



UNIVERSIDAD NACIONAL

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, RELIGIÓN Y BIENESTAR  
SUBJETIVO EN LA SEPARACIÓN DE PAREJA

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A N :

KARLA GAMA CASIANO

GABRIELA HERNÁNDEZ PULIDO

JURADO DE EXAMEN

DIRECTORA: LIC. ANA TERESA ROJAS RAMÍREZ

COMITÉ: DR. JOSÉ MANUEL GARCÍA CORTÉS

MTRO. OMAR ALEJANDRO VILLEDA VILLAFAÑA

DRA. ELIZABETH ÁLVAREZ RAMÍREZ

DR. PEDRO WOLFGANG VELASCO MATUS



FES  
ZARAGOZA

MÉXICO, CDMX.

JUNIO 2016



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

# *Agradecimientos*

## ***KARLA...***

### ***A mi Universidad:***

Con la que soñaba desde que era pequeña, gracias a ella me fije una meta. Generadora de oportunidades grandes, me siento orgullosa de formar parte.

### ***A mis profesores:***

Gracias a ustedes y sus enseñanzas me mantengo en formación.

### ***Ana Rojas:***

Nos has brindado dedicación, gracias a ti he aprendido a ser constante, tu interés más allá del conocimiento es gratificante. Reconozco a la gran persona que eres.

### ***Pedro Wolfgang y Omar Villeda:***

Agradezco su apoyo en este proyecto, sus críticas nos han llevado a mejorar y ambicionar más que cumplir con un requisito, entregar un trabajo de calidad.

### ***Manuel García y Elizabeth Álvarez:***

La visión que tienen sobre el aprendizaje me motiva a emprender grandes cosas al igual que ustedes, admiro la jovialidad y el valor que añaden a la psicología. Gracias por sus conocimientos.

### ***A los participantes:***

Que nos permitieron tocar sus emociones y acercarnos a su vida, gracias por la confianza y el interés, este trabajo les corresponde.

***A todos mis seres amados:***

Quiero hacer de su conocimiento que hoy concluyo una meta muy grande en mi vida. Fruto de la dedicación y apoyo que cada uno de ustedes me ha brindado, son estas páginas, por ello quiero agradecerles infinitamente que hayan caminado junto a mí, en algún momento de este largo recorrer.

***A mi Madre:***

Inicialmente quiero dedicar esta tesis a ella. Tú eres mi guía y apoyo incondicional, este trabajo es para ti, solo tú y yo sabemos cuánto esfuerzo y sacrificio hay en esto. Gracias por sacarnos adelante.

***Laura y Bety:***

Mis compañeras de vida, desde pequeñas hemos crecido juntas y pasado por las situaciones más difíciles. Gracias por apoyarme en todo momento, reconozco el esfuerzo y cariño de ambas. Las amo.

***A mi padre:***

Agradezco tu apoyo, tus palabras, tus lecciones de vida. Gracias a ti se ha formado una parte de mí que es guerrera y se mantiene firme.

***A mi abuelita:***

Tú eres la raíz más firme de mi ser, gracias a ti conocí la esperanza y el amor que hoy me hacen ser una persona con valor y principios. Tu recuerdo no se va.

***A mis tías:***

Los pilares más grandes de mi formación, todas las bases que me dieron en la infancia son las que hoy me forman. **Patricia, Elena, Carmen y Lourdes;** gracias por cuidarme y mostrarme el camino que guía mi vida.

***A Belen:***

Mi hermana incondicional. Gracias por acompañarme en todo momento de mi vida, eres el lazo más fuerte que me permito tener, recuerdo con amor profundo tu apoyo desde la infancia. Contigo siempre tendré una chispa de locura y complicidad.

***A Gaby:***

Tú que no me soltaste en esta jornada pesada, has sido mi apoyo y consuelo en todo este tiempo. Gracias a ti he aprendido a ver la vida diferente, porque has sido mi guía y me has enseñado de los placeres más grandes de la existencia. Gracias por compartir de tu vivir.

***Amigos:***

Reconozco que ustedes le han dado un valor especial a cada momento. **Alain de La Luz, Guillermo Contreras, Mario Díaz, Gabriela Piedra, Angélica Viera, Lucero González, Cintia Flores;** además de cariño y una mano con quien caminar, junto a ustedes siempre he tenido una alegría inmensa. Gracias porque se, con ustedes cuento toda la vida.

***Ale Galicia:***

Tu eres la última pieza que encajó en mi rompecabezas, has marcado mi vida; es un privilegio tenerte en mi mundo, de ti he aprendido colores que no conocía y has llegado a ser vital en mi existir. Gracias por elegirme, no soltarme, enseñarme a amar y ver tu mundo. Quédate más que una vida.

## ***Gabriela...***

El resultado de este trabajo es el conjunto de amor, esfuerzo, dedicación y apoyo de personas valiosas, que directa e indirectamente se cruzaron en mi camino, brindando su tiempo y confianza en la realización de este proyecto. Es por esto, que el día de hoy les dedico mi más honesto agradecimiento.

### ***A la Universidad***

A la Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, por permitirme soñar, gozar, aprender, formar y desarrollar a la persona que soy hoy en día.

### ***Lic. Ana Teresa Rojas Ramírez***

A mi tutora y maestra. No encuentro las palabras indicadas para agradecerle su apoyo, paciencia y dedicación. Gracias por escucharme, acompañarme y guiarme durante todo este tiempo. No sólo me llevo parte de su conocimiento y experiencia profesional, dentro de cada una de sus palabras encontré una fuente de inspiración y motivación, porque usted, *profesa con el corazón*.

### ***Dr. Pedro Wolfgang Velasco Matus***

Agradezco por su tiempo, por sus acertadas y precisas palabras, por la eficacia y rapidez en su trabajo y por su peculiar humor. Gracias por hacer llegar a mi entendimiento su sabiduría y experiencia.

### ***Mtro. Omar Alejandro Villeda Villafaña***

Por su acentuada amabilidad y comprensión de mis debilidades. Agradezco su profesionalismo y profundo conocimiento, así como las pertinentes observaciones para mejorar este trabajo.

### ***Dr. José Manuel García Cortés***

Agradezco por todas las aportaciones y creatividad en sus observaciones. Gracias por su honesta palabra, y por su emprendedora enseñanza.

***Dra. Elizabeth Álvarez Ramírez***

Por su gentileza, accesibilidad, apoyo y aliento para mejorar este trabajo.

***A mis profesores y compañeros académicos***

A todos aquellos profesores y colegas, con quien tuve el privilegio de compartir el mismo espacio. Me llevo un pedacito de su vida y su conocimiento.

***A los participantes***

Agradezco a todas aquellas personas que abrieron las puertas de su casa y su corazón, para realizar las entrevistas. Aprecio su valioso tiempo y honestidad para abordar delicados momentos de su vida.

***A Karla Gama***

Que te puedo decir, que mejor compañera y amiga para compartir este proyecto. Anhele esas mañanas, tardes, noches, madrugadas de trabajo, de risas, debates, y porque no, también las intensas diferencias (jaja). Recuerdo con nostalgia las tardes prometedoras de intenso trabajo, que terminaban en un escape prolongado por recuperar el aliento. Aprecio mucho todo lo compartido, y hasta lo no compartido. Gracias por aguantar mis ataques neuróticos y de histeria.

***A mis amigos:***

Aprovecho para recordar y agradecer a mis apreciados amiguitos: Cintia, Lucero, Roger, Cesar y Angy. Me hace feliz compartir con ustedes. Gracias por su autenticidad y por reír a mi lado.

***A Monse:***

Mi hermanita, gracias por estar, por escuchar, por alentar, por confiar y por amar.

***A mis Padres:***

Llega el momento de agradecer a mis queridos viejitos, a mis modelos, porque a su forma, siempre han alentado a ésta poco cuerda psicóloga. Amo su confianza, su apoyo incondicional, su fe y sus enseñanzas. Siempre llevo conmigo sus sabias palabras, el arma más poderosa para emprender la interminable lucha por *vivir la vida*. Gracias por todo.

***A mis hermanos:***

Ale y Oscar, por aguantar y acompañarme en mis desveladas, y por demostrar que nunca es tarde para seguir lo que te hace feliz, a pesar de que los demás no lo comprendan.

***A Marita:***

Por mostrarme la simpleza de la vida y por recordarme lo lindo de disfrutar y de reír. Contigo siempre se puede ser una mejor persona.

***A Raúl:***

Porque siempre sabes cómo estar, por tus interminables virtudes que siempre me han de iluminar. Gracias por tu complicidad, por creer y por luchar. Contigo encuentro el mejor espacio para amar, porque tú y yo, sabemos cómo volar.

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	2
<b>ABSTRACT</b> .....	3
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
<b>CAPÍTULO I. Afrontamiento de problemas</b> .....	6
1.1 Estrés.....	7
1.2 Afrontamiento.....	11
1.3 Estrategias de afrontamiento.....	13
1.4 Afrontamiento religioso.....	21
1.5 Atribución del problema.....	24
<b>CAPÍTULO II. Afrontamiento en la separación de pareja</b> .....	26
2.1 Definición de pareja.....	27
2.2 Modelo teórico del ciclo de Acercamiento- Alejamiento de la relación de pareja.....	29
2.3 Conflicto en la pareja.....	32
2.4 Separación en la pareja.....	35
2.4.1 Ciclo de separación.....	37
2.5 Afrontamiento en la separación de pareja y la relación con el Bienestar Subjetivo.....	39
<b>CAPÍTULO III. Bienestar subjetivo</b> .....	41
3.1 Antecedentes.....	42
3.2 Definición.....	43
3.3 Áreas del Bienestar Subjetivo.....	43
3.4 Relación entre el Bienestar Subjetivo y la Estrategia de Afrontamiento Religioso.....	49
3.5 Rituales.....	51
<b>MÉTODO</b> .....	55
<b>RESULTADOS</b> .....	65
<b>DISCUSIÓN</b> .....	97
Conclusiones, limitaciones y propuestas.....	112
Referencias bibliográficas.....	115
<b>ANEXO 1</b> .....	124

## **Resumen**

El objetivo de este estudio fue explorar la relación que existe entre el Afrontamiento de Problemas ante la separación de Pareja y el Bienestar Subjetivo que se manifiesta en participantes Religiosos y No Religiosos. Para llevarlo a cabo, se eligieron cuatro hombres y cuatro mujeres de 25 a 45 años de edad, los cuales debieron haber pasado por una separación de pareja, sin importar si se consumó o no. Como principales variables se definieron, la Pareja, Afrontamiento de problemas y Bienestar Subjetivo. En primera instancia, se recabó información sobre los antecedentes e investigaciones pasadas relacionadas con el tema. Posteriormente, se elaboró una entrevista semiestructurada que incluyó 90 dimensiones y categorías de análisis. La interpretación de la información se hizo por medio de un análisis de contenido, y del programa [Software] Atlas ti versión 6.2. Los resultados obtenidos señalan una relación entre el Locus de Control, la Problemática, la forma de Afrontarla y el Bienestar Subjetivo. Cabe señalar, que se observaron diferencias relevantes entre los Religiosos y No Religiosos, es por esto, que las creencias y su práctica deben considerarse especialmente en una población mexicana.

*Palabras clave:* Creencias, Pareja, Locus de Control, Problemas, Religión, Bienestar.

