).

Analizando las consecuencias emocionales de la ruptura de pareja descritas anteriormente es preciso inferir que estas pueden incidir en algún grado en sobre el constructor de bienestar subjetivo, autores como Gonzales (2001), Peñafiel (2011) & Morales et al (2012) entre otros postulan que las consecuencias de la ruptura de pareja puede ocasionar en las personas distintas experiencias subjetivas las cuales van desde el sentimiento de culpa, tristeza, inutilidad e ira hasta la sensación de libertad y tranquilidad además de la perspectiva de algunas personas que observan una oportunidad en la ruptura para coger nuevos horizontes y potenciar el desarrollo y el cumplimiento de metas personales dejadas de lado por la consecución de objetivos consensuados durante el tiempo que la pareja se mantenía unida.

III MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de investigación

La presente investigación se desarrolla a partir de un enfoque cuantitativo, en el cual se presentan una serie de procesos siguiendo un patrón lógico, ordenado, secuencial y probatorio. Desde este paradigma se intenta explicar y predecir los fenómenos investigados, buscando similitudes y relaciones causales entre elementos (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010). En esta misma línea el analizar la relación entre apoyo social percibido, regulación emocional y bienestar subjetivo en estudiantes de la Universidad de las Américas de su sede Chacabuco que hayan vivenciado una ruptura de parejas supone la utilización de un diseño no experimental, ya que no es posible manejar las variables independientes para describir los resultados, se pretende observar el fenómeno tal como se presenta en su contexto natural, en relación al alcance analítico de esta investigación es posible afirmar que es de tipo descriptivo contemplando la realización del análisis correlacional de las variables de estudio, presentando un tipo de diseño transversal o transeccional debido a que los datos serán recopilados en un solo lapso temporal. (Hernández, Fernández & Baptista, 2004).

3.2 Plan de recolección de la información.

3.2.1 Población y muestra.

La población de la presente investigación corresponde a estudiantes universitarios vigentes al año 2017 de la Universidad de las Américas (UDLA) sede Chacabuco.

El tipo de muestra será no probabilístico ya que se presenta imposible determinar el porcentaje del universo que cumple con los criterios de inclusión de la muestra, por ende, la selección de los participantes en el muestreo será de tipo accidental.

La muestra que se utilizará en la siguiente investigación será de 100 estudiantes universitarios pertenecientes a la UDLA.

Para la selección de esta muestra se utilizaron los siguientes criterios de inclusión: estudiantes universitarios de la UDLA, de género femenino y masculino vigentes al año 2017, estudiantes de jornada diurna y vespertina, mayores a 18 años que hayan experimentado el fenómeno de ruptura de pareja.

Al igual se debió considerar los siguientes criterios de exclusión: jóvenes no universitarios, estudiantes menores de 18 años, personas en las que se evidencien alteraciones cognitivas que supongan una imposibilidad de responder a los instrumentos de medición por sí mismos.

3.3 Definiciones conceptuales y operacionales de las variables.

Variable Independiente.

- Apoyo Social.

- Definición Conceptual: El apoyo social es un constructo psicológico relacionado con la recuperación de sujetos que experimentan algún tipo de duelo. El apoyo social percibido es el principal indicador de la percepción de la red de apoyo social que posee un individuo sin importar si se encuentra o no en un estado de crisis o duelo, el apoyo social es evaluado en función de la percepción de la vinculación de la familia, los amigos y otros

significativos con lo logro y los fracasos del individuo. (Astudillo, Mendinueta, & Casado, 2007).

- Operacional: Puntaje obtenido en la Escala de Apoyo Social Percibido (MSPSS).

- **Regulación emocional:**

- Definición Conceptual: Proceso por medio del cual las personas ejercen una influencia intencionada sobre las emociones que experimentan, mediando el cuándo suceden, el cuándo se experimenta y el control de la expresión (Gross 1998, 1999; citado en Vargas y Muñoz 2013). La regulación emocional es estudiada por medio del análisis de dos estrategias la reevaluación cognitiva y supresión emocional, ambas estrategias apuntan a la disminución de las emociones aversivas que potencian las crisis. Gross y John (2003; citado por Gargurevich & Matos 2010)
- Definición Operacional: Puntaje obtenido en el Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ).

Variable dependiente:

- **Bienestar Subjetivo:**

- Definición Conceptual: El bienestar subjetivo es el grado en el que una persona juzga de un modo general o global su vida en términos positivos, utilizando para esto sus pensamientos y sus afectos. El elemento cognitivo analiza la satisfacción con la vida, representa la discrepancia percibida entre sus metas y sus logros, el rango evaluativo oscila entre la sensación de realización personal hasta la experimentación de fracaso o frustración. En el componente afectivo contiene la experiencia de agrado de la persona hacia

sus sentimientos, emociones, estados de ánimo más frecuentes. (Veenhoven, citado en García 2002).

- Definición Operacional: Puntaje obtenido en la Escala de satisfacción Vital (SWLS).

