

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD
CATÓLICA DEL PERÚ**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**Crecimiento postraumático y regulación emocional luego de
una ruptura de pareja**

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en
Psicología con mención en Psicología Clínica que presenta:

Guadalupe Rocío Collazos Ticona

Asesor:

Dr. Carlos Simón Iberico Alcedo

Lima, 2021

Agradecimientos

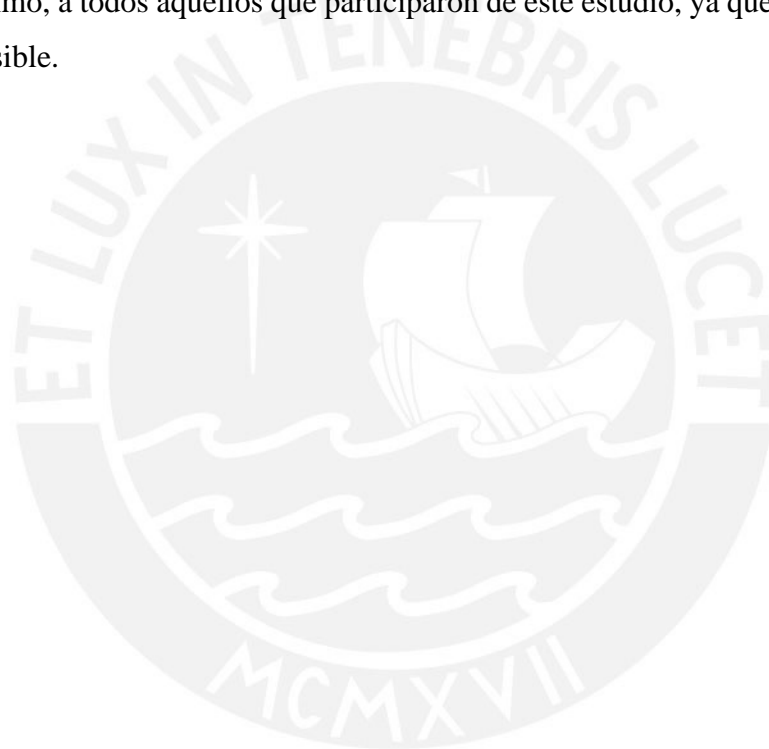
En primer lugar, a mi familia por haberme apoyado en este proceso a pesar de los obstáculos, por su amor y su compañía incondicional.

A las amistades que he podido formar durante este camino en la carrera, tanto dentro como fuera de la universidad, por su apoyo, ánimos y buenos deseos.

A Charlie, mi asesor, por su apoyo en todo este camino y sobre todo en el tema de investigación y por guiarme en este proceso.

A Daniel, a quien conocí al ingresar a la facultad y se convirtió en amigo, compañero y persona especial para mí, por su constante apoyo y amor, así como sus palabras de aliento.

Por último, a todos aquellos que participaron de este estudio, ya que sin ellos esto no hubiera sido posible.



Resumen

La presente investigación tiene como propósito estudiar la relación entre las áreas reportadas de crecimiento postraumático y las estrategias de regulación emocional utilizadas luego de una ruptura de pareja en un grupo de jóvenes con estudios de pregrado llevados a cabo en universidades de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 124 participantes, 79 mujeres (63.7%) y 45 hombres (36.3%), cuyo rango de edad fue de 18-26 años, siendo la edad promedio de 21.20 años ($DE = 2.28$), los cuales habrían pasado por una ruptura de pareja en los últimos 2 años. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Crecimiento Postraumático (*PTGI*) y el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (*ERQP*). Se encontró una relación significativa entre el crecimiento postraumático, así como en sus tres áreas, y la estrategia de reevaluación cognitiva, mientras que la relación con la estrategia de supresión fue no significativa. Además, se halló una correlación baja entre la edad y la reevaluación cognitiva. Por otro lado, no se hallaron diferencias significativas en la percepción del crecimiento postraumático según las variables del contexto de ruptura. De ese modo, se sugiere investigar más respecto a la regulación emocional como elemento relacionado a la percepción de crecimiento postraumático.

Palabras clave: Crecimiento postraumático, regulación emocional, ruptura de pareja, reevaluación cognitiva, supresión

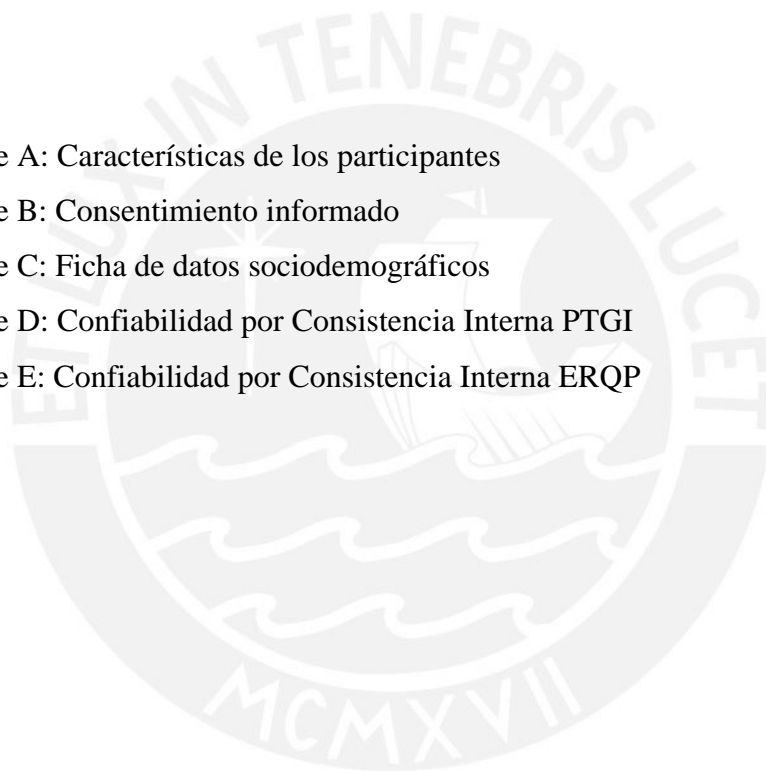
Abstract

The purpose of this study is to examine the relationship between the reported areas of posttraumatic growth and the emotional regulation strategies used after a couple breakup in a group of young undergraduate students in universities of Metropolitan Lima. The sample consisted of 124 participants, 79 women (63.7%) and 45 men (36.3%), whose age range was 18-26 years, with an average age of 21.20 years ($SD = 2.28$), who would have gone through a couple breakup in the last 2 years. The instruments used were the Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) and the Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) adapted for Peru. A significant relationship was found between posttraumatic growth, as well as in its three areas, and the cognitive reappraisal strategy, while the relationship between PTG and the suppression strategy was non-significant. Furthermore, a low correlation was found between age and cognitive reappraisal. On the other hand, no significant differences were found in the perception of PTG according to the variables of the breakup's context. Thus, further research is suggested regarding emotional regulation as an element related to the perception of posttraumatic growth.

Keywords: Posttraumatic growth, emotion regulation, couple breakup, cognitive reappraisal, suppression

Índice de contenido

Introducción	1
Método	13
Participantes	13
Medición	13
Procedimiento	16
Análisis de datos	16
Resultados	19
Discusión	21
Referencias	27
Apéndices	37
Apéndice A: Características de los participantes	37
Apéndice B: Consentimiento informado	38
Apéndice C: Ficha de datos sociodemográficos	39
Apéndice D: Confiabilidad por Consistencia Interna PTGI	41
Apéndice E: Confiabilidad por Consistencia Interna ERQP	42



Durante el transcurso de su vida, las personas pueden pasar por una serie de eventos adversos o crisis, las cuales generan fuertes reacciones emocionales, sentimientos de dolor, así como efectos negativos tanto física y psicológicamente. Sin embargo, el campo de la psicología ha empezado a destacar el potencial que posee el ser humano para reconstruirse y enfrentar la adversidad. Esto debido a que la persona cuenta con mecanismos cognitivos que le permiten lidiar con los desafíos a sus creencias centrales, generados por el evento estresante; así como con la capacidad de expresar y compartir su experiencia emocional con otras personas para sobrellevar la situación. En ese sentido, los eventos traumáticos y estresantes, aparte de producir malestar y dolor, también pueden brindar la oportunidad para ganar aprendizajes, impulsando el crecimiento personal (Calhoun et al., 2010; García et al., 2014; Malhotra & Chebayan, 2016; Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett et al., 2011).

El término comúnmente usado para describir el crecimiento y los potenciales efectos positivos generados a partir de lidiar con una experiencia adversa, es el de 'crecimiento postraumático', concepto acuñado por Tedeschi y Calhoun (1996). Aunque, también existe una serie de términos que refieren a estos cambios positivos que las personas pueden experimentar luego de una crisis, como 'beneficios percibidos', 'cambios psicológicos positivos', 'crecimiento en relación al estrés', '*thriving*', etc., reflejando el surgimiento de estudios acerca de este fenómeno. Sin embargo, el término de 'crecimiento postraumático' ha sido el más usado para describir este campo de estudio (Joseph et al., 2012; Ramos & Leal, 2013). En ese sentido, el crecimiento postraumático refiere a la experiencia de cambio positivo y ganancias obtenidas como resultado de lidiar con un evento traumático o adverso, una crisis vital desafiante, una pérdida o un hecho estresante, el cual ha desafiado las creencias que la persona asumía como ciertas (Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi et al., 2018).

Parte de la incertidumbre respecto al constructo era el hecho de reportar crecimiento y cambios positivos ante una situación abrumadora y agobiante que provoca también malestar y una serie de consecuencias negativas (Calhoun & Tedeschi, 2006; Tedeschi et al., 2018). Sin embargo, se ha visto en una serie de estudios que los participantes reportan y son conscientes de haber experimentado ambos resultados, tanto de crecimiento como de aflicción en relación al evento, siendo ambos efectos conceptualmente distintos, pero pudiendo acontecer ante un mismo suceso (García et al., 2018; Triplett et al., 2011). Aun así, Joseph et al. (2012) enfatizaron que el crecimiento es el que surge a partir de los efectos del estrés originado por el suceso, mas no al revés. Mientras que en el estudio de Zhou et al. (2016) se encontró una relación no significativa entre el estrés y el crecimiento postraumático. Es más, García et al. (2014; 2018) observaron que los procesos que conducen al estrés postraumático

difieren de los que conducen al crecimiento postraumático, pero el desencadenante para ambos es el factor estresante.

Es así que se afirma que el crecimiento postraumático puede presentarse en distintas áreas, pero no necesariamente en todas. Tales cambios pueden empezar a surgir tiempo posterior al suceso, tras una cuidadosa reflexión. En ese sentido, se ha visto que las áreas en las que se refleja el crecimiento pueden englobarse en cambios en la visión de sí mismos (fortaleza personal incrementada, mayor confianza), cambios en la filosofía de vida (perspectiva positiva y apreciación por la vida) y cambios en las relaciones con otros (relaciones interpersonales fortalecidas y más significativas). Asimismo, también se han visto cambios en las estrategias de afrontamiento (mayor conocimiento y estrategias adaptativas) y cambios en la espiritualidad (mayor vida espiritual y existencial). Estos cambios parecen darse frente a distintos tipos de situaciones adversas y estresantes, así como en poblaciones con diferentes características (Calhoun & Tedeschi, 2006; Malhotra & Chebiyan, 2016; Ramos & Leal, 2013; Russo-Netzer & Moran, 2016; Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi et al., 2018).