## **Abstract**

The present study was designed to examine the relationship between coping strategies, as a result of a couple separation and subjective well-being manifested in religious and non-religious participants. To carry it out, four female and four male participants, ages 25 to 45 years old, were chosen. All of them should have gone through a couple separation; regardless the separation was permanent or not. The variables selected as the focus for this research were: The Couple, Coping Strategies and Subjective Well-Being. First, background information and past research related to the subject was collected. Subsequently, a semi-structured interview, which included 90 different categories and dimensions, was designed. Information analysis was performed through qualitative content analysis and Software: Atlas ti, version 6.2. The results indicate a relationship between control locus, the problematic, coping, and subjective well-being. It is noteworthy that significant differences were observed between the religious and nonreligious participants. Due to the above, beliefs and its practices must be specially considered within Mexican population.

*Keywords:* Beliefs, Couple, Locus of Control, Problems, Religion, Welfare.

## INTRODUCCIÓN

La pareja desde la óptica de la sociedad, es reconocida como una unidad significativa, pues comparte un vínculo afectivo regido por preceptos culturales. La dinámica que la caracteriza es retroalimentada por factores externos e internos, desde esta perspectiva, resulta inevitable la presencia de conflictos que amenazan el Bienestar Subjetivo. Debido al valor que se le otorga a la relación, el individuo, emprende una búsqueda exhaustiva por permanecer y recuperar o concluir su relación de pareja, utilizando diversas formas para afrontar la problemática y obtener una mejoría en su estado emocional.

En este proceso intervienen distintos factores; en primera instancia las creencias (religiosas o no religiosas) que se reflejan en el comportamiento del individuo, también se presenta la atribución de la causa y solución del problema y por último se identifican distintas etapas del ciclo de la pareja; determinantes en la problemática y su afrontamiento.

De esta forma, el objetivo de la presente investigación fue explorar a partir de una situación problemática en pareja, las diferentes formas de afrontamiento, rescatando las creencias, emociones y pensamientos experimentados, además de analizar el efecto en las diferentes áreas del Bienestar Subjetivo.

Para cumplir la finalidad anteriormente expuesta, se aplicaron entrevistas semiestructuradas a adultos que radican en el Estado de México, en Cd. Nezahualcóyotl. A su vez, fue necesario dividir la población en personas sin religión y en creyentes practicantes de la religión católica. Se buscó crear un espacio cómodo y generador de confianza, el cual permitió un acercamiento íntimo a la experiencia del individuo.

De esta forma, el primer capítulo parte del Afrontamiento de Problemas y con una revisión de factores que lo propician. Se inicia por conceptualizar el estrés, definir los tipos de estresores y aclarar su proceso. Posteriormente, se aterriza en el afrontamiento y sus respectivas formas de hacer frente a la problemática, clasificándolas como estilos y estrategias. Para concluir, se resalta el uso del afrontamiento religioso, el cual resulta indispensable, pues la religión es un factor de categorización en la presente investigación.

El segundo capítulo se centra en la pareja, concepto, componentes, ciclo y sus etapas, así como los conflictos que surgen durante estas. También se indaga la relación entre los problemas en la pareja y el Bienestar Subjetivo.

Posteriormente, el tercer capítulo incluye la conceptualización del Bienestar Subjetivo, sus antecedentes, las áreas que lo componen y su relación con los estilos y estrategias de afrontamiento durante la separación de pareja. Por otra parte, y retomando la importancia de la religión en esta investigación, se expone la relación con su práctica, definiendo los rituales que conlleva una creencia.

El cuarto capítulo refiere el proceso de recolección y análisis de información. Para el quinto capítulo se integran y describen los resultados obtenidos. Finalmente el sexto capítulo sintetiza la discusión, resaltando los alcances de este estudio.

El sentido principal que compete a la investigación, es retomar las herramientas de los individuos, utilizadas para hacer frente a los problemas de pareja, pues repercute directamente en el Bienestar Subjetivo. A la par, se resalta como se asocia la religión durante este proceso.

# **Capítulo I**

## **Afrontamiento de problemas**

# CAPÍTULO I

## Afrontamiento de problemas

Con la inminente evolución del hombre y su dominio sobre el ambiente, han surgido nuevas problemáticas que a su vez exigen formas de solución alternativas. En el presente capítulo se pretende abordar conceptos básicos de afrontamiento al problema, ligados al bienestar que proporciona el utilizar sus diferentes estrategias o estilos, incluida la religión. Para comenzar es necesario puntuar que la raíz del estudio del afrontamiento, se origina con la aparición del término estrés.

### 1.1 Estrés

Lazarus (2000) informa que el estrés aparece después de la Primera y Segunda Guerra Mundial, pues en la primera guerra, se creía que se producía por efectos cerebrales causados por los ruidos fuertes y para la Segunda Guerra se reconoció una causa psicológica que podía afectar no sólo a los soldados, sino a cualquier persona.

De manera general e histórica, el estrés se ha visto como un estímulo externo que afecta al cuerpo humano. Este concepto empieza a adquirir importancia después de la Segunda Guerra Mundial. Posteriormente, resultó evidente que se aplicaba no sólo a eventos catastróficos, sino a situaciones de la vida cotidiana y a las aflicciones que producía en las personas, porque les podía causar enfermedades graves desde el punto de vista psicológico y médico (Zavala, Rivas, Andrade & Reidl, 2008, p.160).

Selye (1974 en Omar, 1995) comenzó a utilizar el término *stress* a finales de los años 70, sin embargo por un carente inglés no logró encontrar la palabra correcta, la cual menciona podría haber sido *strain* que se refiere a forzar o violentar, que es más cercano con lo que quería indicar en aquel momento. A raíz de esto se ha dado una enorme confusión para definirlo pues los investigadores se refieren a tres formas diferentes de stress, dónde puede ser estímulo, respuesta o hablar de una relación entre ambas, estímulo-respuesta.

En los últimos años, para Lazarus y Folkman (1991) el estrés se ha conceptualizado de forma sistemática y ha sido objeto de investigación, identificándolo casi siempre como estímulo y

respuesta. En la definición de estímulo hay una focalización en los acontecimientos del entorno que lo causan y en respuesta se centran en la reacción ante el estrés, referenciando al estado del estrés.

“El stress puede ser definido como la relación estímulo-respuesta. O sea que se está haciendo referencia a la interacción entre los estímulos del medio ambiente y las respuestas del individuo” (Omar, 1995, p. 18).

El estrés es una “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves” (Real Academia Española, 2015).

Para Barrero (2000) el estrés, es la situación de riesgo de enfermar cuando el individuo se exige asimismo un rendimiento superior al normal. Esto incluye, la exigencia a uno de sus órganos o aparatos y para que suceda debe existir un factor o circunstancia que requiera una respuesta por parte del individuo, las cuales pueden ser muy variadas y con diferente impacto. Además, agrega que estos acontecimientos pueden ser cotidianos, pero no por ello menos importantes, dado que el impacto que es igual de dañino y finalmente depende de la capacidad de asimilar que tiene el sujeto de la situación.

Lazarus (1966 en Lazarus & Folkman, 1991) considera que el concepto estrés debe ser utilizado para entender un grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana. Dentro de ésta adaptación, el individuo necesariamente se enfrenta a un estímulo generador de estrés. Estos estímulos generalmente son externos (cambios ambientales), pero también incluye condiciones generadas en el interior del individuo.

“El estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus & Folkman, 1991, p. 43).

Lazarus y Folkman (1991) informan que aunque las demandas y presiones del ambiente generan estrés en las personas, las características individuales y de grupo marcan una notoria diferencia en su evaluación, grado y clase de respuesta. A su vez, consideran que las personas y grupos difieren en su sensibilidad y vulnerabilidad a ciertos tipos de acontecimientos, así como en su interpretación y reacción ante el mismo.

Retomando la propuesta de Elliot y Eisdorfer (1982 en Barrero, 2000) se considera que existen cuatro categorías generales que conducen al estrés:

- Estresores agudos: Se caracterizan por su aparición esporádica, en tiempo limitado (espera de la calificación de un examen, al realizar una entrevista de trabajo, noticias del resultado de una operación, etc.).
- Secuencias estresantes: Son por tiempos más alargados (un proceso de divorcio, el desarrollo de un juicio o la pérdida de un empleo, etc.).
- Estresores intermitentes: “El ejemplo paradigmático es el examen.”
- Estresores crónicos continuos: Se caracterizan por el peligro que comportan y por la tensión que exigen. Estos son los más comunes (enfermedades, trabajos estresantes, etc.).

Por otra parte, Vázquez, Crespo y Ring (2000) mencionan que cuando se presenta un acontecimiento estresante, en primera instancia se hace una valoración para analizar si el hecho es positivo o negativo y sus consecuencias presentes o futuras; después se produce una valoración de las capacidades del organismo para afrontar; de esta forma advierten que el estrés es el resultado de una transacción entre las presiones que se perciben del medio (interno o externo) y los recursos de afrontamiento que se consideran disponibles.

Barrero (2000) informa que el individuo ante una situación estresante, manifiesta signos orgánicos donde el hipotálamo juega un papel muy importante. Los neurotransmisores: noradrenalina, acetilcolina y serotonina envían mensajes al hipotálamo, que posteriormente serán interpretados en busca de respuesta; una vez comprendidos los mensajes, la transmisión de instrucciones se llevará a cabo por dos vías: la nerviosa y sanguínea. El sistema nervioso simpático regula las funciones orgánicas y el hipotálamo estimula la hipófisis, la cual segrega diversas hormonas por el torrente sanguíneo que finalmente también provocará cambios en el organismo. Por otra parte, la hormona más importante que segrega la hipófisis es la corticotropina (ACTH u hormona del estrés).

Las reacciones físicas ante una situación estresante son:

- Segregación abundante de varias hormonas.
- Aceleración de la circulación sanguínea.
- Aparición adicional de glucosa y glóbulos rojos en la sangre.
- Reactivación de mecanismos de coagulación.

- Aumento de agudeza de los sentidos.
- Inhibición del sistema digestivo.
- Inhibición de la función sexual.

El estrés va mucho más allá de las preocupaciones cotidianas. “En lo más hondo de nosotros se está produciendo movimientos, cambios, y procesos muy diversos. En el circuito del estrés hay arterias, hormonas, genitales y un montón de órganos que nos habitan y que son afectados” (Barrero, 2000, p. 24). Sin embargo, cabe destacar que el estrés, siendo un proceso adaptativo, no es peligroso en sí mismo, puesto que se necesita para vivir y para protegerse, posibilitando al organismo la adaptación eficaz cuando cambia la atmósfera que lo envuelve.

Vázquez et al. (2000) coinciden, al afirmar que un mismo suceso potencialmente estresante provoca reacciones muy diversas en los individuos, ya que una misma situación para algunos puede resultar un profundo golpe emocional y para otros ser benéfico.

Para Solís y Vidal (2006) las fuentes que pueden generar estrés pueden ser diversas: ambientales, sociales o internas o ser hechos positivos o negativos; sin embargo, el grado en que se reacciona depende más del tipo de pensamientos evaluativos que tenga una persona que de los eventos.

“El grado y respuesta de estrés, incluso ante condiciones muy estresantes, puede variar de una persona a otra, y estas variaciones deben ser comprendidas... la existencia de diferencias individuales sustanciales significa que un solo estímulo es insuficiente para definir el estrés” (Lazarus, 2000, p. 66).