3.4 Instrumentos

Los instrumentos que se utilizaran en la investigación corresponden a; (1) Cuestionario Sociodemográfico, con el cual se presente confirmar la validez de la muestra; (2) Escala de apoyo social Percibido (MSPSS) de Zimet y Darley (1988); (3) Cuestionario de Autorregulación Emocional (EQR) de Gross y Thompson; (4) Escala de satisfacción Vital (SWLS) de Diener et all (1985).

3.4.1 Cuestionario Sociodemográfico.

Incluye 9 ítems, referidos a sexo, preferencia sexual, edad, nivel educacional, estado civil, situación de pareja actual, tiempo que ha pasado desde la ruptura, duración de la última relación y experimentación de alguna recaída sexual.

3.4.2 Escala de Apoyo Social Percibido (MSPSS).

Instrumento confeccionado por Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, (1988), para la medición de apoyo social percibido. Este instrumento consta de 12 ítems, los cuales recogen información sobre el apoyo social percibido por los sujetos, en tres áreas; a) familia (3,4,8,11), (b) amigos (6,7,9,12) y c) otros significativos (1,2,5,10), el instrumento debe ser respondido como una escala Likert en la cual: 1 = muy en desacuerdo y 7 = muy de acuerdo. Fue validada para la población chilena por Arechabala & Miranda (2002) quienes obtuvieron una consistencia interna de ($\alpha=86$).

3.4.3 Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ).

Instrumento confeccionado por Gross y Thompson (2003), este instrumento pretende evaluar dos estrategias de regulación emocional; a) la reevaluación cognitiva (ítems=1, 3, 5, 7 y 10) y b) supresión (ítems=2, 4, 6 y 9) . El cuestionario de autorregulación emocional cuenta con 10 ítems, seis de los cuales miden el proceso de reevaluación cognitiva mientras que cuatro restantes corresponden a la escala de supresión. El ERQ fue validado en la población peruana (ERQP) por Gargurevich y Matos (2010), quienes obtuvieron una consistencia interna de un alfa de Cronbach superior a 0.70, el cual es considerado como aceptable para los instrumentos utilizados en investigaciones.

3.4.4 Escala de satisfacción Vital (SWLS).

Éste instrumento confeccionado inicialmente por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985), para la medición de satisfacción vital. El instrumento consta de 5 ítems contruidos como una escala Likert donde: 1= Muy en desacuerdo y 5 = Muy de acuerdo. Fue validada en la población de habla hispana por Cabañero, Martínez, Cabrero, Orts, Reig y Tosal (2004), quienes obtuvieron una consistencia interna de $\alpha=0.82$.

3.5 Método de análisis de la información.

3.5.1 Plan de análisis.

Para el análisis de los datos se ingresó la base de datos del programa estadístico Statistical Package for Social Science (SPSS 22). A continuación, se utilizó estadística descriptiva por medio de medidas de tendencia central (media y desviación estándar) y análisis de frecuencia para describir el comportamiento de las variables en estudio. Para someter prueba las hipótesis de investigación se utilizó el estadístico r^2 de Pearson, en base a un contraste unilateral. Adicionalmente se evaluó las diferencias estadísticamente

significativas en relación de las características de la muestra y se analizó la relación existente entre MSPSS Y SWLS. Previo a la evaluación de las hipótesis del estudio, se evaluaron los supuestos para el uso de estadística paramétrica, en caso de no cumplirse alguno de los supuestos se utilizarán los estadísticos no paramétricos correspondientes. Cabe señalar, que se realizó una división de la base de datos SPSS, según género y percentil etario. Es decir, se discrimina entre diferencias de género y edad.

Para evaluar si los sujetos según género presentan alguna diferencia significativa respecto a sus medias en variables continuas y discretas, se aplicó la prueba estadística t de Student para muestras independientes (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010).

3.5.2 Procedimiento.

Antes de realizar la recolección de datos e información, se coordinará con algunos docentes UDLA Chacabuco con la finalidad de facilitar espacios dentro de sus aulas para poder aplicar los instrumentos.

Los cuestionarios e inventarios serán completados y respondidos por estudiantes universitarios UDLA tanto en las aulas de los docentes deciden colaborar libremente con nuestra investigación, como en los espacios comunes que poseen los alumnos de dicha casa de estudio (casino, diversos espacios de recreación, contemplando además las salas comunes de informática), son estudiantes regulares de diferentes carreras. Previo a esto, los estudiantes deberán firmar un consentimiento informado para formar parte de la investigación, con el fin de mantener la respectiva confidencialidad de los datos y resultados.

Los estudiantes se seleccionarán por accesibilidad para luego explicar a ellos el motivo de la aplicación de los instrumentos, posteriormente a esto se procederá a firmar el

consentimiento informado, para finalmente aplicar de manera grupal y simultanea los instrumentos, además de esto, también se contempla la posibilidad de aplicar dichos instrumentos de forma individual en caso de ser necesario.

3.6 Aspectos éticos.

En función de la participación de los sujetos en esta investigación, se procederá a firmar un consentimiento informado con el fin de dar a conocer al evaluado los aspectos éticos y el propósito de la investigación. Del mismo modo, se asegurará la confidencialidad del participante, sus datos personales e información relevante que pudiese perjudicar la integridad y seguridad del participante. En cuanto a los resultados, conclusiones e hipótesis formuladas en la investigación, se establece transmitir y compartir los resultados con quienes participaron de dicho estudio.