Por tanto, uno de los primeros activadores del crecimiento postraumático sería atravesar por un hecho altamente adverso o experimentado como traumático, que implique disrupción en los esquemas mentales de una persona, desafiando sus creencias centrales (García et al., 2014; Joseph et al., 2012). Es así que, dependiendo de la severidad subjetiva que adjudica la persona al evento, este va a ocasionar reacciones de ansiedad, emociones angustiantes y confusión en ella, lo que conducirá a una búsqueda de maneras de lidiar y manejar tales emociones. En ese sentido, se propone un modelo del desarrollo del crecimiento postraumático, en el cual se enfatiza la importancia de las características individuales, el procesamiento cognitivo de aquellas estructuras desafiadas por la circunstancia adversa, así como la expresión y elaboración emocional (Calhoun & Tedeschi, 2006; Calhoun et al., 2010; Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi et al., 2018).

En primer lugar, más que las características del evento en sí, son las características del individuo las que se espera que afecten cómo la persona experimenta el evento traumático. Entre estas se encontrarían la edad o etapa de desarrollo en la que se encuentra al suceder el evento, rasgos de personalidad o tendencias cognitivas, su salud mental y exposición al estrés, así como el conjunto de supuestos y creencias centrales que ha ido adquiriendo antes del evento (Tedeschi et al., 2018).

En segundo lugar, el desafío a las creencias centrales da lugar a un procesamiento cognitivo que incluye la resignificación de los esquemas mentales del individuo. En un inicio, este procesamiento será mayormente automático, a través de pensamientos intrusivos y

negativos sobre el suceso. Es así que, el desafío a las creencias favorecerá el surgimiento de la rumiación intrusiva involuntaria que eventualmente generará pensamientos más deliberados y voluntarios acerca del suceso, lo cual parece encontrarse asociado a una mayor probabilidad de compartir el impacto positivo de lidiar con el evento traumático (Calhoun et al., 2010; García et al., 2018; Lindstrom et al., 2013; Triplett et al., 2011).

Por último, un aspecto importante para el desarrollo del crecimiento es el componente emocional en el procesamiento psicológico de la experiencia abrumadora, es decir, el impacto y la valoración que la persona lleva a cabo sobre lo vivido durante la crisis y el afrontamiento a esta, así como la regulación de las emociones negativas. Por tanto, parece ser que, una vez manejadas aquellas emociones y pensamientos intrusivos relacionados al evento traumático, se busca reevaluar la situación de manera más deliberada y formar esquemas que permitan darle sentido a este suceso de alta carga emocional. Es así que este componente afectivo hace posible que estas experiencias se vuelvan transformativas (Joseph et al., 2012; Larsen & Berenbaum, 2015; Tedeschi & Calhoun, 2004; Triplett et al., 2011; Zhou et al., 2016).

Es por ello que, en los últimos años, se ha intentado examinar el vínculo entre los aspectos cognitivos y emocionales como consecuencia de situaciones amenazantes. A partir de ello, se ha podido visualizar en algunos estudios que el modo en que se regulan las emociones parece tener relación con los resultados posteriores a una crisis. Ya que, al tratarse de emociones intensas, estas deben ser procesadas en primer lugar para facilitar la asimilación del hecho estresante. Siendo dos medios señalados para regular las emociones: la reevaluación positiva y la expresión emocional. De este modo, al abordar el contenido negativo, reevaluando el significado del evento, rescatando y enfocándose en el lado positivo de lo vivido y así, poder compartir tales emociones negativas intensas de manera adecuada, también se da la reestructuración no solo del evento, sino de la visión de uno mismo, sus relaciones y el mundo, pudiendo darse también una mayor percepción de crecimiento postraumático (Larsen & Berenbaum, 2015; Orejuela-Dávila et al., 2019; Zhou et al., 2016).

Las emociones pueden ser útiles, pero también perjudiciales, por lo que el campo de la regulación emocional se enfoca en cómo rescatar su utilidad y manejar sus consecuencias negativas (Gross, 2013). A partir de este proceso, los individuos pueden influir en las emociones que presentan, así como en cuándo y cómo las expresan. Tales procesos pueden ser desde inconscientes y automáticos hasta conscientes y controlados. Podría darse tanto de manera intrínseca (dirigido a las propias emociones) como extrínseca (dirigida a las emociones de un otro). Por ello, puede considerarse a la regulación emocional como el proceso por el cual se valora una respuesta afectiva como positiva o negativa, generando una

estrategia, la cual influye en esta con el fin de modificarla, disminuyendo o aumentando su magnitud o duración, llevando a un cambio en la experiencia interna de la emoción y/o a un cambio en el comportamiento expresivo (Gross, 2014; 2015).

Las personas deciden regular sus emociones, en su mayor parte, cuando identifican cierta emoción, cuya intensidad o duración son inadecuadas para un acontecimiento determinado, siendo este último de cualquier tipo. Aun así, dos motivaciones comunes serían las consideraciones hedónicas o instrumentales. La primera hace referencia a aquellos casos donde el individuo busca regular sus emociones para aumentar el placer o disminuir el dolor, mientras que la segunda se orienta a aquellas ocasiones donde se espera lograr un resultado o consecuencia beneficioso para uno tras regular la emoción (Tamir, 2016).

Para que una persona pueda regular sus emociones y conseguir el estado emocional que desea, existe una serie de estrategias que modifican la intensidad y duración de la emoción. Estas estrategias pueden variar dependiendo de en qué momento del proceso generativo de la emoción producen su impacto. De este modo, pueden dividirse en aquellas enfocadas en el antecedente (antes de que la respuesta emocional se instale y esté completamente activada) y aquellas enfocadas en la respuesta (cuando la respuesta emocional ya se ha generado) (Gross, 2015).

A partir de ello, se identifican cinco momentos en donde se puede ejercer una serie de estrategias reguladoras, dependiendo de la etapa de generación de la emoción en la cual se interviene. Estos momentos son: selección de la situación (se busca incrementar o disminuir la posibilidad de darse un evento que provoque emociones deseables o indeseables), modificación de la situación (se modifica activamente un suceso externo con el fin de cambiar su impacto emocional), despliegue de atención (se redirige la atención con el fin de influir en las emociones), cambio cognitivo (el fin es modificar la evaluación de un hecho y así transformar su significado emocional), y modulación de la respuesta (se busca influir en la respuesta fisiológica, experimental y comportamental). Este último proceso, a diferencia de los anteriores, pertenecería a los procesos enfocados en la respuesta (Gross, 2015; McRae & Gross, 2020).

En ese sentido, se planteó que la regulación emocional es un proceso cíclico, el cual inicia con la discrepancia entre el estado emocional que se desea (meta regulatoria) y el estado emocional en que uno se encuentra. Este ciclo posee así cuatro fases: Identificación, selección, implementación y monitoreo, donde el estado de identificación refiere a la decisión de regular a partir de la discrepancia; el estado de selección, a establecer cuál estrategia se usará para

regular; el estado de implementación, a aplicar la estrategia en la circunstancia actual; y el estado de monitoreo, a verificar si se logró la meta regulatoria (McRae & Gross, 2020).

Por tanto, debido a que cada estado involucra decisiones distintas, estas son importantes para saber las causas en caso se dé una falla en el proceso de regulación, ya sea porque no se reguló la emoción cuando hubiera sido útil o se reguló de manera inadecuada trayendo más consecuencias negativas que positivas (Gross, 2015). Dando a entender así, que únicamente el activar la estrategia de regulación no garantiza éxito, ya que no solo la meta regulatoria debe estar establecida, sino que la persona debe mantener o adaptar la estrategia considerando las circunstancias, así como tener en cuenta si la meta regulatoria cambia (Aldao et al., 2015; Gross, 2013).

Es así que, al hablar de estrategias de regulación, las más nombradas son la reevaluación y la supresión. Siendo la primera perteneciente al espacio de 'cambio cognitivo'; y la segunda, al de 'modulación de la respuesta'. Mientras que la primera estrategia radica en regular la emoción cognitivamente, haciendo que la persona piense acerca de la situación de una forma que varíe el impacto emocional; la segunda se apoya en una regulación emocional más conductual, donde la persona busca disminuir su comportamiento expresivo, encontrándose ya el estado emocional activado (Gross, 2013, 2014).

Por tanto, distintas estrategias de regulación provocan distintas consecuencias. Por ejemplo, se ha visto que, en el área afectiva, cognitiva y social, los resultados ocasionados por la reevaluación son más favorables que los de la supresión. No obstante, las consecuencias de la estrategia de regulación usada pueden variar (Gross, 2014; Tamir, 2016). Es importante tener en cuenta que la elección de una estrategia dependerá de una serie de factores como aspectos de la persona, el contexto, el propósito al cual aspira la persona, la intensidad de la emoción que provoca el evento, etc. (Dixon-Gordon et al., 2015; Sheppes et al., 2011), que algunas estrategias que son adaptativas en ciertos contextos no lo serán en otros, y que la dificultad en la regulación puede traer consecuencias negativas si no se cuenta con los recursos suficientes (Blanco-Donoso et al., 2016; Troy et al., 2013). Por ejemplo, en el caso de un grupo de técnicas de enfermería, las cuales pasan por situaciones de alto estrés, se observó que usaban principalmente la estrategia de supresión, la cual en su caso parecía ser de mayor utilidad, ya que su trabajo consistía en lidiar con emociones intensas al momento de atender a los pacientes, los cuales podrían llegar a ser violentos (Rubini Pinasco, 2016).

Por otra parte, en cuanto a los estudios sobre la percepción de crecimiento postraumático, una investigación realizada con estudiantes universitarios en Ecuador, los cuales estuvieron expuestos a un terremoto como evento sumamente estresante, encontró

diferencias significativas entre hombres y mujeres, evidenciando que las mujeres mostraban una mayor percepción de crecimiento que los hombres (Arias & García, 2019). No obstante, otros estudios donde los participantes evaluaron eventos distintos que ellos hayan vivido como traumáticos, dieron cuenta que, al darse la comparación entre hombres y mujeres, no hubo diferencias significativas, tanto en estudiantes universitarios (Avilés et al., 2014; Da Silva et al., 2018) como en población en general (Quezada-Berumen & González-Ramírez, 2020).

Así también, se ha examinado acerca de las diferencias según sexo en las estrategias de regulación emocional. En ese sentido, una serie de estudios en el que participaron estudiantes de pregrado, reportan diferencias en el uso de la estrategia de supresión. Siendo así los hombres quienes informan mayor uso de este tipo de estrategia en comparación con las mujeres, mientras que, para la estrategia de reevaluación cognitiva, se observó que no había diferencias significativas (Gross & John, 2003; Melka et al., 2011). Sin embargo, en otro estudio realizado con estudiantes universitarios en Perú, se observó que no hubo diferencias significativas según sexo tanto en la estrategia de reevaluación cognitiva como en la estrategia de supresión (Advíncula Coila, 2018), aunque cabe mencionar que la diferencia entre la cantidad de hombres y mujeres era amplia.