Sin embargo, Lazarus y Folkman (1991) aseguran que los acontecimientos de la vida sugieren que las fuentes de estrés cambian con la edad y esto se podría manifestar en el afrontamiento, consideran que existen dudas sobre si el afrontamiento depende del estrés. Aseguran que no se han encontrado cambios en el afrontamiento de los 45 a los 64 años.

Papalia, Wendkos y Duskin (2010) mencionan que durante la adultez (de los 20 a los 65 años) se presentan diversos cambios desde físicos como la menopausia, aparición de canas, pérdida de cabello y flacidez muscular, hasta hacerse cargo de la casa donde habitan, tomar decisiones en su profesión, estilo de vida y salud. A su vez estos cambios pueden generar distintos problemas en la nutrición, la pareja, familia, campo laboral; los cuales pueden desencadenar estrés y ansiedad.

Mayordomo (2013) asegura que durante el ciclo vital surgen muchos cambios psicológicos, relacionados con los sucesos y transiciones que se presentan durante la vida; informa que durante la etapa adulta las principales transiciones a las que se enfrenta el individuo pueden ser de tres tipos: las intrapersonales, interpersonales y laborales. Dentro de las transiciones intrapersonales se encuentran: reflexiones acerca de su identidad, autoestima, libertad, responsabilidad, sentido de valía personal y la búsqueda de sentido de su vida. En cuanto a las interpersonales, se relacionan con la intimidad, el sentido de pertenencia y la generatividad. Por ejemplo, evaluación de las relaciones que se quieren establecer (cónyuge o amigos), compromiso de guía y establecimiento de la siguiente generación, procreación, crianza o educación de los hijos. Por último, las transiciones laborales son aquellos cambios que se relacionan con el trabajo, como integrarse o reintegrarse en el mercado laboral, ser despedido o experiencias como sentirse estancado en el trabajo, conducen frecuentemente a experimentar una transición.

García (2002) considera que la ruptura de pareja, es un estresor relevante en la vida de cualquier ser humano, pues la persona percibe que dicha situación sobrepasa los recursos que tiene y atenta contra su bienestar.

## **1.2 Afrontamiento**

Para Lazarus y Folkman (1991) el afrontamiento se ha estudiado durante más de 40 años, inicialmente en dos clases de investigación; la primera de orden experimental tradicional con animales en donde se determina que la supervivencia animal depende de la habilidad para adaptarse, poder controlar el entorno y así evitar lo nocivo, aquí se depende del sistema nervioso; en estos términos es definida como: “Aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo por tanto, el grado de perturbación psicofisiológica producida por estas” (Lazarus & Folkman, 1991, p. 141). La segunda clase de investigación que se ha desarrollado deriva de la teoría psicoanalítica del ego, dentro de ella el afrontamiento impacta sobre la cognición más que en la conducta. Es definido como: “el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y, por tanto, reducen el estrés” (Lazarus & Folkman, 1991, p. 141).

El afrontamiento es un constructo de naturaleza cognitivo-conductual, multidimensional y multicondicionado, que presenta cierta estabilidad por su estrecha relación con las variables de personalidad, a la vez que dinamismo en función de la situación. Podemos hablar de la naturaleza

*mixta* del afrontamiento que incluye cierta estabilidad y un componente situacional en las estrategias utilizadas para manejar el estrés (Rueda, Aguado & Alcedo, 2008).

Salotti (2006) menciona que toda conducta puede ser entendida como un intento de adaptación ante a los constantes desafíos que impone la vida. Con el objetivo de lograr el restablecimiento del equilibrio dinámico individual (tendencia a la homeostasis), que se pierde ante la aparición de cada necesidad que genera tensión.

En términos generales, Sandín y Chorot (2003) conceptualizan afrontamiento como esfuerzos conductuales y cognitivos que lleva a cabo el individuo para hacer frente al estrés; es decir, para tratar las demandas externas o internas generadoras, evaluadas como malestar psicológico.

El concepto de afrontamiento de Sandín y Chorot (2003), al igual que la presente investigación, está basado en la siguiente definición que proponen Lazarus & Folkman:

“Conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos” (Lazarus & Folkman, 1991, p. 200).

Para Lazarus y Folkman (1991) el proceso de afrontamiento tiene tres aspectos fundamentales:

- Observaciones y valoraciones de lo que el individuo piensa o hace, en contraposición con lo que generalmente hace o haría en esa situación.
- Lo que el individuo realmente piensa o hace es analizado en un contexto específico.
- Hablar de un proceso de afrontamiento, significa hablar de un cambio de pensamientos y actos.

Casado (s/f) menciona que durante el proceso de afrontamiento el sujeto presenta dos fases, la primera es la evaluación primaria, en ella se valora la situación con el riesgo, el compromiso y su supervivencia; además está íntimamente ligada con la evaluación secundaria. En la evaluación secundaria el sujeto valora los recursos que posee, personales, sociales, económicos e institucionales para enfrentar la demanda del medio. El resultado de ambas fases determina que la situación sea valorada como: un reto o desafío debido a que el sujeto considera que sus recursos son suficientes para enfrentar la situación y genera sentimientos de eficacia y logro.

Paris y Omar (2009) mencionan dos tipos de afrontamiento, conocidos como focalizado en el problema y focalizado en la emoción; del primero Omar (1995 en Paris & Omar, 2009) considera que se dirige a la definición y resolución del problema, tomando en cuenta las condiciones susceptibles a ser modificadas; mientras que el segundo se orienta a disminuir el grado de trastorno emocional o modificar la percepción de la situación sin cambiarla objetivamente.

Para Casado (s/f) el afrontamiento dirigido al problema se orienta a modificarlo para que no suponga amenaza y el superar estas situaciones aumenta la capacidad de ajuste del sujeto, generando sentimientos de gozo y alegría; mientras que en el afrontamiento dirigido a la emoción, el sujeto no modifica la situación pues considera que no es posible, busca un alejamiento o un manejo a nivel no-real, sino ilusorio, manipulatorio, negación o transferencia de responsabilidad a otros. Por otra parte, es importante mencionar que puede ser un mecanismo sano de adaptación funcional, cuando desde una valoración racional se acepta y asume que hay situaciones y conflictos que no son resolubles y reversibles, como la muerte.

Por último, Omar (1995) considera que la habilidad para manejar situaciones estresantes, depende de los recursos de afrontamiento disponibles, que tienen un rol muy importante en la relación estrés-salud-enfermedad y constituyen características que son estables en el individuo y del medio ambiente donde se desarrolla.

### **1.3 Estrategias de afrontamiento**

El primero en hablar sobre estrategias de afrontamiento fue Menninger (1963 en Lazarus & Folkman, 1991) identificó cinco recursos reguladores. En el punto más alto se encontraban las estrategias necesarias para reducir la tensión que produce una situación estresante, “recursos de afrontamiento” y estas incluyen el autocontrol, el humor, el llanto, blasfemar, lamentarse, jactarse, discutir y liberar la energía de cualquier forma; si estos recursos se utilizan de manera continua, pierden su categoría de recurso y se convierten en síntomas de desequilibrio. Los recursos de segundo orden, incluyen el abandono por disociación, por ejemplo: la narcolepsia, la despersonalización, amnesia, narcotización, compulsiones, rituales. En los recursos de tercer orden hay conductas explosivas episódicas como agresiones violentas, convulsiones o crisis de pánico. En el cuarto orden se hay un aumento en la desorganización y en el quinto se presenta la desorganización total del ego.

Zavala et al. (2008) basándose en el modelo de *Lazarus y Folkman de 1984*, consideran que ante un estímulo estresante proveniente del medio, el organismo evalúa y proporciona estrategias de afrontamiento como respuesta, las cuales son mediadoras entre las emociones que genera el suceso estresante y la evaluación del mismo. De esta forma se produce un cambio en la evaluación cognitiva original y la intensidad de la emoción.

Omar (1995) menciona que frente a eventos amenazantes o estresantes, las personas responden de manera cognitiva o conductual, pues los sujetos emplean estas respuestas para manejar y tolerar el *stress*. En el ámbito de la psicología comportamental los conoce como estrategias o estilos de *coping*.

Para Zavala et al. (2008) la diferencia entre los estilos de afrontamiento y las estrategias, es que las estrategias son procesos menos duraderos y estables a diferencia de los estilos que son más permanentes en el individuo.

En su teoría de afrontamiento Lazarus y Folkman (1991) hacen diferencia entre dos modos de afrontamiento, el primero va dirigido a la emoción y el segundo al problema. Un amplio grupo del afrontamiento dirigido a la emoción está constituido por procesos cognitivos que se encargan de disminuir el grado de trastorno emocional; en ellos se incluyen estrategias como: la evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparativos, etc. Otro grupo está dirigido a estrategias cognitivas, incluyen las dirigidas a aumentar el grado de trastorno emocional (esto puede ser para precipitarse a sí mismos a la acción). Estas estrategias equivalen a la reevaluación dirigidas a la regularización emocional. Otras estrategias de afrontamiento no cambian directamente el significado del acontecimiento, por ejemplo las estrategias conductuales, como: ejercicio, meditación, tomar una copa, desahogar el mal humor y buscar apoyo emocional, pueden propiciar una reevaluación, pero no lo son por sí mismas.

Por otra parte, Salotti (2006) divide las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema en dos; las primeras hacen referencia al intento de modificar las presiones ambientales, los obstáculos, los recursos, los procedimientos; las segundas estrategias están encargadas de los cambios motivacionales o cognitivos, como aspiraciones, reducción de la participación del yo, búsqueda de otras gratificaciones, desarrollo de nuevas pautas de conducta, aprender recursos y procedimientos nuevos.

Omar (1995) menciona que entre las estrategias identificadas de manera general, existe una separación evidente entre las que se focalizan en la solución del problema y las que se focalizan en la solución de las emociones, entre ellas se encuentran:

“Reducción de la tensión, autorreproche, búsqueda de apoyo social, distanciamiento del problema, focalización sobre lo positivo, autoaislamiento, manifestación de las emociones, solución activa del problema, respuestas de evitación, respuestas depresivas o cogniciones confortables” (Omar, 1995, p. 26).

Macías, Madariaga, Valle y Zambrano (2013) basándose en las estrategias de afrontamiento de Lazarus Folkman, mencionan que pueden utilizarse estrategias de carácter funcional y/o disfuncional. Además, que bajo un estrés controlable, el sujeto puede utilizar las estrategias centradas en el problema, adverso a esto, cuando se percibe un estrés incontrolable, puede utilizar las estrategias centradas en las emociones (como el peligro ante la muerte). Por otra parte, agrega que las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse cuando la persona quiere ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación, siendo su principal objetivo: evitar o disminuir conflictos.

Lazarus y Folkman (1991) afirman que los pensamientos y los actos de las personas varían de acuerdo a la situación, por lo que los estilos de afrontamiento no son generalizables; sin embargo propone una manera si se considera la flexibilidad y la complejidad. Por complejidad entiende las estrategias que se repiten en diferentes situaciones estresantes, y por flexibilidad entiende el grado en que el individuo cambia de estrategias en cada situación.

Macías et al. (2013) hacen énfasis en que no debemos confundir el afrontamiento con el dominio del individuo sobre el entorno; el afrontamiento se trata de una forma de manejar situaciones que puedan generar estrés en el individuo, con las que busca tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus capacidades, ya sea resignificando el estímulo, a través de las acciones, pensamientos, afectos y emociones que el individuo utiliza a la hora de abordar la situación desbordante.