IV. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

4.1.- Descripción de la muestra:

La muestra fue de tipo no probabilística intencionada con un diseño correlacional no experimental, compuesta por 100 estudiantes de la Universidad de las Américas, sede Chacabuco, cuyas edades fluctúan entre los 18 y 54 años ($M=28.2$; $DE=8.58$; $Mo=19$). En relación al género de los sujetos estudiados, se entiende que la muestra está compuesta por un mayor número de sujetos del sexo femenino (72%) que del masculino (24%). Por otro lado, en función de la orientación sexual de la muestra es posible afirmar que la predominancia de esta corresponde a sujetos con una orientación heterosexual, mientras que las demás preferencias sexuales; homosexualidad, bisexualidad y asexualidad contemplan solo el 13% el total de la muestra.

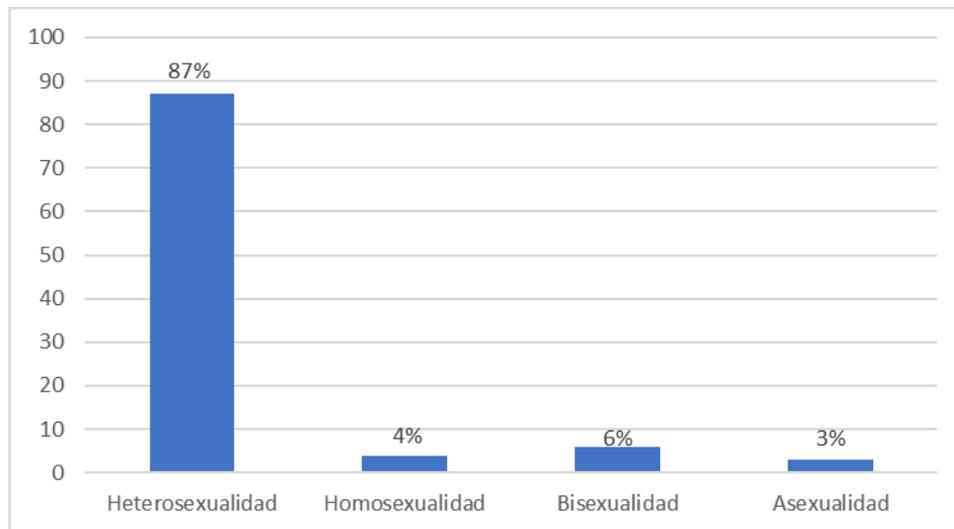


Figura 1: *Distribución de la muestra según orientación sexual (n=100).*

Del mismo modo, en cuanto a la situación sentimental de los participantes es posible concluir que el 50% de estos no se encuentra actualmente en una relación de pareja, presentando un tiempo transcurrido desde la ruptura que fluctúa entre 0 a 324 meses ($M=23.5$; $DE=48.16$; $Mo=12$), así mismo, es importante mencionar que el 64.6% de los participantes que no se encuentran en una relación de pareja ha experimentado el fenómeno de ruptura en un tiempo no superior a los 12 meses. Por otro lado 49% que refiere estar actualmente en una relación de pareja se distribuye entre; Casados, Convivientes y Novios/Pololeo, los cuales presentan un tiempo de relación que fluctúa entre los 0 y los 288 meses ($M=79.45$; $DE=72.49$; $Mo=36$).

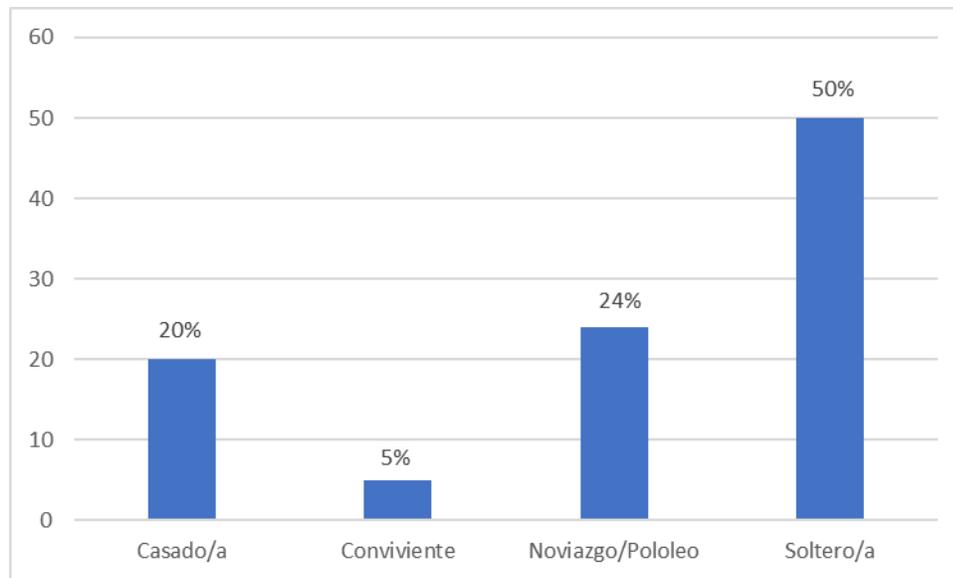


Figura 2: Distribución de la muestra en relación a su situación sentimental.