Asimismo, se ha observado en estudios que la frecuencia del uso de algunas estrategias de regulación dependería de la edad. Tal es el caso de la estrategia de reevaluación cognitiva, evidenciándose que aquellas personas con mayor edad reportaban mayor uso de esta (Gerolimatos & Edelstein, 2012; John & Gross, 2004). Sin embargo, Spaapen et al. (2013) reportaron en su estudio que no se encontraron diferencias significativas por edad para el uso de estrategias de regulación. Por otro lado, una investigación que indagó el uso de estrategias de regulación según la edad, observó un menor uso de estrategias maladaptativas por parte de personas mayores a comparación de jóvenes, en situaciones que suscitan ansiedad. Los autores sugirieron que podría haberse dado debido a que, con la experiencia ganada, hay una mayor inclinación a modificar el repertorio de estrategias regulativas por unas con efectos más saludables, desestimando aquellas que han sido maladaptativas (Schirda et al., 2016).

En relación con estudios que han explorado la relación entre el crecimiento postraumático y la regulación emocional en grupos de personas que habían pasado por un evento traumático recientemente, se observó que había relación entre la percepción de crecimiento y estrategias de regulación como el procesamiento emocional, la expresión emocional y la reevaluación cognitiva, y que en cambio no mostró relación significativa con estrategias como la supresión (Larsen & Berenbaum, 2015; Orejuela-Dávila et al., 2019). Así

también, Fabac (2020) encontró que el tener menor dificultad en regular las emociones negativas podría ser un factor predictor para la percepción de crecimiento postraumático, debido a que, si uno es capaz de regular adecuadamente las emociones intensas generadas a partir del suceso adverso, será más fácil procesar el evento, reevaluándolo y dándole sentido, y percibir crecimiento a partir de este (Joseph et al., 2012; Triplett et al., 2011).

En ese sentido, para el actual estudio, se tiene interés en analizar las variables de crecimiento postraumático y regulación emocional en jóvenes que hayan pasado por una ruptura de pareja, ya que este evento es considerado un acontecimiento estresante, triste y doloroso, incluso traumático para algunos jóvenes, más aún si no se esperaba que la relación terminara. Esto debido a que no solo se trata de una pérdida que implica la realización de un duelo con sus consiguientes fases, sino también porque puede conducir a una serie de emociones negativas y alterar el autoconcepto. Ello también se asocia a un incremento de distrés psicológico y disminución de satisfacción con la vida. (Barajas et al., 2012; Izurieta Sánchez, 2015; Rhoades et al., 2011; Sánchez & Martínez, 2014; Slotter et al., 2010).

La vivencia de la ruptura de pareja dependerá de cada persona, influyendo variables externas como el entorno social, familia, amigos, tiempo desde la ruptura, número de parejas anteriores, etc., así como variables internas incluyendo pensamientos, atribuciones, emociones, duelos no resueltos, etc. Estos elementos no solo influirán en la forma de afrontar la pérdida, sino también en la evaluación que hará el sujeto acerca de la ruptura amorosa, viéndose así que el modo de interpretación hará que algunas rupturas sean más difíciles que otras, demostrando así lo complejo del fenómeno (García, 2014; McKiernan et al., 2018).

Por tanto, la ruptura amorosa conlleva atravesar un proceso de duelo por la pérdida de este vínculo significativo y el fin de la relación de pareja. Es así que se puede dar un primer momento en donde se tiene la esperanza de reparar y retomar la relación, lo cual conduce a una serie de emociones y de conductas dirigidas a tal fin, para luego dar paso a emociones negativas al verse frustrada esa esperanza, así como una disminución en la autoconfianza. Estas son consideradas las principales consecuencias de la ruptura amorosa. Tal proceso, al ser capaz de originar un impacto psicológico severo, puede ocupar la mente de la persona por un tiempo (McKiernan et al., 2018; Sánchez & Martínez, 2014).

De esta manera, la ruptura amorosa puede ocasionar una serie de consecuencias a nivel cognitivo, emocional y conductual, debido a las expectativas que se tenía sobre la relación y la ex pareja, las cuales se encuentran acabadas. Suscitando así, una serie de reacciones, emociones y afectos como dolor, llanto, nostalgia, culpa, tristeza, soledad, enojo, vulnerabilidad, etc., los cuales pueden ser más intensos al inicio de la ruptura, ya que se podría

aún conservar la esperanza de mantener y recuperar el tipo de vínculo a pesar de que este haya concluido, como también podría darse una negación de tales emociones por ser muy intensas (Barajas et al., 2012; Izurieta Sánchez, 2015; McKiernan et al., 2018; Sánchez & Martínez, 2014).

Por un lado, Sánchez y Martínez (2014), quienes llevaron a cabo su estudio en México, mencionan que la razón de la ruptura puede influir en el tipo e intensidad de los sentimientos que emergen en la persona, viéndose que aquellos cuya relación terminó debido a una infidelidad manifestaban mayor hostilidad y desesperanza, también afectando de forma radical la autoestima. En ese sentido, los autores señalan que parece ser que la infidelidad, a diferencia de otras causas, afecta de modo más intenso a la persona que es víctima del suceso. Por otra parte, Carmona Portocarrero (2012), en su estudio realizado en Colombia, refirió que las respuestas comunes en aquellas personas afectadas por una ruptura son miedo al dolor, culpa, decepción, así como pensamientos de responsabilidad, en donde para lidiar con lo ocurrido se decide atribuir la responsabilidad de la ruptura a uno mismo o a la ex pareja, lo cual suele complejizar la resolución del proceso.

Otro tipo de consecuencias originadas a partir de la ruptura son a nivel del autoconcepto, especialmente en aquellos que reportaban haber tenido una relación más comprometida, ya que una relación de pareja se vuelve parte de la identidad de uno, compartiendo actividades, metas y aspectos de sí mismo, incluso determinándose rutinas y preferencias en común. Por tanto, al culminar la relación, puede generarse inseguridad, problemas con la confianza en sí mismo y disminución de la autoestima, reflejada en una visión negativa de sí mismo. Incluso en algunos casos, estas inseguridades pueden haber estado presentes antes de la ruptura y profundizarse con ella. En conclusión, se podría decir que la ruptura amorosa trae un período de inestabilidad emocional, así como un cambio y poca claridad en cuanto al autoconcepto, lo cual a su vez es un factor capaz de influir en el distrés emocional sufrido tras la ruptura (Carmona Portocarrero, 2012; McKiernan et al., 2018; Moreno & Esparza, 2014; Slotter et al., 2010).

A partir de tales consecuencias negativas, aquellos que atraviesan por una ruptura de pareja buscan los modos de regularse y hacer frente a tal malestar. En ese sentido, según los estudios de Bustos Caro (2011) y García e Ilabaca (2013) en Chile, e Izurieta Sánchez (2015) en Ecuador, que incluyeron jóvenes universitarios y donde se analizaron los fenómenos de ruptura amorosa y afrontamiento, se pudo observar que aquellas estrategias más notables que estuvieron asociadas a altos niveles de bienestar psicológico fueron tres: apoyo y expresión emocional, racionalización y resignificación del suceso, y evitación del estresor.

Además, respecto a la regulación emocional, se encontró en un estudio realizado con jóvenes en Irán, el cual buscaba comparar la efectividad de dos tratamientos en la mejora de las consecuencias negativas generadas a partir del proceso de duelo ocurrido tras una ruptura amorosa, que ambos tipos de tratamiento, siendo uno de ellos la terapia en regulación emocional, fueron efectivos en reducir estas consecuencias (Rajabi & Nikpoor, 2018). Asimismo, Roos (2018) halló en su tesis de maestría con estudiantes universitarios en Estados Unidos, los cuales habían atravesado una ruptura de pareja recientemente, que la manera en que los participantes regulaban sus emociones luego de una ruptura parecía impactar en su salud positiva o negativamente.

Así también, Shaver y Mikulincer (2014) aludieron a la relación entre el tipo de apego y el tipo de regulación emocional activado en el individuo luego de una ruptura, revelando que aquellos con apego evitativo muestran una tendencia a inhibir o bloquear cualquier tipo de reacción emocional, cuyo propósito coincide con el de la estrategia de supresión. Mientras que aquellos con apego ansioso manifiestan una inclinación contraria, buscando sostener e incluso exagerar sus reacciones emocionales como medio para conseguir apoyo y protección por parte de sus figuras de apego.

No obstante, si bien se ha observado que las personas pueden experimentar consecuencias negativas a partir de una ruptura y a partir de ello desarrollar estrategias de afrontamiento y regulación para aliviar su malestar emocional, también es posible que puedan percibir crecimiento. Es más, se observó en un estudio con universitarios en Canadá que habían pasado por una ruptura de pareja, que mecanismos de procesamiento cognitivo, especialmente un pensamiento deliberado acerca de la ruptura, han permitido una mayor percepción de crecimiento posterior a esta, dando a entender que los individuos reportaron más ganancias al involucrarse en un procesamiento más deliberado del evento, tratando de darle sentido (Del Palacio-González et al., 2016). Además, en otro estudio con universitarios que experimentaron una ruptura tras una infidelidad, se encontró que una rumiación intrusiva, la cual eventualmente pasa a un procesamiento más deliberado, llevó a las personas a experimentar cambios psicológicos positivos orientados, no solo a la recuperación, sino también a desarrollar nuevas relaciones románticas en el futuro, tratándose de un proceso adaptativo (O'Connor & Canevello, 2019).

Asimismo, también se ha visto que el tipo de apego se relaciona con la percepción de crecimiento luego de una ruptura según el estudio de Marshall et al. (2013), el cual se llevó a cabo por medio de cuestionarios en línea en sitios web de psicología. Este reflejaba que aquellas personas con un apego ansioso tenían mayor probabilidad de convertir el distrés post-

ruptura hacia una mayor percepción de crecimiento, mientras que para el caso de aquellos con un apego evitativo, esto era menos probable por el bajo nivel o ausencia de distrés. Así también, evidenció que aquellos con un apego ansioso manifestaban mayor reflexión acerca de sí mismos y el porqué de la ruptura. En cambio, aquellos con un apego evitativo, manifestaban una menor capacidad de reflexión, evadiendo cualquier emoción o pensamiento relacionado a la ruptura, dándose una menor posibilidad de observarse a sí mismos en búsqueda de mejorar y obtener aprendizajes.

También, se ha observado en dos estudios cualitativos con estudiantes universitarios en Latinoamérica, que es posible que el tiempo pueda ser una variable que influya en el proceso de duelo tras una ruptura, ya que a mayor tiempo para procesar el hecho permitiría no solo que la crisis emocional disminuya, sino también aceptar e integrar la pérdida. De esa manera, el individuo continuaría con su vida, rescatando elementos y aprendizajes, a pesar del malestar que pudo experimentar, encontrándose entre los aprendizajes más reportados aquellos centrados en sí mismo y su desarrollo personal (García, 2014; Izurieta Sánchez, 2015). Así también, se ha observado que al comparar grupos de jóvenes cuya ruptura fue reciente con aquellos cuya ruptura fue hace aproximadamente más de un año, el paso del tiempo fue necesario para que el pensamiento rumiativo pudiera dar lugar a una mayor percepción de crecimiento personal (Marshall et al., 2013).