Lazarus y Folkman (1988 en Sandín & Chorot, 2003), consideran más estables las dimensiones de confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, escape-evitación, planificación de solución de problemas y reevaluación positiva.

Por otra parte, Verdugo-Lucero, Ponce, Guardado-Llamas, Meda-Lara, Uribe-Alvarado y Guzmán-Muñiz (2013) utilizan la confrontación, el autocontrol, la búsqueda de apoyo, la aceptación, la huida, la planificación, la reevaluación y el distanciamiento, como principales estrategias de afrontamiento.

Nava, Ollua, Vega y Soria (2010) utilizan como principales estrategias de afrontamiento la resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social.

Por otra parte, Gantiva, Luna, Dávila y Salgado (2009) durante su investigación encontraron que las personas que no manifiestan ansiedad, frecuentemente utilizan las estrategias relacionadas con la solución de problemas, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social; dirigidas a minimizar los efectos del estresor abandonándolo de forma directa, mientras que las personas que manifestaban mayor ansiedad, utilizan con mayor frecuencia la evitación cognitiva, descentrándose de la situación problemática disminuyendo las reacciones emocionales secundarias, además también utilizaban estrategias como la reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social, pero significativamente en menor cantidad.

Para Lazarus y Folkman (1991) es importante señalar que existe una diferencia grande entre el afrontamiento y el resultado obtenido. Pues el afrontamiento, son los esfuerzos para manejar las demandas, es decir, incluye cualquier cosa que el individuo piense o haga, independientemente del resultado que se genere con ello.

En el 2009, Paris y Omar realizaron un estudio en el que evaluaban diferentes estrategias de afrontamiento; con este estudio concluyeron que las estrategias más utilizadas eran resolución de problemas, distanciamiento, resignación y por último, estrategias desadaptativas. La resolución de problemas abarcaba tanto los esfuerzos directos para solucionar la situación estresante, la planificación y la búsqueda de apoyo social, como hablar con colegas, integrar equipos de trabajo o tratar de llegar a acuerdos; el distanciamiento de la situación, involucra la planificación del tiempo libre y la distancia emocional; y las estrategias desadaptativas abarcan desde ingerir tabaco y alcohol, hasta la automedicación y comer.

Para Della (2006) no siempre la puesta en marcha del proceso de afrontamiento garantiza el éxito, de esta forma si el individuo tiene éxito para solucionar la situación problemática, repetirá lo mismo para situaciones futuras, en el caso contrario, buscará otros recursos. Por otra parte en su investigación sobre estrategias de afrontamiento, utilizó una escala de estrategias de afrontamiento diseñada por Frydenberg y Lewis (1990 en Della, 2006), con la versión española de Pereña (1997 en Della, 2006) esta escala divide primero al afrontamiento en tres estilos y de ellos desprende estrategias de afrontamiento que a continuación se detallan:

Tabla 1

*Estilos y estrategias de afrontamiento*

Estilos	Estrategias
<i>Dirigido a la resolución de problemas.</i>	<p><i>Buscar diversiones relajantes:</i> Incluye elementos que describen situaciones de ocio y relajantes, como la lectura o la pintura.</p>
	<p><i>Esforzarse y tener éxito:</i> Se refiere a conductas de trabajo, laboriosidad e implicación personal.</p>
	<p><i>Distracción física:</i> Consta de elementos que describen la dedicación al deporte, el esfuerzo físico y mantenerse en forma.</p>
	<p><i>Fijarse en lo positivo:</i> Se caracteriza por elementos que indican una visión optimista y positiva de la situación presente.</p>
	<p><i>Concentrarse en resolver el problema:</i> Es la estrategia que se dirige a abordar el problema sistemáticamente y tomar en cuenta diferentes puntos de vista u opciones de solución.</p>
<i>Afrontamiento en relación con los demás.</i>	<p><i>Buscar apoyo espiritual:</i> tendencia a rezar y a creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual.</p>
	<p><i>Invertir en amigos íntimos:</i> comprometerse en alguna relación íntima con otras personas.</p>
	<p><i>Buscar ayuda profesional:</i> uso de consejeros profesionales, como un maestro o un psicólogo.</p>
	<p><i>Buscar apoyo social:</i> elementos que indican una inclinación a compartir el problema con los demás y conseguir ayuda para afrontarlo.</p>
	<p><i>Buscar pertenencia:</i> interés por las relaciones con los demás en general, específicamente por lo que los otros piensan.</p>
	<p><i>Acción social:</i> permitir que otras personas conozcan el problema y buscar ayuda por medio de actividades dentro</p>

Tabla 1 (continuación)  
*Estilos y estrategias de afrontamiento*

Estilos	Estrategias
<i>Afrontamiento improductivo</i>	<p>de un grupo.</p> <p><i>Autoinculparse</i>: conductas referentes a culpabilizarse o responsabilizarse del problema o dificultad.</p> <p><i>Hacerse ilusiones</i>: elementos basados en la esperanza y la expectativa de que todo mejorará.</p> <p><i>Ignorar el problema</i>: negar el problema o desentenderse de él.</p> <p><i>Falta de afrontamiento</i>: se compone de elementos que reflejan la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema.</p> <p><i>Preocuparse</i>: caracterizado por pensamientos que indican “temor por el futuro” en términos generales o preocupación por la “felicidad futura”.</p> <p><i>Reserva para sí</i>: la persona tiende a aislarse de los demás y a impedir que conozcan sus preocupaciones.</p> <p><i>Reducción de la tensión</i>: intento por sentirse mejor mediante acciones que reduzcan la tensión</p>

Nota: Información recuperada de (Frydenberg & Lewis, 1990; Della, 2006).

Sandín y Chorot en el (2003) realizan el Cuestionario de Afrontamiento del estrés (CAE), el cuál fue basado en el Ways of Coping Questionnaire (WCQ) de Lazarus y Folkman, realizado en los años 1980, 1984 y 1988, evalúan las 9 dimensiones básicas: (a) análisis lógico, (b) redefinición cognitiva, (c) evitación cognitiva, (d) búsqueda de información, (e) acciones de solución de problemas, (f) desarrollo de refuerzos alternativos, (g) regulación afectiva, (h) aceptación resignada y (i) descarga emocional. Estas estrategias se agrupan en tres dimensiones generales del afrontamiento, centrada en: (a) evaluación cognitiva, (b) el problema y (c) la emoción; cabe señalar que agregan la estrategia religiosa a este cuestionario.

Para el 2007, González y Landero hicieron una réplica del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) en México, con la finalidad de validar el instrumento en la población Mexicana. Evaluaron 7

formas de afrontamiento, incluyendo la religión. En base a este cuestionario se construyó la entrevista de la presente investigación:

Tabla 2

*Estrategias de afrontamiento*

Estrategias	Ítems
<i>Búsqueda de apoyo social</i>	<p>Le conté a familiares y amigos como me sentía.</p> <p>Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema.</p> <p>Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.</p> <p>Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.</p> <p>Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.</p> <p>Procuré que algún familiar o amigo me escuchara cuando necesité manifestar mis sentimientos.</p>
<i>Expresión emocional Abierta</i>	<p>Descargue mi mal humor con los demás.</p> <p>Insulté a ciertas personas.</p> <p>Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.</p>
<i>Focalizado en la solución del problema</i>	<p>Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.</p> <p>Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados.</p> <p>Establecí un plan de acción y procuré llevarlo a cabo.</p> <p>Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.</p>

Tabla 2 (continuación)  
Estrategias de afrontamiento

Estrategias	Ítems
<i>Evitación</i>	<p>Me resigné a aceptar las cosas como eran.</p> <p>Pensé detenidamente los pasos para enfrentarme al problema.</p> <p>Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.</p> <p>Me concentré en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.</p> <p>Salí al cine, a cenar, etc. Para olvidarme del problema.</p> <p>Procuré no pensar en el problema.</p> <p>Intenté de olvidarme de todo.</p>
<i>Autofocalización negativa</i>	<p>Me convencí de que hiciera lo que hiciera las cosas siempre saldrían mal.</p> <p>No hice nada concreto, puesto que las cosas suelen ser malas.</p> <p>Comprendí que yo fui el principal causante del problema.</p> <p>Me sentí indefenso (a) e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.</p> <p>Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.</p> <p>Me resigné a aceptar las cosas como eran.</p>
<i>Reevaluación positiva</i>	<p>Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.</p> <p>Intenté sacar algo positivo del problema.</p> <p>Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.</p> <p>Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.</p>

Tabla 2 (continuación)  
Estrategias de afrontamiento

Estrategias	Ítems
<i>Religión</i>	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.
	Asistí a la iglesia.
	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote u otro).
	Acudí a la iglesia para rogar que se solucione el problema.
	Tuve fe en que Dios remediara la situación.
	Recé.
	Acudí a la iglesia a poner velas o rezar.

Nota: Información recabada de (Sandín & Chorot, 2003).

#### 1.4 Afrontamiento religioso

Para abordar lo concerniente al afrontamiento religioso, es necesario partir de sus raíces principales, inicialmente se establece brevemente la religión como producto de las creencias del hombre que engloba pensamientos y valores determinantes en su conducta. Finalmente se retoma la práctica en la resolución de conflictos y el efecto generado en el bienestar.

Álvarez (2009) habla de la religión como un producto del conocimiento humano, específicamente de una creencia, que se constituye a partir de un conjunto de ideas en torno a una divinidad; preocupándose por entender la existencia humana desde la relación que se establece con un ser trascendental.

Para Weber (s/f en O´Dea, 1978), la religión da respuesta a los problemas como contingencia, impotencia y escasez, a la par influye en las actitudes del hombre hacia las actividades de la vida cotidiana, afectando la formación de metas, las reglas que regulan los medios y la estructura general de valor que afectan la elección y la decisión.

“Sobre su valoración, la religión ha sido acusada de ser un obstáculo inflexible que retarda el progreso y promueve el fanatismo, la intolerancia, la ignorancia, la superstición y el oscurantismo” (O´Dea, 1978, p10).

Además Patel (1995 en Korman, Garay & Sarudiansky, 2008) considera que las creencias y las prácticas religiosas pueden tener efectos positivos y negativos, como soluciones a problemas de la vida o crear conflicto, culpa y miedo.

Para Quiceno y Vinaccia (2009) la religión no sólo es considerada como sinónimo de antiprogreso, pues, argumentan que por medio de la práctica religiosa se obtiene un crecimiento espiritual continuo, apoyo psicológico, propósito en la vida e interacción social.

Lazarus y Folkman (1986 en Yoffe, 2006) consideran que las creencias y los comportamientos religiosos son utilizados por las personas cuando se presentan sucesos de la vida estresantes para facilitar la resolución de problemas.

“La vida espiritual parece jugar un importante papel en el afrontamiento del estrés y en la conservación de la salud. Se ha mostrado ser útil al redundar en menor mortalidad en los casos y se relaciona con mayor longevidad, baja ansiedad, incremento de la autoestima, tasas de suicidio más bajas, menor abuso de sustancias e incremento en la satisfacción de vida en el matrimonio” (Zuckerman, Kaslsv & Osfeld, 1998; Rivera-Ledesma & Montero-López, 2007, p. 39).