En función de la experimentación de una recaída de carácter sexual por parte de la muestra, en relación al último proceso de ruptura amorosa experimentado por los participantes podemos afirmar que el 75% de la muestra no ha experimentado un rencuentro de carácter sexual con su ex-pareja, en contraste con el 21% de esta que, si ha experimentado este fenómeno.

Por último, es de igual importancia considerar que en relación al nivel educacional de la muestra, podemos afirmar que un 66% de los sujetos evaluados presenta una educación universitaria incompleta, mientras que el 34% restante ya posee en su poder un título universitario y actualmente se encuentra cursando una segunda carrera profesional en la UDLA sede Chacabuco.

Así mismo, se plantea en los siguientes estadísticos descriptivos, medias, desviación típica y muestra de las variables satisfacción vital, apoyo social y autorregulación emocional (Tabla 1).

Tabla 1
Estadísticos descriptivos de las variables satisfacción vital, apoyo social, autorregulación emocional y sus sub-escalas

	Mínimo	Máximo	Media	DE	Asimetría
Satisfacción Vital	8	25	18,99	4,21	-0,53
SMPSS Familia	1,25	4,00	2,94	0,78	-0,43
SMPSS Amigos	1,50	4,00	3,13	0,73	-0,43
SMPSS Otros	1,50	4,00	3,18	0,69	-0,43
Apoyo Social Percibido	18	48	36,97	8,20	-0,28
EQR Supresión	1,00	6,25	3,42	1,28	-0,12
EQR Revaloración Cognitiva	2,00	7,00	5,06	1,15	-0,63
Auto-Regulación Emocional	18	64	43,80	8,62	-0,65

En tanto a los puntajes obtenidos por los diversos instrumentos, es posible dar cuenta que las medias correspondientes a la escala de SWSL ($M = 18.99$; $DE = 4.208$), indica un buen nivel de satisfacción vital, considerando que la máxima puntuación es esta escala corresponde a 25 puntos.

Por su parte, la media en la escala MSPSS ($M = 36.97$; $DE = 8.201$) indica un alto nivel de apoyo social percibido en los participantes.

Así mismo, las sub-escalas dimensionales de la escala de Autorregulación Emocional (ERQ); a) ERQ Supresión ($M = 3.42$ $DE = 1.283$) y b) ERQ Revaloración Cognitiva ($M = 5.06$; $DE = 1.153$), permiten afirmar que en el momento evaluativo la muestra presenta una mayor utilización de la estrategia de autorregulación emocional correspondiente a la revaloración cognitiva.

El análisis descriptivo de las variables de estudio, confirma la posibilidad de utilizar las estadísticas paramétricas que permitan analizar las correlaciones entre variables y las diferencias entre los grupos que componen la muestra.

Para describir e identificar la existencia de diferencias en las puntuaciones de las diversas escalas según el género de los participantes, se utilizó el estadístico prueba t student para muestras independientes (Tabla 2).

Tabla 2
Diferencias de género en las variables SWLS, SMPSS, ERQ y sus sub-escalas

Variable	Genero	Media	DE	P	t
SWLS	Femenino	19,51	4,30	0,043	2,05
	Masculino	17,54	3,30		
SMPSS Familia	Femenino	3,00	0,79	0,049	2,00
	Masculino	2,63	0,68		
SMPSS TOTAL	Femenino	37,72	8,57	0,038	2,10
	Masculino	33,71	6,44		
ERQ Supresión	Femenino	3,15	1,24	0,000	-3,71
	Masculino	4,20	0,93		
ERQ R. Cognitiva	Femenino	5,16	1,15	0,046	2,02
	Masculino	4,60	1,11		

Así, es posible afirmar que en la escala SWLS ($t_{(94)} = 2.05$; $p = < 0.043$), se observa una diferencia en las puntuaciones del género femenino ($M = 19.51$; $DE = 4.30$) en contraste con los sujetos de género masculino ($M = 17.54$; $DE = 3.30$) quienes obtuvieron una media menor esta escala. Esta tendencia del género femenino de puntuar medias más altas que los sujetos del género masculino, es replicada en la escalas MSPSS ($t_{(94)} = 2,10$; $p = < 0.038$), en la cual el género femenino ($M = 37.72$; $DE = 8.57$) obtuvo una mayor media que los sujetos del genero masculinos ($M = 33.71$; $DE = 6.44$). En la Sub-escala MSPSS Familia ($t_{(93)} = 2.00$; $p = < 0.049$) los participantes de género femenino ($M = 3.00$; $DE = 0.79$) de igual forma puntuaron medias superiores al género masculino ($M = 2.63$; $DE = 0.68$). En relación a las dimensiones evaluadas por la escala ERQ; ERQ Supresión ($t_{(92)} = -3.71$; $p = < 0.05$), los participantes de género masculino ($M = 4.20$; $DE = 0.93$) obtuvieron medias mayores a los participantes femenino ($M = 3.15$; $DE = 1.24$). En la sub-escala ERQ R.