Además, también se hallaron diferencias en la percepción de crecimiento según sexo luego de una ruptura, manifestándose que las mujeres reportaron mayor crecimiento en comparación a los hombres, tanto en un grupo de jóvenes (Marshall et al., 2013) como en un grupo de estudiantes universitarios (Bustos Caro, 2011). Por otro lado, Miller (2009), quien hizo uso de cuestionarios en línea, refiere haber encontrado diferencias significativas entre aquellos cuya relación terminó por su ex-pareja y aquellos que terminaron su relación, siendo los últimos quienes reportaron mayor crecimiento; y entre aquellos que cuentan con una relación actualmente y aquellos que no, siendo los últimos quienes reportaron un menor crecimiento.

Por otra parte, otros estudios con estudiantes universitarios demuestran que el crecimiento percibido a partir de la ruptura amorosa no se ve influenciado significativamente por parte de variables del contexto como lo son el tiempo desde la ruptura, la duración de la relación, el iniciador de la ruptura, etc., sino que parece haber un mayor peso en las variables internas como el procesamiento cognitivo. Indicando así la importancia del procesamiento cognitivo deliberado como promotor de aprendizajes tanto a corto y largo plazo luego de un evento adverso como la ruptura de pareja (Del Palacio-González et al., 2016; Gillen, 2011).

No se han dado muchos estudios acerca de la interacción entre el crecimiento postraumático y la regulación emocional tras una ruptura de pareja. Aun así, uno de los más recientes, llevado a cabo en un grupo de jóvenes israelíes, donde en un primer momento se evaluó el uso de estrategias de regulación emocional; y tres años después, el crecimiento postraumático, reportó que altos niveles de la estrategia de supresión expresiva como estrategia regulativa predecían una menor percepción de crecimiento después de la ruptura, tanto a nivel interpersonal como intrapersonal. En cambio, el uso de reevaluación cognitiva predijo una mayor percepción de crecimiento intrapersonal a partir de la ruptura. Es así que el estudio refleja la importancia de la estrategia de reevaluación en el caso de situaciones desafiantes, como lo es el de una ruptura, facilitando por medio de la regulación de emociones, formas de comprender y procesar cognitivamente lo sucedido de modo que se pueda no solo superar tal crisis, sino también rescatar aprendizajes de ella (Norona et al., 2018).

Se propone así, investigar acerca del crecimiento en situaciones estresantes como lo son la ruptura de pareja, debido a lo relevante del tema en la vida afectiva de los jóvenes, ya que, así como el duelo es importante para la superación y cierre de este evento que puede llegar a ser doloroso y en ocasiones traumante a nivel emocional y personal, también es importante el iniciar un adecuado procesamiento cognitivo que permita generar oportunidades de crecimiento y aprendizajes (Del Palacio-González et al., 2016; Izurieta Sánchez, 2015). Del mismo modo, se propone analizar la variable de regulación emocional con el fin de conocer su relación con el crecimiento postraumático en este contexto, ya que este mecanismo permite al ser humano utilizar sus emociones de manera más beneficiosa, influyendo en el manejo de las emociones angustiantes, las cuales pueden surgir tras sufrir un evento traumático (Gross, 2014; Tedeschi et al., 2018).

Existe poca investigación actual sobre la relación entre ambas variables y la ruptura de pareja en Latinoamérica y sobre todo en Perú. Por tanto, al ser la ruptura de pareja una situación que varios jóvenes han experimentado al menos una vez y que representa un estresor significativo asociado a incremento en los niveles de angustia psicológica y disminución de satisfacción con la vida en los jóvenes, afectando su salud mental (Rhoades et al., 2011), se requiere mayor indagación al respecto. Es así, que sería importante promover intervenciones que permitan a los jóvenes llevar a cabo este duelo rescatando aprendizajes, y así seguir con su vida y formar nuevas relaciones más saludables habiendo aprendido de la experiencia anterior y no solo tomando el evento como algo que debe sobrellevarse (Del Palacio-González et al., 2016; O'Connor & Canevello, 2019)

Por ello, este estudio tiene como objetivo principal analizar la relación existente entre el crecimiento postraumático y la regulación emocional luego de una ruptura de pareja en jóvenes con estudios de pregrado de Lima Metropolitana. Asimismo, como primer objetivo específico, se examinó la relación entre las estrategias de regulación y la variable sociodemográfica 'edad', mientras que como segundo objetivo se comparó el uso de ambas estrategias, así como las dimensiones del crecimiento postraumático, según la variable 'sexo'. Por otra parte, como tercer objetivo, se compararon las áreas de crecimiento según la variable 'relación actual' y según las variables del contexto de la ruptura 'tiempo tras la ruptura' e 'iniciador de la ruptura'. Es así que, para alcanzar los objetivos planteados, se diseñó una investigación en la cual se aplicó los instrumentos en un único momento y de manera individual a los jóvenes participantes.



Método

Participantes

La muestra estuvo conformada por 124 jóvenes que cuentan con estudios de pregrado, quienes calificaron su última ruptura de pareja como un evento traumático. El rango de edad de los participantes va desde 18 a 26 años, participando 79 mujeres y 45 hombres. Además, se recogieron datos sobre la última relación y ruptura de pareja de los participantes, entre ellos su estatus actual de pareja, cantidad de rupturas experimentada, hace cuánto sucedió la última ruptura, la duración de esta última relación y quién inició la ruptura (Ver Apéndice A).

Esta muestra se conformó mediante una invitación a jóvenes estudiantes de distintas universidades privadas y públicas de Lima Metropolitana de manera personal en las instalaciones de los campus universitarios, así como por medio de redes sociales. Así también, se contactó por medio de los mismos participantes a otros que reúnan las mismas características requeridas. Se consideró como criterios de inclusión tener 18 años o más, ser estudiante de pregrado o haber terminado pregrado hace máximo 1 año, haber atravesado una ruptura amorosa en los últimos 2 años, calificarla como un evento bastante o extremadamente estresante y considerarlo como un evento traumático según el criterio del instrumento *PTGI*. Se buscó que la participación sea libre, voluntaria y con consentimiento informado (Apéndice B), en el cual se hizo mención de los derechos del participante como tal, indicando que los datos otorgados por este serán reservados de manera confidencial, y si deseara dejar de participar, puede retirarse en cualquier momento del proceso y por tanto no se incluirán sus datos en la muestra. A cada alumno que accedió a participar de la investigación se le pidió completar una ficha de datos (Apéndice C) y los instrumentos en un día y horario de su disponibilidad.

Medición

En cuanto al instrumento de medición para el primer constructo se eligió el Inventario de Crecimiento Postraumático (*PTGI* por sus siglas en inglés; Tedeschi & Calhoun, 1996). Este permite medir de forma cuantitativa en qué grado las personas que han pasado por eventos estresantes, pueden percibir beneficios sobre sí mismos, sus relaciones y su filosofía de vida como resultado de lidiar con tal evento. En ese sentido cada ítem hace referencia a beneficios percibidos, los cuales se agrupan originalmente en cinco dimensiones denominadas: Relación con otros compuesta por 7 ítems; Nuevas Posibilidades, por 5 ítems;

Fortaleza Personal, por 4 ítems; Cambio Espiritual, por 2 ítems; y Apreciación por la vida, por 3 ítems (Tedeschi & Calhoun, 1996).

En el caso de la confiabilidad del instrumento, el inventario total posee un índice de fiabilidad alto, teniendo un alfa de Cronbach de .90. Así mismo, las 5 dimensiones del inventario poseen adecuados índices de fiabilidad. La dimensión Apreciación por la vida cuenta con una puntuación de alfa de Cronbach de .67, la dimensión Fortaleza personal con una puntuación de .72, la dimensión Nuevas posibilidades de .84 y las dimensiones Relación con otros y la de Cambio espiritual con una puntuación de .85 (Tedeschi & Calhoun, 1996).

Por otra parte, en la adaptación que se hizo para Chile (García et al., 2013), se conservaron los 21 ítems del inventario original, pero estos fueron agrupados en tres dimensiones, las cuales fueron Autopercepción, con 12 ítems; Relación con otros, con 7 ítems; y Cambio espiritual, con 2 ítems. Ambos, el inventario original y su adaptación en Chile, cuentan con una puntuación de tipo Likert de 6 valores (0 = “No experimenté ningún cambio como resultado de mi crisis”; 5 = “Experimenté un cambio muy importante como resultado de mi crisis”).

Además, esta adaptación contó con una puntuación de alfa de Cronbach de .95 en su escala total, indicando también una muy alta fiabilidad. Así también, la dimensión de Cambio espiritual posee una puntuación de .80; la dimensión de Relación con otros, una puntuación de .89; y la de Autopercepción, una puntuación de .92. En cuanto a la validez, para las evidencias relacionadas a la estructura interna se analizaron diferentes modelos por medio del Análisis Factorial Confirmatorio de segundo orden. De manera que se llegó a un modelo de un factor general con tres factores específicos, evidenciando valores óptimos con un $X^2 = 643.0$ ($p < .001$; $gl = 182$), un CFI de .96, un TLI de .96 y un RMSEA de .08 (90% IC). En cuanto a la validez convergente, los autores correlacionaron el instrumento con la traducción española de la *Flourishing Scale* (FS por sus siglas en inglés; Diener et al., 2009), cuya correlación fue de $r = .35$ ($p < .01$), lo cual indica que se trata de un constructo diferenciado, aunque como es esperable tiene una relación positiva con el *flourishing* (García et al., 2013).

Respecto a las muestras usadas para ambos cuestionarios, el instrumento original contó con una muestra de 117 estudiantes universitarios que habían pasado por una serie de eventos estresores en los últimos cinco años (Tedeschi & Calhoun, 1996). En cambio, para la adaptación chilena, la muestra contó con una población de 449 sujetos de un rango de edad de 18 a 65 años, la cual había sido afectada por el terremoto y tsunami que se dio en tal país durante el 2010 (García et al., 2013). Aun así, esta adaptación ha sido aplicada en otras

poblaciones como estudiantes universitarios y ante distintos eventos estresantes como en el caso de la escala original (Avilés Maldonado, 2013).

Para la presente investigación, se empleó la adaptación de Chile, cambiando ligeramente la consigna para señalar como evento la ruptura de pareja, realizándose primero un piloto y luego procediendo a su aplicación con la muestra final. Es así que, en cuanto al índice de confiabilidad de los puntajes totales del Inventario de Crecimiento Postraumático obtenido durante la aplicación de la prueba, se halló un alfa de Cronbach de .94, indicando una muy alta confiabilidad. Además, la dimensión de Cambio espiritual alcanza una puntuación de alfa de Cronbach de .67, la dimensión Relación con otros obtuvo un alfa de Cronbach de .85, y la dimensión Autopercepción posee un alfa de Cronbach de .94.