Para Pargament (1997 en Quiceno & Vinaccia, 2009) el afrontamiento religioso es aquel donde se utilizan creencias y comportamientos religiosos para prevenir y/o aliviar las consecuencias negativas de sucesos de vida estresantes como para facilitar la resolución de problemas. Además agrega que la religión brinda sentido de significado y propósito en momentos adversos, confort emocional y personal, intimidad con otros, salud física o espiritual. Algunos métodos dentro de este enfoque son: el perdón, la purificación y la confesión, el apoyo espiritual, la apreciación religiosa, la conversión y las aproximaciones religiosas, estos aspectos los asume como parte del afrontamiento religioso positivo, mientras que en el negativo incluye métodos como el descontento espiritual, el afrontamiento religioso auto-dirigido y el descontento religioso interpersonal.

Verdugo et al. (2013) han reportado la existencia de una correlación positiva entre los estilos de afrontamiento y el bienestar subjetivo, plantean que entre más estilos de afrontamiento se utilicen existe mayor relación entre ambos, entre estos estilos de afrontamiento destacan la aceptación de la responsabilidad, la búsqueda de apoyo social; por el contrario reportan que el estilo de afrontamiento menos utilizado es el de huida-avoidancia, además, lo consideran desfavorable puesto que no está encaminado a solucionar el conflicto pero si las conductas que promueve y puede resultar perjudicial para el desarrollo.

Salotti (2006) concluye que una de las principales estrategias activas de afrontamiento es buscar apoyo espiritual, junto con el apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, ayuda profesional y distracción física; a su vez encontró que estas estrategias se correlacionan de manera positiva con el bienestar subjetivo. Finaliza afirmando que “cuanto mayor sea el uso de las estrategias de estos estilos correlacionadas positivamente, mayor será el nivel de bienestar de un sujeto” (Salotti, 2006, p. 44).

Ferre, Gerstenblüth y Rossi (2010) concluyen que el tener fe en algo, así como rendirle culto o sentirse parte de una iglesia deja una experiencia gratificante, pues la religión deja un aporte positivo en la vida de los fieles; concuerdan en que la denominación religiosa y la asistencia al templo son de gran importancia, sin embargo aseguran que no importa la frecuencia con la que se asista a un templo, sólo con asistir hay un beneficio, pues la religión crea vínculos con normas claras que inspiran confianza, que incluyen sanciones y beneficios; de esta forma a cuanta más entrega del fiel, obtiene mayor reconocimiento de la institución y a la par crece su satisfacción individual.

Para Gonzáles-Celis (s/f) la espiritualidad es un elemento importante en el funcionamiento de la calidad de vida y esta espiritualidad no sólo la retoman como la pertenencia a determinado grupo o asociación de tipo religioso, sino con la creencia o sentido de trascendencia del ser humano.

Sobre esta base para Helliwell 2003 creer en Dios se asocia con la satisfacción de la vida, dependiendo la intensidad de las creencias, el grado en que se usa a dios para sobrellevar dificultades y el nivel de espiritualidad, también contempla una relación con asistir a la iglesia, aunque su efecto es menor. “La religión es transmisora de valores positivos, a la vez que promueve estilos de vida saludables y evita comportamientos riesgosos por los preceptos morales y por parte de los miembros de la comunidad” (Lelkes, 2006; Ferre et al., 2010, p. 4).

Para finalizar en el 2012, la investigación de Sandín y Chorot (2003) incluye el afrontamiento religioso, esta es replicada nuevamente en México por Verdugo et al. (2013), su función principal es determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el nivel de bienestar subjetivo, utilizando parámetros cuantitativos. Es relevante mencionar que en los últimos años se han realizado investigaciones similares (Omar & Paris, 2009; Nava, Ollua, Vega & Soria, 2010; Martínez, Piqueras & Inglés, 2011; Verdugo, Ponce, Guardado, Meda, Alvarado & Guzmán, 2012; Macías, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013) que consideran a las estrategias de afrontamiento como principal predictor de estrés, calidad de vida y bienestar subjetivo.

## 1.5 Atribución del problema

Las creencias de control, se refieren a la representación subjetiva de las propias habilidades para controlar o modificar hechos importantes en la vida (Bandura 1999; Lazarus & Folkman 1986; Richaud de Minzi 1991; Oros, 2005, p. 90). “Dentro de las creencias de control pueden distinguirse aquellas que se relacionan con la localización del dominio y aquellas que se relacionan con la eficacia para ejercerlo” (Oros, 2005, p. 90).

Fernández y Caurcel (2005) consideran al locus de control como una percepción individual sobre las causas de los diferentes hechos de la vida. Señalan que el locus de control se conoce también como atribución, sobre ella, refieren que es la manera que las personas tienen para darle explicación a lo que sucede en la vida, sobre ellos mismos y otros.

Heider (1958 en Crespo & Freire, 2014) señala dentro de su “Teoría de atribución”, que las relaciones interpersonales se determinan por la interpretación sobre el sentido de la acción, es decir, los sujetos relacionan la conducta observada con otras causas, estas pueden ser internas o externas. “Se refiere a la posibilidad de dominar un acontecimiento según se localice el control dentro o fuera de uno mismo” (Bandura, 1999; Richaud de Minzi, 1990; Oros, 2005, p. 90).

“Los procesos atribucionales no son sino procesos interpretativos sobre las causas de un determinado evento, tal que los procesos atribucionales modulan la conducta de los individuos en cuanto que por ellos se interpretan las causas del propio comportamiento, y en cuanto que, a partir de esto, se modifican comportamientos futuros, al tiempo que los valores y las expectativas para adaptarse a próximas demandas” (Bermúdez & Pérez García, 1989; Kelley & Michela, 1980; Morales, 1995; Visdómine-Lozano & Luciano, 2005).

“Cuando una situación se percibe como contingente con la conducta de uno, se habla de locus de control interno. En este caso, el individuo siente que tiene la capacidad de dominar el acontecimiento. Si la situación no es contingente con la conducta del sujeto, se denomina locus de control externo, donde, no importa los esfuerzos que el individuo haga, el resultado será consecuencia del azar o del poder de los demás” (Oros, 2005, p. 90).

Por otra parte Flammer (1999 en Oros, 2005) considera que las creencias son la base del comportamiento pues se presentan antes de la planificación y ejecución de acciones orientadas a una meta, a la par, determinan todas las reacciones afectivas consecutivas y causan diferentes estados emocionales.

Olshansky et al. (2008 en Azzollini & Bail, 2010) asegura que las estrategias son más exitosas si los individuos pueden ver que los cambios que realizan son beneficiosos para sí mismos.

“Cuando un individuo siente que no puede hacer nada para modificar algún aspecto importante de su medio o predecir un acontecimiento futuro, pierde el deseo y la voluntad de cambiar otros aspectos del ambiente que son factibles de cambio. Esto lleva a una ejecución poco efectiva tanto a nivel cognitivo como conductual y a la aparición de signos de indefensión, depresión y desesperanza” (Boggiano 1998; Regehr, Cadell & Jansen 1999; Terry & Hynes, 1998; Oros, 2005, p. 90).

“Las personas con un locus de control predominantemente interno, son quienes presentan mayor probabilidad de relacionar sus conductas con el resultado obtenido (Azzollini & Bail, 2010, p. 291)”.

Laborin y Vera (2000) comprobaron que las personas que se perciben más satisfechas con su vida presentan un locus de control interno, esto quiere decir que esperan un reforzamiento o consecuencia como resultado de su propia conducta o de sus características personales, a partir de esto sus emociones y sentimientos son más frecuentes e intensos, también expresan abiertamente (de manera cognoscitiva o conductual) un sentido positivo del problema.

Azollini y Bail (2010) reportan que cuanto más externo es el locus de control menor probabilidad existe que las personas valoren la problemática como un desafío y afronten de manera activa el problema. Contrario a esto, entre más se posea un locus de control interno la problemática se valora como un reto y se afronta activamente.

Laborin y Vera (2000) aseguran que las personas que utilizan un estilo de enfrentamiento activo y tienen un locus de control interno, manifiestan un alto grado de satisfacción con la vida. Contrario a esto quienes perciben una vida intensa, emociones, afectos y conductas sociales no tienen preferencias claras en sus estilos de enfrentamiento presentando diversos modos (emocionales o evasivos) de enfrentamiento.

De acuerdo con la revisión planteada, se puede considerar que el primer paso que motiva el afrontamiento, es la presencia de un evento estresante que genera un desequilibrio en el organismo, y a la par una demanda de esfuerzos cognitivos, emocionales y físicos que tienen como función principal restablecer el equilibrio. Cabe resaltar que la variedad e intensidad de eventos estresores propicia múltiples formas para intentar hacer frente al problema.

## **Capítulo II**

# **Afrontamiento en la separación de pareja**

## CAPÍTULO II

### Afrontamiento en la separación de pareja

El presente capítulo aborda desde el ciclo vital de la pareja y los problemas que se suscitan dentro de ella, hasta los estilos de afrontamiento utilizados ante el conflicto y el bienestar subjetivo que pueden generarse durante y al término de la relación.

#### 2.1 Definición de pareja

“Las relaciones humanas son el medio para vivir, trabajar, recrearse, socializar, experimentar sensaciones y emociones. Por ello, algunas relaciones, adquieren el distintivo de ‘significativas’. Una relación significativa se caracteriza por la presencia del sentimiento de apego, entendiéndose éste último como, el vínculo afectivo, subjetivo y psicológico, que une a dos personas, quienes se consideran indispensables para la vida (una para la otra)” (Estévez, 2013, p. 6).

García (2002) considera a la pareja dentro de nuestro sistema social, como la relación entre dos personas, donde su comportamiento es reconocido como una unidad y está delimitado por las leyes, usos y costumbres sociales que definen las características básicas de la pareja. El autor propone, que dentro de la dinámica de relación de pareja se intercambian conductas y se comparten bienes, como: el cuerpo, bienes económicos, paternidad/maternidad, conductas de apego (objetivos personales, relaciones de dominancia, comunicación, resolución de problemas, compromiso, amor e intimidad). También explica, que anteriormente la pareja era considerada como la unión de dos personas de diferente sexo, que tenían como objetivo el matrimonio, lo cual ha cambiado mucho con el tiempo y ninguna de estas dos características es considerada elemental, ni define a una pareja.

“La relación de pareja es una dinámica relacional humana, que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se da. Estudiar el fenómeno de ser pareja amerita conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos ven y actúan dentro de una relación” (Maureira, 2011, p. 323).

Para Ojeda, Torres y Moreira (2010) estar comprometido en una relación es un proceso de construcción social, el cual requiere la participación de ambos integrantes, de esta forma, se dan fuerzas psicológicas impulsoras e inhibidoras; estas fuerzas positivas o atracciones/recompensas

fomentan moverse a una actividad con la otra persona, manifestando apoyo, compañía, comunicación, seguridad emocional, asistencia, ayuda diaria y compromiso.

Maureira (2011) define la relación de pareja, como una mezcla entre biología y cultura. Considera que está construida por dos tipos de elementos: un componente biológico (el amor) determinado por estructuras cerebrales y neurotransmisores específicos, y tres componentes sociales (compromiso, intimidad y romance). También menciona, que una relación debe estar compuesta por los cuatro elementos, sin embargo, informa que existen relaciones basadas en sólo algún elemento, o por la mezcla de estos. Aclara, que los tres componentes son de tipo social, lo cual indica que éstos se fundamentan en el lenguaje, mientras que el componente biológico, se presenta de la misma forma en todas las culturas y sociedades, aunque con variaciones individuales que dependen de la constitución estructural sistémica de cada individuo.