Cognitiva ($t_{(90)} = 2.02$; $p = <0.05$) es posible informar que los participantes femenino ($M = 5.16$; $DE = 1.15$) puntuaron medias superiores a los participantes de género masculino ($M = 4.60$; $DE = 1.11$).

Al utilizar los percentiles etarios extremos y realizar el estadístico prueba de t student para muestras independientes es posible afirmar que no se evidencian diferencias significativas en ninguna de las variables de estudio entre estos percentiles. De igual forma no se encontraron diferencias significativas entre la preferencia sexual de la muestra y las variables de estudio.

4.2 Análisis de Confiabilidad de los instrumentos utilizados:

De acuerdo al análisis de los psicométricos es posible afirmar que el instrumento encargado de medir la variable de “Satisfacción Vital” (SWLS) presenta un buen nivel de confiabilidad, ($\alpha = 0.82$). Por otro lado, la escala encargada de representar la operacionalización de la variable “Apoyo Social” (MSPSS) presenta en sus sub-escalas; MSPSS Familia ($\alpha = 0.77$), MSPSS Amigos ($\alpha = 0.82$) y MSPSS Otros ($\alpha = 0.78$) niveles aceptables de confiabilidad. El análisis del índice de confiabilidad de los resultados totales de la escala MSPSS asume un valor ($\alpha = 0.92$) que posibilita clasificarlo con un excelente nivel de confiabilidad.

En relación a al instrumento encargado de la evaluación de la variable “Autorregulación Emocional” (EQR), es posible afirmar que su sub-escala; ERQ Supresión Emocional ($\alpha = 0.74$) y EQR Revaloración Cognitiva ($\alpha = 0.84$) con niveles aceptables de confiabilidad.

Tabla 3

Análisis estadístico de fiabilidad en instrumentos, para variables Satisfacción Vital, Apoyo Social Percibido y Autorregulación Emocional.

Variable	Alfa	Nombre Instrumento
Satisfacción Vital	0,82	SWLS
MSPSS Familia	0,77	
MSPSS Amigos	0,82	
MSPSS Otros	0,78	
MSPSS Total	0,92	MSPSS
ERQ Supresión Emocional	0,74	ERQ Supresión
ERQ Revaloración Cognitiva	0,84	ERQ R. Cognitiva

Las relaciones de pareja se presentaban en la vida de las personas como parte de un fenómeno natural, orientado fuertemente a satisfacer las diversas necesidades biológicas que se encuentran intrínsecamente relacionadas con el estar en pareja (compañía, reproducción, sexo, etc.), la ruptura por otro lado, pudiese significar el dejar de contar con otro que contribuye en la satisfacción del déficit.

4.3 Análisis inferencial de las variables satisfacción vital, apoyo social y autorregulación emocional.

El análisis correlacional (Tabla 4) permite afirmar la existencia de una correlación positiva entre la variable satisfacción Vital (SWLS) con las variables; SMPSS ($r = 0.349$; $p = < 0.01$); MSPSS Familia ($r = 0.357$; $p = < 0.01$); MSPSS Amigos ($r = 0.292$; $p = < 0.01$); MSPSS Otros ($r = 0.326$; $p = < 0.01$) y ERQ Revaloración Cognitiva ($r = 0.355$; $p = < 0.01$), es decir; a mayores puntuaciones en la sub-escala ERQ de revaloración Cognitiva y en la escala MSPSS y/o sus paramétricos mayor será el nivel de bienestar subjetivo, representado por la puntuación obtenida por los participantes en la escala SWLS.

Por otro lado es posible observar una correlación inversa con la variable ERQ Supresión Emocional ($r = -0.215$; $p = < 0.05$) con las puntuaciones en la escala SWLS, es

decir; a mayor puntuación en la sub-escala ERQ Supresión Emocional, menores serán las puntuaciones de los participantes en la escala SWLS.

Tabla 4.
Correlaciones Entre Satisfacción Vital, Apoyo Social Percibido y Autorregulación Emocional

Variable	SLWS	MSPSS	MSPSS Familia	MSPSS Amigos	MSPSS otros	ERQ Supresión	ERQ R Cognitiva
SLWS	NA	,349**	,357**	,292**	,326**	-,215*	,355**
MSPSS		NA	,951**	,923**	,926**	-,306**	,357**
MSPSS Familia			NA	,819**	,835**	-,337**	,314**
MSPSS Amigos				NA	,768**	-,254*	,339**
MSPSS otros					NA	-,264**	,344**
ERQ Supresión						NA	-,008
ERQ R Cognitiva							NA

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

V. DISCUSIÓN:

El presente capítulo de discusión se presentara la relación de la teoría descrita, los datos recolectados en la investigación, y las hipótesis planteadas.