El instrumento de medición utilizado para el segundo constructo fue el Cuestionario de Regulación Emocional (*ERQ* por sus siglas en inglés; Gross & John, 2003). El instrumento pretende medir de manera cuantitativa qué tanto las personas emplean la reevaluación cognitiva y la supresión como estrategias de regulación emocional. Esta escala cuenta con 10 ítems que se reúnen en 2 factores denominados Reevaluación Cognitiva con 6 ítems y Supresión con 4 ítems. Consta de una escala de tipo likert de 7 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo; 7 = Totalmente de acuerdo) (Gross & John, 2003).

La escala original se aplicó a cuatro grupos de universitarios cuya edad media fue de 19.5 años y la cantidad de mujeres era ligeramente mayor a la de varones. En ese sentido, la escala cuenta con adecuadas propiedades psicométricas, ya que, en cuanto a los coeficientes de confiabilidad, ambos factores poseen un índice de fiabilidad apropiado, obteniendo una puntuación de alfa de Cronbach de .68 a .76 para el factor de Supresión y una puntuación de .75 a .82 para el factor de Reevaluación cognitiva (Gross & John, 2003).

Para esta investigación, se decidió usar una adaptación realizada para Perú de la escala propuesta anteriormente, llamada Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (*ERQP*; Gargurevich & Matos, 2010). Esta escala conservó los 10 ítems del instrumento original, así como su agrupación en dos factores y su escalamiento de tipo likert de 7 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo; 7 = Totalmente de acuerdo).

En relación a la consistencia interna del cuestionario adaptado, la dimensión de Reevaluación cognitiva presentó un coeficiente alfa de Cronbach de .72 mientras que la dimensión de Supresión contó con un coeficiente de .74. Por otro lado, respecto a la validez de la escala, se vio que ambos componentes explicaban el 50.3% de la varianza total. Asimismo, esta adaptación fue aplicada a una muestra de alumnos universitarios

pertenecientes a dos universidades con una edad promedio de 20.91 y una cantidad ligeramente mayor de varones que de mujeres (Gargurevich & Matos, 2010).

En cuanto al presente estudio, el índice de confiabilidad obtenido en la aplicación del Cuestionario de Autorregulación Emocional para la dimensión de supresión fue de un alfa de Cronbach de .67, y la dimensión de reevaluación cognitiva obtuvo un alfa de Cronbach de .69.

Procedimiento

La aplicación se realizó en una muestra de jóvenes con estudios de pregrado, la cual consistió de un solo momento. En primer lugar, se hizo un estudio piloto con un número reducido de participantes con el fin de conocer qué tan efectiva era la ficha de datos como medio de proporción de información requerida para el estudio, así como asegurar la comprensión de los instrumentos, de modo que sea entendible para los participantes. A partir de ello, como sugerencia de algunos de los participantes del piloto, solo se realizó una modificación en la pregunta que refiere a si el participante considera la ruptura como un evento traumático, con el fin de acceder con mayor facilidad a aquellos participantes que cumplan con tal criterio de inclusión.

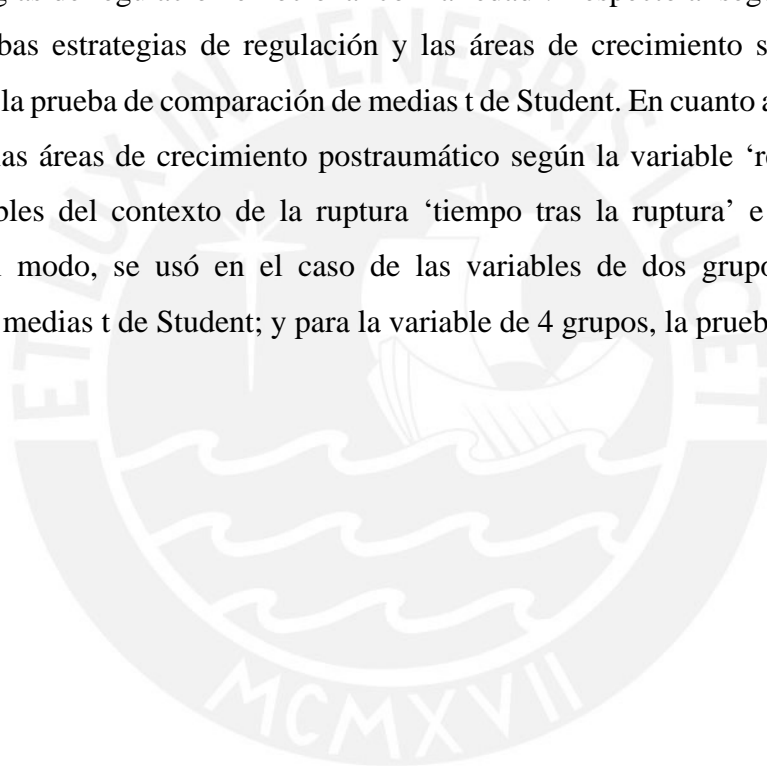
Una vez realizado el piloto, se dio paso a la aplicación general del estudio con una muestra mayor, indicando a los participantes llenar el consentimiento informado (Apéndice B), seguido de una ficha de datos sociodemográficos y del contexto de la ruptura (Apéndice C), el Inventario de Crecimiento Postraumático y el Cuestionario de Autorregulación Emocional. Con el fin de efectuar la recolección de datos, se contactó tanto de manera directa como por medio de redes sociales y a través de algunos de los estudiantes que participaron de la aplicación. Se procedió a realizar dicha recolección durante cuatro semanas. Luego, se pasó a descartar aquellos casos que no cumplieron con los criterios de inclusión y/o los criterios del instrumento *PTGI*, pasando los restantes al posterior análisis estadístico.

Análisis de datos

El análisis de la data obtenida se realizó mediante el programa estadístico SPSS versión 25. En primer lugar, se revisó que no hubiera casos perdidos. Después se determinó el tipo de distribución de los datos por medio de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnoff, ya que la muestra consistía de más de 50 participantes, aplicándose también análisis de asimetría y curtosis. Luego se hizo un análisis de confiabilidad a partir del coeficiente alfa de Cronbach con el fin de determinar la consistencia interna de las escalas utilizadas y sus

respectivas dimensiones. A continuación, para corroborar el objetivo principal se utilizó correlación de Pearson entre las áreas de crecimiento y las estrategias de regulación emocional, ya que aún si los puntajes del PTGI y el ERQP se distribuyeron de manera no paramétrica según el estadístico de Kolmogorov-Smirnov, los puntajes de asimetría y curtosis manifestaron que la distribución no paramétrica no era tan pronunciada, lo cual permitía utilizar análisis paramétricos.

Posteriormente, en relación al primer objetivo específico, luego de llevarse a cabo una serie de análisis descriptivos con el fin de conocer las características de la muestra, se realizó un análisis de correlación de Pearson con la intención de comprobar si existía o no una relación entre las estrategias de regulación emocional con la 'edad'. Respecto al segundo objetivo, se compararon ambas estrategias de regulación y las áreas de crecimiento según la variable 'sexo' mediante la prueba de comparación de medias t de Student. En cuanto al tercer objetivo, se compararon las áreas de crecimiento postraumático según la variable 'relación actual' y según las variables del contexto de la ruptura 'tiempo tras la ruptura' e 'iniciador de la ruptura'. De tal modo, se usó en el caso de las variables de dos grupos, la prueba de comparación de medias t de Student; y para la variable de 4 grupos, la prueba de ANOVA de una vía.





Resultados

Los resultados presentados a continuación responden a los objetivos planteados en la actual investigación. En primer lugar, para responder al objetivo principal, se llevó a cabo una correlación de Pearson entre las áreas del crecimiento postraumático y las estrategias de regulación emocional. Es así que se encontró una correlación directa entre el crecimiento postraumático y la reevaluación cognitiva, como se puede observar en la Tabla 1. Asimismo, este tipo de correlación se observa en las tres áreas de crecimiento con la reevaluación cognitiva.

En cambio, no se reporta correlación significativa entre la estrategia de supresión y el crecimiento postraumático, así como con ninguna de sus áreas. La correlación entre crecimiento postraumático y reevaluación cognitiva fue mediana, al igual que la correlación entre autopercepción y reevaluación cognitiva. Mientras que la correlación entre relación con otros y reevaluación cognitiva fue baja al igual que la correlación entre cambio espiritual y reevaluación cognitiva.

Tabla 1

Correlación entre crecimiento postraumático y regulación emocional

	CPT	AP	RO	CE
Reevaluación cognitiva	.324***	.342***	.198*	.292**
Supresión	.033	.049	-.060	.169

Notas. CPT = Crecimiento postraumático; AP = Autopercepción; RO = Relación con otros; CE = Cambio espiritual

N = 124; $p < .05^*$; $p < .01^{**}$; $p < .001^{***}$

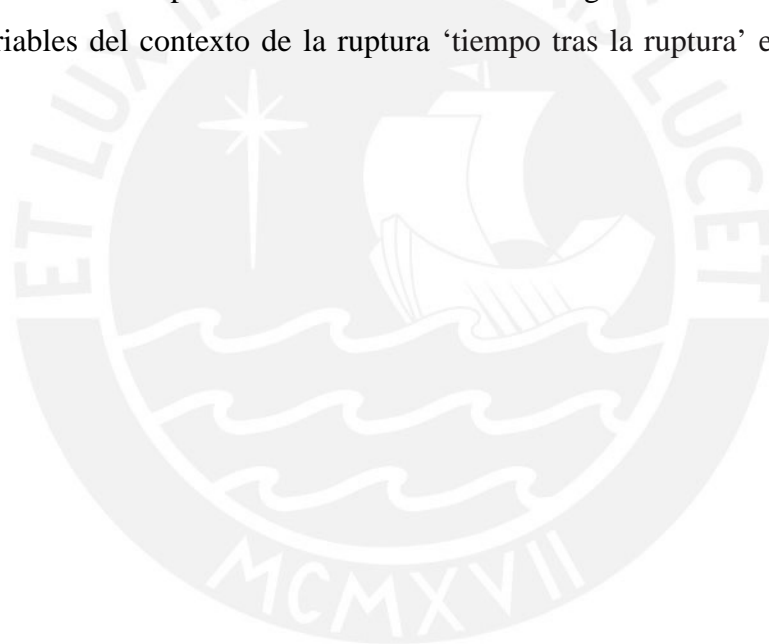
En cuanto al primer objetivo específico, se encontró que la reevaluación cognitiva mantuvo una correlación directa con la edad, la cual fue baja, indicada en la Tabla 2. Mientras que, en el caso de la supresión, no se presentó una correlación significativa.

Tabla 2*Correlación entre regulación emocional y edad*

	Edad
Reevaluación cognitiva	.192*
Supresión	.149

N = 124; $p < .05^*$

Respecto al segundo objetivo específico, se observó que tanto las estrategias de regulación como el crecimiento postraumático y sus áreas no manifestaron diferencias significativas según el 'sexo'. De igual manera, en relación al tercer objetivo, el crecimiento postraumático y sus áreas tampoco evidenciaron diferencias según la variable 'relación actual' ni según las variables del contexto de la ruptura 'tiempo tras la ruptura' e 'iniciador de la ruptura'.