Para Lee (1973 en Díaz-Loving & Rivera-Aragón, 2010) el amor se puede manifestar de las siguientes formas:

- Amistoso: En la pareja existe comprensión y entendimiento.
- Altruista: Se busca dar todo por la pareja, de manera pro-social.
- Erótico: Se basa en la atracción y consumación sexual.
- Maníaco: Se manifiesta una forma obsesiva, celosa y vigilante al amar a la pareja.
- Lúdico: El amor es algo momentáneo, sin compromiso, como un juego, existen más parejas.
- Pragmático: La pareja amorosa debe cubrir un perfil específico, requiere planeación de la relación amorosa.

Argyle (1987 en Pozos, Rivera-Aragón, Reyes-Lagunes & López, 2013) informa que para que una pareja sea feliz, necesita satisfacer tres elementos: satisfacción instrumental que se refiere a cubrir necesidades básicas como comida, vestido y dinero, satisfacción emocional que incluye apoyo social, intimidad y sexualidad, y satisfacción lúdica que implica actividades de esparcimiento que generan bienestar.

Sternberg (1998 en Maureira, 2011) considera que el amor tiene tres bases fundamentales, la intimidad, la pasión y el compromiso, mediante la combinación de estos elementos establece siete tipos de amor:

- Cariño: En él existe un alto grado de intimidad, de verdadera amistad, pero sin la pasión y el compromiso a largo plazo.
- Encaprichamiento: En él existe un alto grado de pasión, sin intimidad y compromiso, se disuelve con facilidad.
- Amor vacío: Existe un alto grado de compromiso, sin embargo no hay intimidad ni pasión.
- Amor sociable: Existe intimidad y compromiso, pero no hay pasión.
- Amor fatuo: Se basa en la pasión y el compromiso.
- Amor consumado: En él se pueden observar los tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.

Por otra parte, Estévez (2013) considera que dentro de una relación de pareja, los individuos tienen la necesidad de acoplarse al otro, de convivir y de encontrar sentido a la vida dentro de la misma pareja. Es por esto, que resulta de importancia, conocer cuál es el proceso y etapas por las que se pasa dentro de una relación.

## **2.2 Modelo teórico del ciclo de Acercamiento- Alejamiento de la relación de pareja**

Para Sánchez-Aragón (1995 en Díaz-Loving & Rivera-Aragón, 2010) el ciclo de la pareja es un proceso que tiene varias etapas complejas, estas etapas pueden ser regresivas, progresivas, estáticas, dinámicas, estables, cambiantes y sus estadios pueden ser continuos o discontinuos.

Estévez (2013) retoma el modelo de Rolando Díaz-Loving en 1999, del Acercamiento- Alejamiento en la relación de pareja, el cual describe las etapas por las que pasa una pareja desde que la relación se forma, mantiene, funciona y dentro de ese funcionamiento entran en conflicto, que muchas veces se complica y si no se soluciona, puede llevar a la ruptura o el alejamiento. Identifica dos momentos importantes, en un inicio la relación mantiene mayor cercanía que alejamiento, debido a que esto la nutre, invitando a acercarse, apegarse y mantenerse próximo a su pareja o figura de amor, a este momento le llama “el lado claro de la relación”. Posteriormente, o del otro lado del modelo, justo en la etapa de mantenimiento, comienzan a presentarse decisiones importantes que tomar, o dificultades que afrontar, lo cual conlleva incertidumbres, desencuentros y disgustos. Este momento se conoce como “el lado oscuro de la relación de pareja”, además en él se involucra realmente con la figura de amor.

Sánchez (2000 en Estévez, 2013) define el ciclo de la pareja como un lazo afectivo que tiene como finalidad crear un proyecto de vida en conjunto. También revela que existen por lo menos 11 ciclos diferentes para describir las etapas por las que pasa una pareja.

Para Díaz-Loving (1996 en Díaz-Loving & Rivera-Aragón, 2010) se debe considerar que en el ciclo de acercamiento-alejamiento cada miembro de la pareja puede pasar en orden distinto por las diferentes etapas, además aclara que el ciclo no es determinista sobre el patrón de evolución en las relaciones; finalmente establece que este ciclo se basa en aspectos psicológicos y no sociales.

Díaz-Loving (1999 en Estévez, 2013) presenta 12 etapas en el ciclo de Acercamiento- Alejamiento en la relación de pareja, las cuales son:

Tabla 3

*Modelo teórico del ciclo de Acercamiento- Alejamiento de la relación de pareja*

Etapas	Características
<i>Extraños/conocidos</i>	En ésta etapa existe desconocimiento de la persona, por lo tanto experimenta desconfianza y constantemente se hace una evaluación. No se tiene conocimiento de la posibilidad y riqueza que puede obtener en la relación que va iniciando. El acercamiento es paulatino y se va dando a través de pláticas cotidianas e insignificantes. También se busca acercamiento, aunque limitado, y se responde con conductas abiertas, si la persona resulta desagradable, se interrumpe el ciclo.
<i>Amistad</i>	En ésta etapa comienza el gusto por pasar más tiempo con la persona significativa. Se busca más acercamiento, intimidad dentro de las pláticas, se es sincero, abierto, respetuoso y el contacto que se tiene es por medio de la amabilidad y honestidad.
<i>Atracción/Admiración</i>	En éste momento se empieza a conocer y a admirar el “lado claro de la persona”. Es común idealizarla con un trasfondo sexual, despertando la necesidad de acercarse físicamente, experimentando nerviosismo, pena, locura pasional y placer. También, se puede decir que va avanzando a un nivel más profundo.

Tabla 3 (continuación)

*Modelo teórico del ciclo de Acercamiento- Alejamiento de la relación de pareja*

Etapas	Características
<i>Pasión</i>	<p>Se manifiesta respeto, atención, cordialidad, se comparten actividades y se cuida a la persona.</p> <p>En ésta etapa se responde al amor de manera fisiológica mediante el sexo, existe un desbordamiento de emociones basado en el deseo sexual y la necesidad de estar cerca del otro. Se experimenta amor, alegría, ímpetu, desesperación, placer, goce, cariño y seguridad a su lado.</p>
<i>Romance</i>	<p>La relación se caracteriza por estar viva, energía y se intenta nutrir todo el tiempo con cercanía que ayuda a mejorar la comunicación. Existe deseo, interés y pensamiento constante por la persona. Se manifiestan conductas agradables donde se comparten besos, caricias, detalles y juegos. Se experimenta estabilidad, entendimiento, comprensión, compatibilidad, conocimiento y fidelidad. Ésta etapa es de corta duración.</p>
<i>Compromiso</i>	<p>En éste momento existen acuerdos, obligaciones y responsabilidades hacia la relación, con el objetivo de permanecer en ella y construir nuevos proyectos juntos. Ésta etapa se caracteriza por la unión, fidelidad, constancia, entendimiento, responsabilidad, formalización, obligaciones adquiridas con limitación de la libertad, compartiendo una visión a futuro. Se buscan acuerdos, se comparte todo y se realizan sacrificios.</p>
<i>Mantenimiento</i>	<p>Se busca compartir espacios y fomentar actividades nuevas dentro de la relación que rompan con la rutina y monotonía. Existe aceptación del otro, rompiendo con la imagen idealizada del mismo. Las emociones y los sentimientos vividos, suelen tornarse aburridos por su frecuencia cíclica.</p>
<i>Separación</i>	<p>Posteriormente se presenta ésta etapa, se percibe la ruptura de la relación. Se tornan más interesantes otras alternativas. Se presenta indiferencia, faltas de respeto, agresiones, pérdida de comunicación e infidelidad.</p>

Tabla 3 (continuación)

*Modelo teórico del ciclo de Acercamiento- Alejamiento de la relación de pareja*

Etapas	Características
<i>Olvido</i>	Se busca dejar atrás lo ocurrido, experimentar el duelo o desapego. Existe desilusión, pero al mismo tiempo se desea estar con la pareja, por lo tanto hay sentimientos contradictorios. Se vive soledad y se tiende a comparar la relación pasada, con el sentimiento actual o con la nueva relación.

Nota: Información recabada de (Díaz-Loving, 1999; Estévez, 2013)

Rivera-Aragón, Díaz-Loving, Villanueva y Montero (2011) informan que la etapa de conflicto en el modelo de Díaz-Loving, 1999, se caracteriza por una intensa carga afectiva, y se presentan un gran número de emociones, cogniciones y conductas (desde lo considerado positivo hasta lo negativo). Es importante mencionar, que durante éste periodo, todo el contexto de la pareja se ve afectado.

### **2.3 Conflicto en la pareja**

El conflicto está definido por conceptos tales como peleas, problemas, enojo, infidelidad y desconfianza (Sánchez-Rivera & Cortés, 1996; Rivera-Aragón et al., 2011).

Hurtado, Ciscar y Rubio (2004) informan que la presencia de un conflicto crónico de pareja, indica la existencia de insuficientes o inadecuadas habilidades sociales para solucionar los conflictos que aparecen en la relación de pareja, y por ende, se derivan consecuencias importantes en la salud sexual, afectiva y mental, además de una probabilidad alta de manifestar conductas violentas. Por lo tanto, inicialmente propone identificar los factores que cronifican el conflicto de pareja, para prevenir o minimizar las consecuencias negativas.

García (2002) menciona que es complicado definir o categorizar las áreas de conflicto de una pareja, dado que éstas giran en torno a todas las áreas que se comparten en pareja. Sin embargo, considera que existen algunas en las que los problemas son más frecuentes, como:

- Intimidad: expresión de afecto, detalles, sexo, etc.
- Compromiso: Se refiere al esfuerzo conductual para mantener o mejorar la relación, e inversión expresiva para hacer feliz al otro.
- Dominancia: Balance entre poder y control en la toma de decisiones en pareja.

- Apego: Las conductas de apego se aprenden en la infancia, dentro de la dinámica familias, son producto de una demanda inadecuadamente satisfecha y suelen ser automáticas, inconscientes y básicas.
- Problemas de comunicación y resolución de problemas: Ante problemáticas durante la convivencia, la pareja busca la forma de solucionarlas, utilizando sus habilidades de comunicación y resolución de problemas. De no poder resolverlos, se establecen patrones en la relación que lo perpetúan o agravan, y con el pasar del tiempo se pierde el causante del problema, provocando la creencia, de que la convivencia es la que propicia la problemática.
- Violencia: Puede ser física o psicológica. La falta de habilidades, inasertividad y escasa capacidad para resolver problemas son causantes del problema.

Rivera-Aragón et al. (2011) en su investigación, realizaron una escala para evaluar el conflicto en la relación de pareja, con las dimensiones: hijos, intereses y gustos diferentes, actividades de la pareja, actividades propias, relaciones con la familia, religión, personalidad, relaciones sexuales, dinero, celos y orden/cooperación. Las cuales se describen en la siguiente tabla.

Tabla 4

*Dimensiones de conflicto en la pareja*

Dimensiones	Descripción
<i>Hijos</i>	Aspectos relacionados con los hijos, como el trato, la forma de disciplinarlos y el tiempo que se les dedica.
<i>Intereses y gustos</i>	Consiste en la diferencia de gustos, intereses y puntos de vista de cada integrante de la relación, y la dificultad para ponerse de acuerdo y tomar decisiones.
<i>Actividades de la Pareja</i>	Se refiere a las actividades que se hacen en pareja y el tiempo que se le dedica a ella.
<i>Actividades Propias</i>	Se refiere al tiempo que le dedica cada integrante a sus actividades, el cual puede afectar al tiempo que se le da a la relación de pareja, además se percibe que la persona prefiere otras actividades.
<i>Religión</i>	Abarca las creencias religiosas y la forma en la que cada integrante vive su religión, considerándola adecuada.