En primera lugar, es posible aceptar nuestra primera hipótesis de investigación, la evidencia supone la clara existencia de una relación directa entre el apoyo social percibido, la revaloración cognitiva y el bienestar subjetivo. De esta forma es posible afirmar que las personas presentan un mayor apoyo social percibido y que utilizan una mayoritariamente la revaloración cognitiva para modificar el contenido emocional que produce un evento estresante como lo es la ruptura de pareja, presentan una mejor evaluación de satisfacción vital que los sujetos que puntúan menor en las escalas MSPSS y ERQ revaloración

cognitiva. Hernández, Pozo y Alonzo (2004) en su estudio sobre apoyo social y bienestar subjetivo en emigrantes, concluyen que entre mayores serán las redes de apoyo de los emigrantes, más altas serán las puntuaciones que estos otorguen a la su nivel de satisfacción vital, de igual forma estos autores concluyen que el bienestar subjetivo es un contrato altamente dependiente del apoyo social percibido.

Por otro lado, los sujetos que puntúan más alto en la sub-escala ERQ Supresión Emocional presentan una percepción más negativa sobre su propia vida y experiencia, la teoría afirma que la utilización de estrategias de regulación emocional que suponga el detrimento o la negación de la emoción contribuye en la generación de la “anti-emocionalidad”, característica propia de las personalidades tipo C; el patrón de funcionamiento emocional de estas personas se asocia en gran medida con el surgimiento de enfermedades biomédicas, como por ejemplo; el pronóstico de tumores, no entonces extraño relacionar las estrategia de regulación emocional centradas en la supresión de la emoción, con el surgimiento de patologías psicológicas y/o una decreciente calidad de vida (Vinaccia, 2003).

Nuestra tercera hipótesis que plantea la existencia de una relación entre el apoyo social percibido y la revaloración cognitiva puede ser aceptada como verdadera, el análisis estadístico confirma la existencia de una relación positiva entre la escala de apoyo social percibido (MSPSS) y la sub-escala de revaloración cognitiva (ERQ R. Cognitiva) , es decir; los sujetos que perciben mayores redes de apoyo utilizan una estrategia de autorregulación emocional centrada en la re-significación del fenómeno que causa en el sujeto una emoción aversiva.

Nuestra cuarta hipótesis de investigación plantea la existencia de una relación entre apoyo social percibido y la supresión emocional, de igual forma el análisis estadístico

permite aceptar esta hipótesis de investigación ya que existe una correlación inversa entre estas variables, esto significa que; a mayor apoyo social percibido la utilización de la estrategia de supresión emocional se ve disminuida, Rivera (2010, citado por Ferriz y Vieta 2010) plantea que los humanos nos encontramos predeterminados genéticamente a regular nuestras emociones por medio de las relaciones interpersonales, las cuales a su vez, mediaban las posibilidades de experimentar una emoción, modificando incluso el contenido de esta, desde este marco es posible corroborar la correlación existente entre nuestras variables de investigación, aunque su direccionalidad no queda del todo clara.

VI. CONCLUSIÓN:

La presente investigación permitió esclarecer la relación existente entre el apoyo social percibido, las estrategias de autorregulación emocional (revaloración cognitiva y supresión emocional) y el bienestar subjetivo en estudios de la Universidad de las Américas que hayan experimentado el fenómeno de ruptura de pareja. Los resultados permiten reafirmar los postulados teóricos planteados en las adaptaciones de las escalas utilizadas y los diversos estudios que utilizan estos constructos para explicar fenómenos similares en cuanto a su impacto emocional y la importancia de la percepción de apoyo social en la disminución de sintomatologías que agraven o disminuyan la valoración subjetiva de la vida de los individuos que experimenten procesos que signifiquen una alta cuota de estrés, como lo es la ruptura de pareja.

En este contexto, es importante esclarecer que este estudio no queda exento de limitantes metodológicas, teniendo en cuenta que quizás de las más importantes se relaciona con el tiempo transcurrido desde la ruptura hasta la instancia evaluativa en la cual

se recogieron los datos, ya que este espacio temporal pudiese alterar significativamente la percepción de bienestar de los sujetos que experimentan este fenómeno, de igual forma es importante mencionar que en el presente estudio no se contempló la variable duelo en función de la pérdida que significar el dejar de contar con otro, ya que la ruptura de pareja puede ser de igual forma explicada como un duelo complejo en el cual la persona se encuentra físicamente presente y aun así, psicológicamente ausente. En esta misma línea es importante recalcar que la experimentación de las distintas etapas del duelo y la segmentación de la muestra en función de estas, enriquecería mucho más el análisis de las variables de este estudio consideradas en esta investigación, de igual forma, el desarrollo de una futura investigación bajo una perspectiva longitudinal permitiría, además, generar un análisis causal de las relaciones existentes entre el apoyo social percibido, la autorregulación emocional y el bienestar subjetivo, lo que facilitaría un próximo desarrollo de estrategias preventivas que faciliten superación este complejo fenómeno humano.