Discusión

En esta sección se discutirá en primer lugar el objetivo principal, el cual consiste en la relación que presenta la estrategia de reevaluación cognitiva con la percepción de crecimiento postraumático, sobre todo a nivel de autopercepción, en la muestra de jóvenes. Posteriormente, se procede a discutir la relación hallada entre la edad y la estrategia de reevaluación. Por último, se explica una posible razón por la que no se hallaron diferencias significativas en la percepción del crecimiento postraumático según las variables del contexto de ruptura estudiadas.

En cuanto al objetivo principal del estudio, los hallazgos resultantes sugieren que podría existir una relación significativa entre el crecimiento postraumático, especialmente a nivel de autopercepción, con la estrategia de reevaluación cognitiva, indicando que aquellas personas que perciben un mayor crecimiento y cambio positivo tras su ruptura de pareja, sobre todo en lo que refiere a sí mismos, también habrían presentado un mayor uso de reevaluación cognitiva. Esta relación directa entre el crecimiento y la reevaluación se ha observado en distintos contextos como adolescentes (Zhou et al., 2016) y personas con esclerosis múltiple (Aflakseir & Manafi, 2018). Por otra parte, Norona et al. (2018) realizaron regresiones jerárquicas, observando que el uso de reevaluación cognitiva predijo una mayor percepción de crecimiento postraumático a nivel intrapersonal en jóvenes que habían pasado por una ruptura. Si bien, la presente investigación no ha realizado una regresión, presenta la condición esencial para la misma.

Siendo la ruptura de pareja un evento significativo asociado con sentimientos y emociones negativas, que conllevan a distrés psicológico, se trata también de un hecho que da inicio a un proceso de duelo, ya que se busca lidiar con la pérdida de la ex-pareja (Barajas et al., 2012; Field et al., 2011; Rhoades et al., 2011; Sánchez & Martínez, 2014). Por tanto, una posible explicación de este resultado podría ser que, como parte del proceso de duelo, la persona intentaría encontrar sentido a lo vivido y aceptarlo, reevaluando su situación y su experiencia, y de ese modo aliviar aquellas emociones negativas y sobrellevar la ruptura (Izurieta Sánchez, 2015). Es así que la reevaluación cognitiva podría ser una estrategia adecuada en este proceso, debido a su función de modificar la evaluación de un hecho y a nivel afectivo, disminuir la experiencia de la emoción negativa (Gross, 2013).

En ese sentido, las personas que presentarían una mayor percepción de crecimiento, al elaborar la ruptura de forma más deliberada con el fin de darle sentido al suceso, se involucrarían en el abordaje del contenido negativo. Este abordaje también sería llevado a

cabo por aquellos que optan por la estrategia de reevaluación, puesto que primero identificarían la emoción valorada como negativa presente, comprendiendo la causa y luego abordándola, decidiendo reevaluar el significado de la ruptura de una manera distinta para regular tal emoción, modificando su impacto emocional (Fabac, 2020; Gross, 2015; Orejuela-Dávila et al., 2019; Triplett et al., 2011).

Es así que, en este caso, la emoción valorada como negativa por la persona que ha pasado por una ruptura podría ser la tristeza, enojo, miedo, etc. (Barajas et al., 2012; Carmona Portocarrero, 2012; Izurieta Sánchez, 2015). Por lo que, si el sujeto pudiera abordar estas emociones por medio de la reevaluación, observando la ruptura vivida de un modo diferente, también podría abordar los pensamientos acerca de la ruptura de forma deliberada, facilitando su elaboración, y reparando en que, a pesar del sufrimiento que le ha causado, también podría rescatar aprendizajes, cambiar de manera positiva y percibir un mayor crecimiento acerca de sí mismo (Gross, 2015; Tedeschi et al., 2018). Además, el percibir crecimiento luego de una ruptura se ha observado en distintos estudios, siendo la mayoría de estos aprendizajes a nivel intrapersonal (Bustos Caro, 2011; Del Palacio-González et al., 2016; Izurieta Sánchez, 2015; Marshall et al., 2013; O'Connor & Canevello, 2019).

Se ha visto así que un evento traumático puede ser fuente tanto de reacciones negativas (distrés) como positivas (crecimiento), como lo es en el caso de la ruptura de pareja (Del Palacio-González et al., 2016; Marshall et al., 2013; Studley & Chung, 2015). No obstante, ambas reacciones parecen poseer factores determinantes distintos, ya que según lo reportado por García et al. (2014; 2018), una rumiación intrusiva y negativa estaría asociada al desarrollo de síntomas de distrés mientras que una rumiación deliberada y reflexiva se relacionaría con el crecimiento, lo cual se explicaría por el tipo de rumiación presente, siendo los primeros mecanismos maladaptativos y los segundos más adaptativos. Asimismo, Larsen y Barenbaum (2015), encontraron también en su estudio que un factor que diferencia ambas reacciones era la estrategia de supresión, ya que por un lado observaron que el uso de esta estrategia predecía sintomatología de estrés postraumático, pero no mantenía relación significativa con el crecimiento postraumático. En el caso del presente estudio, tampoco resultó significativa la relación entre la estrategia de supresión y el crecimiento postraumático.

Se ha observado que, en casos de ruptura, como parte del proceso de duelo, algunos jóvenes buscarían evitar o negar la situación y las emociones que esta genera, suprimiéndolas, pero también podrían buscar darle sentido al suceso vivido por medio de la expresión emocional y la racionalización, buscando así reevaluar lo acontecido (Izurieta Sánchez, 2015). Por lo que, emplear la estrategia de supresión en este tipo de situaciones, podría ser útil en un

primer momento, ya que cumple con la meta de no expresar de manera intensa las emociones negativas que conlleva una experiencia emocionalmente dolorosa como puede ser la ruptura de pareja, y permitiría a la persona marcar su propio ritmo en su proceso de duelo (Bustos Caro, 2011). Sin embargo, a diferencia del uso de la reevaluación cognitiva, su uso parece no estar asociado necesariamente a mayor ni menor percepción de crecimiento, lo cual se observa tanto en la muestra estudiada, como se expone en los resultados previos, así como en otros estudios con otras poblaciones (Larsen & Barenbaum, 2015; Zhou et al., 2016).

En el caso de la regulación emocional y la edad, la única que reveló una relación significativa con la edad, fue la estrategia de reevaluación cognitiva, siendo esta una relación directa. Ello sugeriría que aquellos participantes de mayor edad podrían, en cierta medida, haber mostrado un mayor uso de reevaluación, tal relación se ha observado en otros estudios (Charles & Carstensen, 2014; Gerolimatos & Edelstein, 2012; John & Gross, 2004). Esto podría apoyarse en lo expuesto por Schirda et al. (2016), quienes mencionan que, con la experiencia ganada, hay una mayor inclinación por parte de las personas de mayor edad, de modificar su repertorio de estrategias por unas con efectos más saludables y menos maladaptativos. Sin embargo, cabe resaltar que la relación entre la edad y la reevaluación cognitiva fue sutil.

Por último, en relación a los objetivos restantes, no se observaron diferencias en el uso de las estrategias de regulación ni en la percepción de crecimiento postraumático y sus áreas según el sexo, ni tampoco se evidenciaron diferencias en la percepción de crecimiento y sus áreas según las variables del contexto de la ruptura. Esto último podría explicarse con lo reportado por Del Palacio-González et al. (2016) en su estudio con jóvenes universitarios, ya que observaron que a diferencia del estrés post-ruptura, el crecimiento post-ruptura no recibía influencia de factores situacionales como 'quién inició la ruptura' o la 'duración de la relación', indicando así que podría ser el procesamiento cognitivo quien mantuviera un rol más importante que los factores del contexto de la ruptura en lo que refiere al crecimiento.

Respecto a las limitaciones identificadas en el estudio, se incluyen la distribución de los participantes de acuerdo al sexo en la muestra, ya que hubo una mayor cantidad de mujeres que de hombres en la muestra. Esta diferencia podría indicar un sub-registro de hombres que no reportaron, pero pudieron haber experimentado una ruptura traumática. Ya que, debido a las diferencias significativas en cuanto al género que se dan en la socialización y en el reconocimiento, expresión y regulación de las emociones en el contexto socio-cultural actual (Suberviola, 2020), este grupo se haya visto inclinado a no reconocer dicha ruptura como traumática y, por tanto, no calificar en el criterio de inclusión.

Así también, se recurrió a un muestreo casual y por bola de nieve, lo que puede limitar el alcance de la investigación, circunscribiéndose al contexto desde donde se ha accedido a la muestra. Sin embargo, esto fue necesario debido a las características particulares de la población que se quería investigar (jóvenes universitarios que consideraron su última ruptura como traumática). Además, debido a que los instrumentos empleados son de autorreporte, la deseabilidad social podría presentarse en las respuestas. De igual forma, es importante tener en cuenta que el estudio contó con una muestra de jóvenes con estudios de pregrado que han pasado por una ruptura de pareja en Lima Metropolitana, y los resultados de este estudio, por la particularidad de la población, no son generalizables a poblaciones con otras experiencias consideradas traumáticas, otros grados de instrucción, distinta etapa de desarrollo, y que pertenezcan a otros contextos socio-culturales, ya que necesitaría ser replicado y verificado. Habría que tener en cuenta también que, si bien la relación entre el crecimiento postraumático y la reevaluación cognitiva ha sido significativa, el tamaño del efecto ha sido mediano.

Por otro lado, no se indagó con los participantes acerca de otras variables como el soporte recibido luego de la ruptura, la causa de la ruptura, ni la calidad de la relación, las cuales podrían haber reportado alguna interacción con el crecimiento percibido posterior a la ruptura o con alguna de las estrategias de regulación emocional. Esto debido a que estas variables, al abarcar múltiples dimensiones, implicarían expandirse más allá de los objetivos del estudio en sí, por lo que se recomienda que en futuros estudios se tome en cuenta la intervención de estas. Asimismo, al tratarse de un estudio transversal, no se puede sacar conclusiones sobre cómo irá cambiando o evolucionando la percepción del crecimiento, así como su relación con el empleo de estrategias regulativas.

En ese sentido, se plantea una serie de recomendaciones, entre ellas se sugiere que futuros estudios cuenten como población no solo a estudiantes universitarios, sino también a adultos jóvenes y/o adultos que han experimentado una ruptura amorosa considerada como traumática, de manera que se pueda contar con un rango amplio de edad. Así también, evaluar adicionalmente el estrés generado por la ruptura de pareja junto con el crecimiento postraumático, no solo basándose en la pregunta criterio para la aplicación del instrumento *PTGI* como se hizo en el estudio actual, la cual consistía en el nivel de estrés al momento de la ruptura y si esta fue considerada traumática (Ver Apéndice C), sino también en una medida que informe del estrés percibido tiempo posterior a la ruptura para cada individuo, ya que una ruptura no tiene los mismos efectos en todos. Y con ello, determinar cómo se relacionan las estrategias de regulación emocional con el estrés y el crecimiento, así como la relación entre estos últimos en esta población.