Tabla 4 (Continuación)  
*Dimensiones de conflicto en la pareja*

Dimensiones	Descripción
<i>Personalidad</i>	Se refiere a los problemas que surgen por el carácter y el temperamento.
<i>Relaciones Sexuales</i>	Consiste en los problemas que surgen en relación con la frecuencia e interés hacia las relaciones sexuales.
<i>Dinero</i>	Se relaciona con el gasto, la distribución y administración del dinero, y los problemas que conlleva la falta de responsabilidad de pareja ante esto.
<i>Celos</i>	Se refiere a experimentar inseguridad y desconfianza en la pareja en relación con un tercero.
<i>Orden / Cooperación</i>	Menciona las dificultades relacionadas con que la pareja sea o, muy ordenada o exageradamente desordenada e irresponsable.
<i>Familia</i>	Se refiere a las discusiones que surgen, por la influencia o intervención que tiene la familia de los miembros sobre la relación de pareja. Incluye las visitas que se realizan a la familia.

Nota: Información recuperada de (Rivera-Aragón et al., 2011).

García (2002) informa que los problemas de pareja pueden presentarse fácilmente en periodos de cambio, como: en la paternidad/maternidad, el abandono del hogar de los hijos, la jubilación, alguna enfermedad grave, problemas económicos, etc.

Bengoechea (1997) menciona las diferentes causas de inestabilidad que pueden generar la ruptura, por ejemplo: los factores económicos, la edad, ocupación, embarazo previo al matrimonio, transmisión intergeneracional, falta de comprensión, comunicación, desacuerdos por funciones y tareas, desatención, olvido y desafección, minusvaloración y privación sexual.

En el estudio más reciente que realizó el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) en octubre del 2015, informa que en México los divorcios aumentaron 22.8% entre 2011 y 2013. La mayoría son solicitados por las mujeres, sin embargo, prevalece como causa principal el mutuo consentimiento. Además, revelan que los principales motivos de separación son: violencia

intrafamiliar, agresión física y psicológica con crueldad (sevicia), amenazas o injurias, así como negativa a sostener el hogar económicamente, ya sea voluntariamente o por sentencia del juez.

Cabe resaltar que Ojeda (2013) menciona que las uniones de tipo religioso se concentran a nivel rural, es decir la convivencia disminuye con el grado de urbanización. Finalmente en INEGI (2000) se reporta que las zonas con mayor concentración de población religiosa son los estados del centro que cuentan con mayores zonas urbanizadas, mientras que estados del sur-sureste y noroeste son los que presentan menor población religiosa.

## **2.4 Separación en la pareja**

Cáceres, Manhey y Vidal (2009) aseguran que en la relación de intimidad afectiva que se establece con otro, cada miembro de la pareja va construyendo un espacio relacional en el que despliegan, refuerzan o descubren aspectos propios de su identidad. Cuando la relación en pareja termina, aquellos que la componían deben enfrentar la difícil tarea de redefinir aspectos importantes de su individualidad, “la reconstrucción del futuro”, requiere dejar atrás los proyectos e ilusiones que eran parte de sí mismo, cuando pertenecía a esa relación y ese proceso toma tiempo.

Ojeda (2013) distingue entre tres tipos de ruptura en la unión conyugal, las dos primeras se presentan de manera voluntaria ante la disolución, son separación y divorcio; la tercera forma parte de la mortalidad, pues se presenta por viudez. Agrega que algunas veces no se capta la ruptura de unión debido a que no se tiene un registro de las uniones no legales o no se registran las disoluciones.

Para Bengoechea (1997) la separación o divorcio es un proceso potente que tiene implicaciones profundas en la vida de los individuos pues se genera un divorcio legal, económico, físico, emocional y familiar, que impacta en todas las facetas de la vida, exigiendo a su vez, una reorganización de todas estas áreas.

Cáceres et al. (2009) afirman que la historia, las pautas y la dinámica relacional conforman aspectos relevantes de cómo se vivencia a sí mismo cada uno, es por esto que con la disolución cada uno pierde al otro como referente, que confirmaba aspectos que formaban parte de su imagen personal, enfrentándose entonces a la incertidumbre y confusión de la definición de sí mismos.

Para Bengoechea (1997) los efectos de una separación repercuten en los demás ámbitos de la vida gravemente, esta abarca entornos sociales como las amistades, con las que se disminuye la relación, el trabajo y la economía que experimenta una disminución de ingresos y en general la forma de vida.

Garces, Pruneda y Venegas (2010) consideran que las principales causas para que se presente la separación o el divorcio son:

Tabla 5

*Causas de separación en la pareja*

Causas	Descripción
<i>Falta de conocimiento de la pareja</i>	Durante el proceso en el que se conocen dos personas, se busca el entendimiento de sus diferencias, si no logran adaptarse a este proceso, la relación fracasa.
<i>Falta de adaptación</i>	Para consolidar una relación de pareja, es necesario contar con madurez personal, disposición hacia las demandas de la pareja, comprensión y adaptación a la nueva relación.
<i>Infidelidad</i>	La infidelidad emocional o física es causa de conflicto y separación en la pareja.
<i>Machismo</i>	Se manifiesta control sobre el rol femenino, minimizando y desvalorizando su papel. Afecta directamente la relación de pareja.
<i>Alcoholismo</i>	El abuso recurrente de cualquier sustancia adictiva. Repercute en el desarrollo de la familia y de la pareja.
<i>Maltratos</i>	El maltrato psicológico o físico atenta contra la dignidad y el respeto de una persona, puede presentarse durante el noviazgo o después de casarse.
<i>Las amistades</i>	Algunas relaciones de amistad, pueden provocar intrigas, malos entendidos y debilitamiento del matrimonio.
<i>El abandono de la casa</i>	Se puede dar por diferentes factores: trabajo, infidelidad o falta de madurez de cualquiera de las partes.
<i>Celos</i>	Se refiere a experimentar inseguridad y desconfianza en la pareja.

Tabla 5 (Continuación)

*Causas de separación en la pareja*

Causas	Descripción
<i>La libertad mal entendida</i>	Se refiere a la libertad para tomar decisiones sin olvidar la opinión de la pareja.
<i>Extrema relación con los padres</i>	La dependencia hacia los padres puede generar la falta de independencia y desarrollo matrimonial.
<i>Economía</i>	Falta de recursos económicos para el sustento del hogar. Incluye gastos alimentarios, escolares, de vestimenta.

Nota: Información recuperada de (Garces et al., 2010).

### 2.4.1 Ciclo de separación

Bengoechea (1997) señala diversas etapas en la separación o divorcio: inicialmente la separación es la situación antes del divorcio, esta incluye dificultades en la toma de decisiones, fuertes sentimientos de humillación, incapacidad de mantener a su lado al otro cónyuge, disminución de autoestima, cólera y depresión; la segunda etapa es el período en el que se produce la separación, en él se dan reacciones emocionales de cólera, resentimiento, hostilidad, depresión, conductas regresivas y desorganizadas, apego, alivio y sentimiento de nueva oportunidad; la tercera y última etapa es el período de postdivorcio, en el que la vida social se vuelve más restringida y solitaria, hay búsqueda de nuevas relaciones, se utilizan más apoyos sociales y hay un reajuste en la situación de divorcio.

Sobre esto Garces et al. (2010) mencionan que existen cuatro etapas distintas en la separación; la primera es la *decisión* que se presenta después de disputas, desilusiones, ofensas y frustraciones, genera culpa, pérdida de autoestima aislamiento, dificultades para atender a otros temas, ansiedad e incluso depresión; la segunda etapa es el *planeamiento de la ruptura*, cuando se reparten los bienes y se presenta un acuerdo con el futuro de los hijos, en esta etapa es común la rabia, la mutua descalificación y los sentimientos y conductas agresivas; para la tercera etapa se da la *separación*, en la que se supone la pérdida de la relación de pareja y la unidad familiar, hay desorientación, necesidad de reconfirmar afectos y vínculos preexistentes a la separación que ahora funcionan como redes de sostén; para la última y cuarta etapa se presenta la *desvinculación* que implica aceptar la realidad de la pérdida, se renuncia a la fantasía de volver como pareja, se generan nuevos vínculos y la posibilidad de comenzar una nueva relación.

Bengoechea (1997) menciona que dependiendo la etapa de la familia en la que esté la pareja al separarse o divorciarse, tendrá mayores o menores efectos:

Tabla 6

*Etapas de la familia durante la separación*

Etapas	Características
<i>Pareja recién casada y sin hijos</i>	En esta etapa hay menores repercusiones, pues no se han establecido distintos roles, menos personas involucradas, no existen tantos vínculos sociales, costumbres, tradiciones y existe menor dependencia económica.
<i>Familia con hijos pequeños</i>	La repercusión es mayor, pues se afecta a los hijos y los cambios implican redefinir la relación entre la pareja con la familia, los amigos y la comunidad.
<i>Familia con hijos en edad preescolar</i>	Con la pérdida de uno de los padres, la seguridad de independencia personal que empieza adquirir el niño se ve amenazada, el sentido de moralidad y la dificultad de distinguir entre sus pensamientos y la realidad le hace vulnerable a la culpa y la confusión, se generan sentimientos de autoinculpación, ansiedad, fantasías de agresividad, etc. Al luchar por su propio sentimiento de fracaso, angustia y culpabilidad, los padres tienen dificultades para proporcionar a sus hijos un ambiente estable, existe dificultad económica y aislamiento social. Además, se presenta una tendencia a excluir al padre de la crianza de los hijos, por lo que aparecen sentimientos de aislamiento en él y en la madre se incrementa la carga de trabajo si es ella quien cuida a los hijos, esta decisión aumenta la tensión para todos los miembros.
<i>Familia con hijos en edad escolar y adolescente</i>	Existe un mayor conocimiento para los hijos sobre las causas de la separación, incrementa la agresividad y la excitación, se genera mayor desadaptación personal, especialmente existe desarmonía parental, a la par son capaces de mostrar mayor autonomía y madurez debido a las expectativas y roles que sustituyen las funciones del padre que se ha ido. Los padres exponen sus razones de separación y esperan comprensión de los hijos, no luchan por “poseer” y respetan las opciones en relación con la convivencia que deseen tener con el padre o la madre.

*Nota:* Información recuperada de (Bengoechea, 1997).

## **2.6 Afrontamiento en la separación de pareja y la relación con el Bienestar Subjetivo**

Hurtado et al. (2004) informan que muchas de las investigaciones de relaciones de pareja, se han centrado en la habilidad para manejar los conflictos que surgen dentro de estas, retomando a Greeff (2000; Scaturro, Hayes, Sagula & Walter, 2000; Hurtado, Ciscar & Rubio, 2004) mencionan que las parejas satisfechas se diferencian de las insatisfechas, no por la ausencia de conflictos, sino en los diferentes estilos que utilizan para manejarlos.

Rojas y Ramos (2013) considera que para afrontar una separación es necesario conocer los factores que desencadenaron la crisis, los recursos o fortalezas con las que se cuenta, la expresión de sus sentimientos y la validación de estrategias positivas que han utilizado anteriormente.