Así mismo y considerando el marco actual de desarrollo del actuar profesional del psicólogo es importante mencionar que esta investigación reafirma la importancia del apoyo social percibido y la autorregulación emocional como predictores de la disminución de la sintomatología aversiva que deriva de este fenómeno estresante que normalmente experimentamos a lo algo de la vida, de igual forma; es importante mencionar que la extrapolación de nuestros resultados a otros eventos altamente estresantes no es posible debido a que las características de selección de la muestra no permiten desarrollar generalizaciones sobre otros procesos psicológicos que signifiquen una crisis, aun así, el presente estudio nos otorga la posibilidad de comprender el fenómeno desde nuestra comunidad educativa, favoreciendo indirectamente la consideración activa de estas

variables en el curso de las terapias otorgadas gratuitamente por nuestro Centro de Atención Psicológica (CAPSI) UDLA.

VII. BIBLIOGRAFÍA

- Acuña, L., González, G., Diana, A., Bruner, C., (s.f). *La escala de reajuste social de Holmes y Rahe en México: Una revisión después de 16 años. Revista Mexicana de Psicología*, 29(1), 16-32.
- Arechabala Mantuliz, M. C., & Miranda Castillo, C. (2002). Validación de una escala de apoyo social percibido en un grupo de adultos mayores adscritos a un programa de hipertensión de la región metropolitana. *Ciencia y enfermería*, 8(1), pp, 49-55.
- Barajas, M., González, C., Cruz del Castillo, C., & Robles, R. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20(2).
- Bowlby, J. (1995). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Ediciones Morata.
- Burmann, C. G., Peláez, F., & Sánchez, S. (2002). Elección de pareja estable a través de anuncios de periódico. *Psicothema*, 14(2), pp. 268-273.
- Casado, E., Venegas, M., Páez, D., & Fernández, I. (2001). Factores psicosocioculturales en la separación de pareja. *Akademos*, 3(2), 7-35.
- Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20, 403-414
- Díaz-Loving, R. (1999). Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja. R. Díaz Loving (comp.), *Antología psicosocial de la pareja*, 11-33.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), pp. 572-577.

- Domínguez, T., Espín, A., & Bayorre, H. (2001). Caracterización de las relaciones familiares del anciano. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17, 418-422.
- Ferriz, M. y Vieta, F. (2010). Reseña de la obra de Ramon Riera “*La connexió emocional*”. *Clínica e Investigación Relacional*, 4 (2): 457-465. [ISSN 1988-2939]
- Hernández, S., Pozo, C., & Alonso, E. (2004). Apoyo social y bienestar subjetivo en un colectivo de inmigrantes: efectos directos o amortiguadores. *Boletín de psicología*, 80(80), 79-96.
- García, A. (2015). *El amor como problema sociológico*. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0186602815000055>
- García, M., (2002). *El Bienestar Subjetivo*. *Escritos de Psicología*, 6: 18-39.
- Gonzalez, B. (2001). La mediación familiar: una intervención para abordar la ruptura de pareja. *Medifam*, 11, 614-618.2
- Lemos, S., & Fernandez, J. (1990) *Redes de soporte social y salud*. Departamento de Psicología-Universidad de Oviedo.
- Medina, J., López, N., & Valdovinos, Z. (2016). *Elección de pareja en universitarios mexicanos*.
- Muñoz, C., & Cruz, C. (11 de febrero de 2012). 18 a 25 años: *La pareja estable*. La Tercera - Tendencias.
- Mora, A. I. (1991). Familia y sociedad. *Obtenido de <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/docente/pd-000113.pdf>*.
- Sepúlveda, P., (20 de marzo de 2017). Divorcios alcanzan la cifra más alta de los últimos seis años. *La Tercera*. Recuperado de <http://www.latercera.com/>
- Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29.

Valdez, J., González, N., & Sánchez, Z. (2005). Elección de pareja en universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(2).

Zumaya, M. (1994). La formación y ciclo de la pareja humana. *Antología de la sexualidad humana*, pp. 119-46.

VIII. ANEXOS.



Consentimiento informado

Don/ña.....

....., **mayor de edad,**

Rut..... **Domiciliado**

en.....

.....**MANIFIESTO:** que he sido informado/a por la Universidad de las Américas, sobre los detalles, riesgos y beneficios de investigación realizada sobre Bienestar subjetivo, apoyo social percibido y regulación emocional, en estudiantes de la Universidad de las Américas en la ciudad de Concepción, comprendo y estoy satisfecho/a con la información recibida contestándome a todas las preguntas que he considerado conveniente que me fueran aclaradas. Entendiendo que la información recabada será de forma anónima, confidencial y voluntaria, pudiendo retirarme en el momento que yo considere necesario. En consecuencia, doy mi consentimiento para la realización de recogida de datos y aplicación de instrumentos. Por ello autorizo Cristian Conejeros Salinas, 17.975.472-K para llevar a cabo el presente estudio.