Otras líneas de investigación que se invitan a seguir incluyen la intervención de variables internas como la rumiación, personalidad, percepción del soporte social, bienestar subjetivo, estrategias de afrontamiento y otro tipo de estrategias de regulación emocional a parte de la reevaluación cognitiva y la supresión, ya que no siempre el contexto de la ruptura (tiempo desde la ruptura, cantidad de rupturas, quién terminó la relación, cuánto duro la relación, etc.) podrá influir en la percepción de crecimiento, sino que las variables internas podrían tener un mayor peso que se habría de analizar (Del Palacio-González et al., 2016). Del mismo modo, sería valioso comprender en qué medida la regulación emocional, así como estas otras variables pueden relacionarse con el crecimiento postraumático a largo plazo, e incluso predecirlo, por medio de un estudio llevado a cabo en dos tiempos como el desarrollado por Norona et al. (2018).

Por tanto, al existir aún poca evidencia empírica, se necesita más investigación orientada a la regulación emocional como elemento relacionado a la percepción de crecimiento postraumático, ya que al provocar los eventos adversos una serie de emociones angustiantes y pensamiento disfuncional debido a la severidad subjetiva del evento (Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi et al., 2018), la adecuada regulación de estas emociones podría contribuir a la disminución de la experiencia negativa, generando un menor impacto emocional a largo plazo (Gross, 2013) y por tanto podría considerarse un proceso relacionado con el ajuste a eventos adversos (Larsen & Barenbaum, 2015). Es por ello que será de vital importancia indagar también qué estrategias de regulación son más adecuadas para una población y un evento determinados, pues estas serán maneras de ayudar al individuo a recuperarse y crecer.

Como se mencionó anteriormente, la ruptura de pareja puede ser un evento muy estresante y emocionalmente doloroso, así como traumático para algunos, incluso dándose pensamientos intrusivos y evasión de lugares que hagan recordar a la ex-pareja (Izurieta Sánchez, 2015; Rhoades et al., 2011; Studley & Chung, 2015). Es por ello que, al tratarse de un evento relevante en la vida afectiva de los jóvenes, es importante fomentar una mayor indagación sobre los medios para que este tipo de eventos no sean tomados únicamente como un suceso en la vida que puede ocurrir sin más o del que uno debe sentirse mejor con el tiempo porque sí, sino también como una oportunidad para evaluar aspectos acerca de uno mismo, su relación con el resto, sus creencias y visión de lo que trata una relación. En otras palabras, tomarlo como una oportunidad para crecer y rescatar aprendizajes para el futuro (Del Palacio-González et al., 2016).

Más aún en la población universitaria, en la cual resultaría importante conocer qué tanto la ruptura de pareja se podría relacionar con efectos negativos en los jóvenes universitarios, ya que este suceso se ha visto relacionado con malos hábitos de sueño, conductas de riesgo, los cuales podrían traer como consecuencia problemas en el desempeño académico, así como en la salud física, mental y emocional, en forma de depresión, ansiedad, ira, comportamiento desorganizado, y problemas con el consumo de alcohol (Barajas et al., 2012; Field et al., 2011; Salvatore et al., 2014). Asimismo, es importante considerar que una de las razones por las que la ruptura de pareja puede afectar de manera impactante en los jóvenes se debe a que la relación se vuelve parte de la identidad de la persona y tras la ruptura puede darse una tendencia a experimentar cambio en el autoconcepto y baja claridad sobre sí mismo, por lo que el individuo tiene que reestructurarse nuevamente, recobrando un sentido de quién es sin su ex pareja (Slotter et al., 2010).

Es así que, al mostrar los resultados una relación entre la estrategia de reevaluación y el crecimiento postraumático, se sugiere para investigaciones posteriores profundizar en el papel de la reevaluación cognitiva como un medio para favorecer el crecimiento luego de una ruptura, empleando modelos de regresión, así como investigaciones longitudinales para saber si esta relación cambia con el tiempo. Estos resultados sugerirían el desarrollo de un enfoque basado en la promoción de espacios de educación sobre las emociones en la universidad, ya que el conocimiento, manejo y regulación adecuada de las propias emociones proporcionará una mayor búsqueda de bienestar y de elaboración al suceso vivido, lo que podría permitir observar el aspecto positivo y los aprendizajes obtenidos.

Referencias

- Advíncula Coila, C. P. (2018). *Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12666>
- Aflakseir, A. & Manafi, F. (2018). Posttraumatic Growth and Its Relationship With Cognitive Emotion Regulation Strategies in Multiple Sclerosis Patients in Shiraz. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 6(1), 57-62. <https://doi.org/10.29252/nirp.jpcp.6.1.57>
- Aldao, A., Sheppes, G. & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Arias, P. & García, F. (2019). Crecimiento postraumático en sobrevivientes de los terremotos en Ecuador y Chile. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(2), 317-331.
- Avilés Maldonado, P. A. (2013). *Relación entre crecimiento postraumático, afrontamiento y rumiación* [Tesis de Maestría, Universidad de Concepción]. <http://repositorio.udec.cl/jspui/handle/11594/1615>
- Avilés, P., Cova, F., Bustos, C. & García, F. E. (2014). Afrontamiento y rumiación frente a eventos adversos y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 20(2), 281-292.
- Barajas, M. W., Robles, R., González, C. F. & Cruz del Castillo, C. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 26-32. <https://doi.org/10.48102/pi.v20i2.208>
- Blanco-Donoso, L. M., Garrosa, E., Demerouti, E. & Moreno-Jiménez, B. (2016). Job resources and recovery experiences to face difficulties in emotion regulation at work: A diary study among nurses. *International Journal of Stress Management*, 24(2), 107-134. <https://doi.org/10.1037/str0000023>

- Bustos Caro, A. C. (2011). *Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Universidad San Francisco de Quito]. <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/604>
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. En T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp. 1-14). John Wiley & Sons Inc.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (2006). The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework. En L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (pp. 3-23). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Carmona Portocarrero, C. I. (2012). Intervención al duelo por ruptura de pareja desde la terapia cognitivo conductual a partir del análisis de cuatro casos. *Polisemia*, (13), 35-46. <https://doi.org/10.26620/uniminuto.polisemia.8.13.2012.35-46>
- Charles, S. T. & Carstensen, L. L. (2014). Emotion regulation and aging. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 203-218). The Guilford Press.
- Da Silva, T., Ramos, V., Donat, J., De Oliveira, F., Gauer, G. & Hagg, C. (2018). Psychometric properties of the Posttraumatic Growth Inventory in a sample of Brazilian university students. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 40(4), 292-299. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0050>
- Del Palacio-González, A., Clark, D. A. & O'Sullivan, L. F. (2016). Cognitive processing in the aftermath of relationship dissolution: Associations with concurrent and prospective distress and posttraumatic growth. *Stress and Health*, 33(5), 540-548. <https://doi.org/10.1002/smi.2738>

- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. & Oishi, S. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Dixon-Gordon, K. L., Aldao, A. & De Los Reyes, A. (2015). Emotion regulation in context: Examining the spontaneous use of strategies across emotional intensity and type of emotion. *Personality and Individual Differences*, 86, 271–276. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.011>
- Fabac, A. M. (2020). *Mindfulness, Emotion Regulation, Gender, and Time Since Event as Predictors of Post-Traumatic Growth* [Tesis de Maestría, University of New York in Prague] <https://elearning.unyp.cz/mod/data/view.php?d=20&rid=606>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O. & Delgado, J. (2011). Breakup distress in university students: A review. *College Student Journal*, 45(3), 461-480.
- García, D. F. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 12(2), 288-307.
- García, F. E., Cova, F. & Melipillán, R. (2013). Propiedades psicométricas del Inventario de Crecimiento Postraumático en población chilena afectada por un desastre natural. *Revista Mexicana de Psicología*, 30(2), 143-151.
- García, F. E. & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 11(2), 157-172.
- García, F. E., Jaramillo, C., Martínez, A. M., Valenzuela, I. & Cova, F. (2014). Respuestas psicológicas ante un desastre natural: Estrés y crecimiento postraumático. *Liberabit*, 20(1), 121-130.

- García, F. E., Vega, N., Briones, F. & Bulnes, Y. (2018). Rumiación, crecimiento y sintomatología postraumática en personas que han vivido experiencias altamente estresantes. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(3), 443-457. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4983>
- Gargurevich, R. & Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). *Revista de Psicología*, 12, 192-215. <http://hdl.handle.net/10757/346852>
- Roos, L. G. (2018). *The influence of emotion regulation on psychological distress and physiological functioning following a romantic breakup* [Tesis de Maestría, University of North Carolina at Charlotte]. <https://island1.uncc.edu/islandora/object/etd%3A721>
- Gerolimatos, L. A. & Edelstein, B. A. (2012). Predictors of health anxiety among older and young adults. *International Psychogeriatrics*, 24(12), 1998-2008. <https://doi.org/10.1017/S1041610212001329>
- Gillen, K. R. (2011). *Sense of Coherence: The Relationship to Personal Growth and Distress after a Breakup* [Tesis de Doctorado, Western Michigan University]. <https://scholarworks.wmich.edu/dissertations/410>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26, <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Izurieta Sánchez, C. (2015). *Proceso de elaboración de duelo en rupturas amorosas de jóvenes de 18 a 25 años* [Tesis de Bachiller, Universidad de Las Américas]. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/7275>
- John, O. P & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Joseph, S., Murphy, D. & Regel, S. (2012). An affective-cognitive processing model of post-traumatic growth. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(4), 316-325. <https://doi.org/10.1002/cpp.1798>
- Larsen, S. E. & Berenbaum, H. (2015). Are specific emotion regulation strategies differentially associated with posttraumatic growth versus stress? *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 24(7), 794-808. <https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1062451>
- Lindstrom, C. M., Cann, A., Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (2013). The relationship of core belief challenge, rumination, disclosure, and sociocultural elements to posttraumatic growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 50-55. <https://doi.org/10.1037/a0022030>
- Malhotra, M. & Chebiban, S. (2016). Posttraumatic Growth: Positive Changes Following Adversity: An Overview. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 6(3), 109-118. <https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20160603.03>
- Marshall, T. C., Bejanyan, K. & Ferenczi, N. (2013). Attachment Styles and Personal Growth following Romantic Breakups: The Mediating Roles of Distress, Rumination, and Tendency to Rebound. *PLoS ONE* 8(9), 1-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075161>

- McKiernan, A., Ryan, P., McMahon, E., Bradley, S. & Butler, E. (2018). Understanding Young People's Relationship Breakups Using the Dual Processing Model of Coping and Bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 23(3), 192-210. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1426979>
- McRae, K. & Gross, J. J. (2020). Emotion Regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>
- Melka, S. E., Lancaster, S. L., Bryant, A. R., & Rodriguez, B. F. (2011). Confirmatory factor and measurement invariance analyses of the Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1283–1293. <https://doi.org/10.1002/jclp.20836>
- Moreno, J. I. & Esparza, E. M. (2014). Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja. *Revista de la Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología*, 2(5), 98-110. <http://integracion-academica.org/14-volumen-2-numero-5-2014/63-estrategias-de-afrontamiento-en-la-ruptura-de-pareja>
- Norona, J. C., Scharf, M., Welsh, D. P. & Shulman, S. (2018). Predicting post-breakup distress and growth in emerging adulthood: The roles of relationship satisfaction and emotion regulation. *Journal of Adolescence*, 63, 191-193. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.01.001>
- O'Connor, V. & Canevello, A. (2019). Recovery and Moving On After Breakups Caused by Infidelity. *Journal of Loss and Trauma*, 24(7), 636-649. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1603005>
- Orejuela-Dávila, A. I., Levens, S. M., Sagui-Henson, S. J., Tedeschi, R. G. & Sheppes, G. (2019). The relation between emotion regulation choice and posttraumatic growth. *Cognition and Emotion*, 33(8), 1709-1717. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1592117>

- Quezada-Berumen, L. & González-Ramírez, M. T. (2020). Propiedades psicométricas del inventario de crecimiento postraumático en población mexicana. *Acción Psicológica*, 17(1), 13–28. <https://doi.org/10.5944/ap.17.1.25736>
- Rajabi, S. & Nikpoor, N. (2018). Comparison of the effectiveness of the transactional analysis training and emotion regulation on the improvement of love trauma syndrome: Dealing with the problems caused by the separation and love break up. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 20(4), 17-28. <https://doi.org/10.12740/APP/99970>
- Ramos, C. & Leal, I. (2013). Posttraumatic Growth in the Aftermath of Trauma: A Literature Review About Related Factors and Application Contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1), 43-54. <https://doi.org/10.5964/pch.v2i1.39>
- Miller, M. R. (2009). *Growth Following Romantic Relationship Dissolution* [Tesis de Doctorado, Stony Brook University]. <http://hdl.handle.net/1951/52257>
- Rhoades, G. K., Kamp, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M. & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 366-374. <https://doi.org/10.1037/a0023627>
- Rubini Pinasco, C. (2016). *Ansiedad y regulación emocional en personal de enfermería psiquiátrica* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7105>
- Russo-Netzer, P. & Moran, G. (2016). Positive growth from adversity and beyond: Insights gained from cross-examination of clinical and nonclinical samples. *American Journal of Orthopsychiatry*, 88(1), 59-68. <https://doi.org/10.1037/ort0000224>
- Salvatore, J. E., Kendler, K. S. & Dick, D. M. (2014). Romantic relationship status and alcohol use and problems across the first year of college. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 75(4), 580-589. <https://doi.org/10.15288/jsad.2014.75.580>

- Sánchez, R. & Martínez, R. (2014). Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(1), 1329-1343. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(14\)70378-3](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(14)70378-3)
- Schirda, B., Valentine, T. R., Aldao, A. & Prakash, R. S. (2016). Age-related differences in emotion regulation strategies: Examining the role of contextual factors. *Developmental Psychology*, 52(9), 1370-1380. <https://doi.org/10.1037/dev0000194>
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2014). Adult attachment and emotion regulation. En J. J. Gross, (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 237-250). The Guilford Press.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G. & Gross, J. J. (2011). Emotion-Regulation Choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391-1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Slotter, E. B., Gardner, W. L. & Finkel, E. J. (2010). Who Am I Without You? The Influence of Romantic Breakup on the Self-Concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147-160. <https://doi.org/10.1177/0146167209352250>
- Spaapen, D. L., Waters, F., Brummer, L., Stopa, L. & Bucks, R. S. (2013). The Emotion Regulation Questionnaire: Validation of the ERQ-9 in two community samples. *Psychological Assessment*, 26(1), 46-54. <https://doi.org/10.1037/a0034474>
- Studley, B. & Chung, M. C. (2015). Posttraumatic Stress and Well-Being Following Relationship Dissolution: Coping, Posttraumatic Stress Disorder Symptoms From Past Trauma, and Traumatic Growth. *Journal of Loss and Trauma*, 20(4), 317-335. <https://doi.org/10.1080/15325024.2013.877774>
- Suberviola, I. (2020). La socialización diferencial emocional de género como factor predictor del carácter. *iQual: Revista de Género e Igualdad*, (3), 80-93. <https://doi.org/10.6018/igual.369611>

- Tamir, M. (2016). Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-472. <https://doi.org/10.1002/jts.2490090305>
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K. & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic Growth: Theory, Research, and Applications*. Routledge.
- Triplett, K. N., Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G. & Reeve, C. L. (2011). Posttraumatic growth, meaning in life, and life satisfaction in response to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 4(4), 400-410. <https://doi.org/10.1037/a0024204>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science*, 24(12), 2505-2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Zhou, X., Wu, X. & Zhen, R. (2016). Understanding the relationship between social support and posttraumatic stress disorder/posttraumatic growth among adolescents after Ya'an earthquake: The role of emotion regulation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(2), 214-221. <https://doi.org/10.1037/tra0000213>



Apéndices

Apéndice A

Características de los participantes

Variable		F	%
Sexo	Hombre	45	36.3
	Mujer	79	63.7
Relación actual	No	90	72.6
	Sí	34	27.4
Cantidad de rupturas	Una	27	21.8
	Dos	33	26.6
	Tres	30	24.2
	Más de tres	34	27.4
Tiempo ocurrido tras la ruptura	Menos de 6 meses	34	27.4
	6 meses - 1 año	25	20.2
	1 año – 1 año y medio	32	25.8
	1 año y medio - 2 años	33	26.6
Iniciador de la ruptura	Yo	46	37.1
	Mi ex pareja	78	62.9

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Edad	21.20	2.27	18	26
Duración de la relación en meses	26.53	17.64	3	84

N=124

Apéndice B

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto libre y voluntariamente participar en el Proyecto de Investigación que conduce la alumna Guadalupe Collazos Ticona de la facultad de Psicología, con el fin de llevar a cabo su tesis en la especialidad de Psicología Clínica.

Entiendo que el propósito de la investigación es el de entender cómo se relaciona el crecimiento con el modo en que se regulan las emociones. Es así que se me ha indicado que llenaré una ficha socio-demográfica y dos breves cuestionarios, los cuales tomarán aproximadamente entre 10-15 minutos.

Así también, se me ha explicado que todas las respuestas que proporcione son de carácter confidencial y que nadie tendrá acceso a ellas ni a mis datos personales. Además, se me ha informado que los resultados de la investigación serán presentados de manera grupal, no individual, por lo que no se mencionarán mis datos personales ni mis respuestas en ningún momento.

Entiendo que mi participación es totalmente voluntaria, y que si deseo, puedo retirarme en cualquier momento del proceso. Así también, si tuviera alguna pregunta puedo realizarla durante mi participación.

He leído y entendido este consentimiento informado.

Firma

Fecha

Apéndice C

ID Ficha de datos

1. Sexo: (H) (M)

2. Edad: _____

Marque con un aspa (x) la opción que vaya más acorde a ti.

3. ¿Cuentas con una relación amorosa actualmente?

(No) (Sí)

4. ¿Cuántas relaciones amorosas has tenido? SIN contar la actual de haber marcado (Sí) en la pregunta anterior.

Una ()

Dos ()

Tres ()

Más de tres ()

5. ¿Hace cuánto tiempo empezó tu primera relación amorosa?

Hace menos de 1 año ()

Hace 1 - 2 años ()

Hace 2 - 3 años ()

Hace más de 3 años ()

6. ¿Has experimentado una ruptura amorosa en los últimos 2 años?

(No) (Sí)

De haber marcado (Sí), esta ruptura amorosa la calificarías de:

Muy fácil ()

Fácil ()

Difícil ()

Muy difícil ()

Terriblemente difícil ()

7. ¿Qué tan estresado estabas al momento de esa ruptura amorosa?

Nada ()

Un poco ()

Moderadamente ()

Bastante ()

Extremadamente ()

8. Considerarías que esta ruptura amorosa... (Puedes marcar más de una opción)

"Fue una circunstancia que impactó en mi vida de manera amenazante" ()

"Llevó a lesiones físicas o psicológicas (dolor, tristeza, autoestima baja, etc.)" ()

"Amenazó mi integridad (mi persona)" ()

"Llegó a afectar a otras personas a mi alrededor" ()

"Me hizo reaccionar con temor, desesperanza u horror" ()

Ninguna de las anteriores ()

Ahora responde las preguntas a continuación en base a esta ruptura amorosa.

9. ¿Hace cuánto tiempo terminó esa relación?

- Hace menos de 6 meses ()
- Hace 6 meses - 1 año ()
- Hace 1 - 1 ½ año ()
- Hace 1 ½ - 2 años ()

10. ¿Cuánto duró esa relación en años y/o meses? _____ año(s) y _____ mes(es)

11. ¿Quién dio el primer paso al terminar esa relación?

- Yo ()
- Mi ex pareja ()



Apéndice D

Confiabilidad por Consistencia Interna PTGI

Items	Correlación Item-Test Corregida	Alfa si se elimina el elemento	Items	Correlación Item-Test Corregida	Alfa si se elimina el elemento
Autopercepción = .94			Relación con otros = .85		
Item 1	.60	.94	Item 6	.58	.84
Item 2	.72	.93	Item 8	.63	.83
Item 3	.72	.93	Item 9	.59	.83
Item 4	.64	.93	Item 15	.59	.84
Item 7	.76	.93	Item 16	.66	.82
Item 10	.71	.93	Item 20	.69	.82
Item 11	.76	.93	Item 21	.55	.84
Item 12	.73	.93	Cambio espiritual = .67		
Item 13	.79	.93	Item 5	.50	
Item 14	.78	.93	Item 18	.50	
Item 17	.71	.93			
Item 19	.69	.93			
<hr/>					
Items	Correlación Item-Test Corregida	Alfa si se elimina el elemento	Items	Correlación Item-Test Corregida	Alfa si se elimina el elemento
Total PTGI = .94					
Item 1	.59	.94	Item 12	.70	.94
Item 2	.72	.94	Item 13	.77	.94
Item 3	.70	.94	Item 14	.75	.94
Item 4	.63	.94	Item 15	.64	.94
Item 5	.61	.94	Item 16	.65	.94
Item 6	.53	.94	Item 17	.76	.94
Item 7	.74	.94	Item 18	.43	.94
Item 8	.64	.94	Item 19	.69	.94
Item 9	.51	.94	Item 20	.67	.94
Item 10	.67	.94	Item 21	.47	.94
Item 11	.71	.94			

Apéndice E

Confiabilidad por Consistencia Interna ERQP

Items	Correlación Item-Test Corregida	Alfa si se elimina el elemento	Items	Correlación Item-Test Corregida	Alfa si se elimina el elemento
Reevaluación Cognitiva = .69			Supresión Expresiva = .67		
Item 1	.39	.66	Item 2	.52	.56
Item 3	.36	.67	Item 4	.34	.68
Item 5	.38	.66	Item 6	.58	.52
Item 7	.31	.69	Item 9	.39	.65
Item 8	.54	.61			
Item 10	.57	.60			