Lo que firmo en Concepción, a

Firma evaluador

Firma evaluado

Cualquier consulta comunicarse a:

cristianc713@gmail.com

Cuestionario Socio-demográfico

A. Edad B. Género: Mujer Hombre

C. Preferencia sexual:

Heterosexualidad	0
Homosexualidad	1

Bisexualidad	2
Asexualidad	3

D. Estado civil:

1	Casado/a	
2	Conviviente	
3	Noviazgo/pololeo	
4	Soltero/a	

E. Tiempo de relación:.....

F. Tiempo desde la última ruptura:.....

G. ¿Ha experimentado una recaída de carácter sexual con su expareja?

Sí: No:

H. Nivel Educativo

1	Enseñanza media completa
2	Enseñanza superior incompleta
3	Enseñanza superior completa

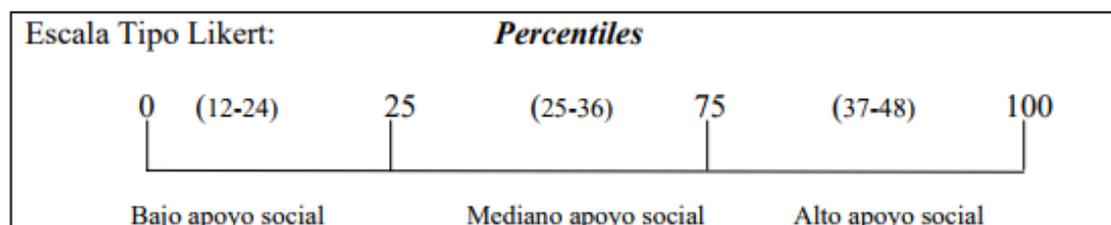
ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA (SWLS)
(Diener et al., 1985; Atienza et al., 2000; Pons et al., 2002)

Por favor, indica tu grado de acuerdo con cada frase rodeando con un círculo el número apropiado (sólo uno por afirmación). Por favor, sé sincero con tu respuesta.

		Muy en desacuerdo		Neutro		Muy de acuerdo
1	En la mayoría de los aspectos mi vida es como yo quiero que sea	1	2	3	4	5
2	Las circunstancias de mi vida son muy buenas	1	2	3	4	5
3	Estoy satisfecho con mi vida	1	2	3	4	5
4	Hasta ahora he conseguido de la vida las cosas que considero importantes	1	2	3	4	5
5	Si pudiera vivir mi vida otra vez no cambiaría casi nada	1	2	3	4	5

“Escala apoyo social percibido Zimet con modificación tipo Likert (2002):”

FAMILIA Y OTROS SIGNIFICATIVOS	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Casi Siempre o Siempre</i>
1. Tengo la seguridad de que mi familia realmente trata de ayudarme.	1	2	3	4
2. Mi familia me da la ayuda y apoyo emocional que requiero.	1	2	3	4
3. Puedo conversar sobre mis problemas con mi familia.	1	2	3	4
4. Mi familia me ayuda a tomar decisiones	1	2	3	4
5. Cuando necesito algo, sé que hay alguien que me puede ayudar	1	2	3	4
6. Cuando tengo penas o alegrías, hay alguien que me puede ayudar.	1	2	3	4
7. Hay una persona que me ofrece consuelo cuando lo necesito.	1	2	3	4
8. Hay una persona que se interesa por mis sentimientos	1	2	3	4
Total sub ítem				
AMIGOS, VECINOS O COMPAÑEROS DE TRABAJO	<i>Casi nunca</i>	<i>A veces</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>Casi Siempre o Siempre</i>
9. Mis amigos realmente tratan de ayudarme.	1	2	3	4
10. Puedo contar con mis amigos cuando tengo problemas	1	2	3	4
11. Cuando tengo alegrías o penas puedo compartirlas con mis amigos	1	2	3	4
12. Puedo conversar de mis problemas con mis amigos.	1	2	3	4
Total sub ítem				
TOTAL PUNTAJE				



- (1) Bajo apoyo social percibido
- (2) Mediano apoyo social percibido
- (3) Alto apoyo social percibido.

ERQ

P3. Queremos hacerle varias preguntas sobre su vida emocional, particularmente sobre como Ud. Controla (regula y maneja) sus emociones. Estamos interesados en cómo se siente Ud. (por dentro) y cómo Ud. muestra sus emociones:

	Totalmente en desacuerdo			Indiferente	Totalmente de acuerdo		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando quiero sentir emociones más agradables (como alegría o felicidad), cambio lo que estoy pensando	1	2	3	4	5	6	7
2. Me guardo mis emociones para mí, no las expreso.	1	2	3	4	5	6	7
3. Cuando NO quiero sentir emociones desagradables (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.	1	2	3	4	5	6	7
4. Cuando estoy sintiendo emociones agradables, me cuido de NO expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Cuando me enfrento a una situación estresante, me esfuerzo en pensar sobre la situación de una manera que me ayude a mantener la calma	1	2	3	4	5	6	7
6. Controlo mis emociones NO expresándolas.	1	2	3	4	5	6	7
7. Cuando quiero sentir emociones más agradables, cambio la manera en que veo la situación	1	2	3	4	5	6	7
8. Controlo mis emociones cambiando la manera en la que veo la situación en la que me encuentro.	1	2	3	4	5	6	7
9. Cuando siento emociones desagradables, me aseguro de NO expresarlas.	1	2	3	4	5	6	7
10. Cuando quiero sentir menos emociones desagradables, cambio la manera de ver la situación.	1	2	3	4	5	6	7