Sobre esto Shackelford y Buss (1997; Hurtado, Ciscar & Rubio, 2004) aseguran que los problemas de relación son debido a situaciones no resueltas, por falta de habilidad para resolverlos y por la aplicación de estilos de afrontamiento simples y/o erróneos, como: coerción, violencia física, evitación y el cese de refuerzos para controlar la conducta y producir los cambios deseados.

Para Rojas y Ramos (2013) una vez aceptado el proceso de separación y que se han establecido las estrategias que no han funcionado, se debe alejar la atención de aquello que puede entorpecer la resolución. Una vez establecido esto, se acentúan los elementos que pueden ayudar a aminorar el estado de crisis.

Moreno y Esparza (2014) realizaron un estudio sobre la ruptura en las relaciones de pareja, identificaron que las principales estrategias que se utilizan para afrontar la separación tuvieron una tendencia general dirigida a la emoción; sin embargo considera que la mejor manera de afrontar el proceso es utilizar estrategias centradas en la solución, pues tienen un análisis más objetivo. Por último aseguran que las estrategias de afrontamiento asertivas pueden generar sensaciones de competencia, autosuficiencia y autoestima.

García e Ilabaca (2013) infiere que la dimensión de pareja genera un mayor impacto sobre el malestar o bienestar emocional; además asegura que las estrategias de afrontamiento como la búsqueda de apoyo social, cuando existe una ruptura de la relación de pareja, posibilitan un desahogo emocional y el desarrollo de conductas alternativas que permiten su resolución.

Espinosa, Mercado, Pérez y Espinosa-Parra (2013) realizaron un estudio sobre los problemas familiares más frecuentes y la manera de afrontar conflictos en parejas que pertenecen a grupos religiosos. Identificaron que las principales formas de afrontamiento en familias religiosas es evitar reconocer e identificar el conflicto, puede terminar convirtiéndose en una forma de interacción habitual. También es visto como parte del pasado, es decir, en el presente no se reconoce el conflicto y se limita la expresión de alguna situación problemática. Se marcan como principales conflictos las adicciones, la economía, violencia, carencia de comunicación y desacuerdos por la educación de los hijos.

Bolaños (1998) asegura que la religión junto a el sentido de obligación social, la prohibición moral, desaprobación familiar y el sentido de obligación a los hijos, pueden ser factores negativos que lleven a un desequilibrio en factor de la ruptura, pues son barreras que pueden bloquear la decisión; finaliza diciendo que hay parejas que pueden permanecer en un estado crónico de insatisfacción.

Debido a la influencia de la religión en la unión Espinosa et al. (2013) aseguran que la religión brinda una red de apoyo para afrontar problemas, que individualmente no podrían solucionar, agregan que en algunos casos también llegan a modificar la manera de agredirse para no hacer evidente el conflicto.

Para García e Ilabaca (2013) las principales estrategias de afrontamiento en la separación de pareja que proporcionan mayor bienestar son la búsqueda de apoyo social y contrario a otras investigaciones la evitación, pues se relaciona positivamente con el crecimiento personal. Explica que la evitación podría dar tiempo a reprocesar cognitivamente la situación de quiebre, lo cual contribuye a resolver el proceso de duelo y tener mayores sensaciones de bienestar. Sobre la búsqueda de apoyo, refiere que esta estrategia permite el desahogo emocional y genera conductas alternativas para enfrentar el evento. Finalmente, señala que dichas estrategias y la expresión emocional suelen relacionarse con mayores niveles de bienestar.

Con la presente investigación, se pretende abordar las estrategias de afrontamiento utilizadas en la separación/divorcio, de esta forma, indagar el efecto que estas estrategias proporcionan en el Bienestar Subjetivo.

# **Capítulo III**

## **Bienestar subjetivo**

## CAPÍTULO III

### Bienestar subjetivo

Para Reig y Garduño (2005) hablar de bienestar subjetivo implica dar un vistazo al pasado, dado que éste término ha sido estudiado y definido desde la antigüedad, con el objetivo de conocer las fórmulas que podrían incrementar el bienestar y mejorar la calidad de vida. Mencionan que los primeros esfuerzos se han centrado en la teoría de Maslow (1943; Reig & Garduño, 2005) considerando las primeras etapas de su pirámide, donde la obtención de satisfacción es por medio de la adquisición de las necesidades básicas, para poder llegar a una satisfacción trascendental o metafísica.

#### 3.1 Antecedentes

Anguas-Plata (1997) encuentra que el antecedente más antiguo del término Bienestar Subjetivo es la *felicidad*, dado que hablar de su existencia, remite a la filosofía de Platón (siglo IV d.C). Ésta ha sido el centro de atención de la especie humana y la define como la evaluación global y positiva que una persona hace de su vida en un momento dado.

Por otra parte, Veenhoven (2005) coincide mencionando que la felicidad es el grado en el cual la persona evalúa de manera global su vida de manera positiva. También informa que el concepto bienestar subjetivo está íntimamente relacionado con términos como: *Satisfacción de vida* y *felicidad*, y que muchas veces el hablar de *calidad de vida* y bienestar son sinónimos de *salud mental*.

Palomar (2005) considera que el Bienestar Subjetivo es diferente a la calidad de vida, debido a que el bienestar se refiere a la *percepción* de los sujetos, relacionándolo con algunos aspectos de su vida (que integran el bienestar), sin embargo, estos aspectos no se relacionan necesariamente con la calidad, de esta forma la subjetividad depende de la percepción individual. A su vez, menciona que las necesidades de cada persona se definen de manera cultural y que estas cambian con el tiempo, el lugar y la sociedad. Es por esto que el bienestar es relativo.

Para Veenhoven (2000 en Anguas-Plata, 2005) no existe un consenso, ni en el lenguaje común, ni en el psicológico para referirse al bienestar, por lo que sugiere que cada investigador defina claramente su concepto y compruebe que exista un ajuste entre la definición y los reactivos utilizados en su medición.

### **3.2 Definiciones**

Para la presente investigación el Bienestar Subjetivo se define como “la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.), y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas)” (Díaz-Llanes, 2001, p. 572).

Por su parte Diener, Suh, Lucas y Smith (1999) definen el Bienestar Subjetivo como una categoría amplia de fenómenos que incluye las respuestas emocionales de las personas, dominios de satisfacción y juicios globales de satisfacción con la vida. Las áreas que manejan son: el trabajo, lugar donde habitan, ingreso económico, entre otros. “El Bienestar Subjetivo se refiere a la evaluación de la vida, de manera afectiva y cognitiva de las personas” (Diener, 2000, p. 34).

### **3.3 Áreas del Bienestar Subjetivo**

En el 2000 Diener menciona que el Bienestar Subjetivo tiene una serie de componentes que se pueden separar, el primero es la satisfacción con la vida (juicios globales de la propia vida), el segundo es la satisfacción de los dominios (matrimonio, trabajo, etc.) y en tercer lugar, el afecto que puede ser positivo (experimentar emociones y estados de ánimo agradables) o negativo (experimentar emociones y estados de ánimo desagradables).

Posteriormente Extremera y Ruíz (2012), desarrollan los tres componentes: la parte afectiva (emociones positivas o negativas), la satisfacción global con la vida y la satisfacción específica o en áreas concretas. La parte afectiva se refiere a las experiencias anímicas y emociones experimentadas, éstas pueden ser transitorias (emociones) o continuas (estados de ánimo). La afectividad se divide en positiva que incluye las emociones o estados de ánimo subjetivamente agradables, como alegría, cariño, gozo, interés por las cosas o asombro ante algo positivo, esto también se expresa al tener actitudes gratas con las personas; por otra parte, se divide en negativa, la cual muestra emociones o estados de ánimo de contenido subjetivo desagradable como ira, tristeza, ansiedad, preocupación, culpa, vergüenza, envidia y celos. La satisfacción global (con la vida) representa el juicio que se hace en torno a la propia vida en su totalidad, utilizando factores cognitivos y evaluativos. Por último la satisfacción específica se refiere a áreas concretas de la vida, por ejemplo: desarrollo personal, pareja, apoyo social, relación consigo mismo, bienestar físico y entorno social.

Rojas (2005) realizó un estudio en México para medir la complejidad del Bienestar Subjetivo en base a su relación con los dominios de vida, encontró 6 dominios:

- *Dominio salud*: asociado a la situación de salud percibida de la persona y a su acceso a servicios médicos.
- *Dominio consumo*: asociado a la capacidad de adquirir bienes y servicios, a la posesión de vivienda y a la situación financiera de la persona.
- *Dominio laboral*: asociado a la situación que la persona experimenta en su ambiente laboral: con sus colegas, su jefe, el horario y las responsabilidades de trabajo.
- *Dominio familiar*: que se divide en tres subdominios: relación de pareja, relación con los hijos, y la relación con el resto de la familia.
- *Dominio amistades*: asociado a la situación de relaciones interpersonales y de acceso a una red de soporte social.
- *Dominio personal*: asociado a la posibilidad de desarrollar los intereses y pasatiempos personales.

En el 2015 el INEGI llevó a cabo la encuesta denominada Bienestar Autorreportado (BIARE), la cual se compone de reactivos que miden parámetros objetivos como bienes y servicios que evalúan la satisfacción con la vida, también incluye la evaluación de bienes intangibles, como la autonomía personal, el sentimiento de logro, seguridad, afectos, familia, amigos o el sentimiento de propósito en la vida. Basados en la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), estos datos pueden ser generalizables a la población mexicana. Se reporta 80.7 millones de adultos en el país, de los cuales 3.6 millones se consideran muy insatisfechos con su vida y 9.8 millones insatisfechos, frente a 32.5 millones que se denominan satisfechos y 34.8 millones muy satisfechos. Por otra parte, la entidad que reporta el nivel de satisfacción más alto con la vida es el D.F con 8.45 y el más bajo Oaxaca con 7.46 millones.

Palomar (2005) realizó un estudio multidimensional del Bienestar Subjetivo en México, el cual se basa en los aspectos que cada sujeto considera que constituyen el bienestar subjetivo que posee y la importancia que conceden a las áreas de su vida. Se concluyó que los aspectos que reportaron las personas, conformaban el bienestar subjetivo, sin embargo, no fueron los que consideraron más satisfactorios. En la primera encuesta (mención) la sociabilidad quedó en primer lugar, seguida de la familia, bienestar económico, percepción personal, desarrollo personal, actividades recreativas, entorno social, familia de origen y por último bienestar físico; sin embargo en la segunda encuesta (importancia) en primer lugar se consideró al desarrollo personal con los hijos, en segundo la relación afectiva con los mismos, el tercero las relaciones familiares, en cuarto la familia de origen y muy por debajo de estos valores se encontró a la pareja. En este sentido, los factores que explican

mejor el bienestar subjetivo son aquellos con mayor mención y no con mayor satisfacción. Los aspectos de la vida que pueden influir en el bienestar subjetivo, los clasificó de la siguiente forma:

Tabla 7

*Aspectos de la vida que influyen en el Bienestar Subjetivo*

---

<i>Trabajo</i>	Aspectos relacionados con el trabajo, como tener un negocio propio, tener buen desempeño, tener éxito, buen salario, ser reconocido, mantener interés por el trabajo, etcétera.
<i>Hijos</i>	Tener hijos y criarlos. Mantener una relación con ellos, que incluya guiarlos, ayudarlos, educarlos y vivir con ellos.
<i>Pareja</i>	Necesidad de tener una pareja, amor, compañía, satisfacción sexual, aprecio, comunicación, apoyo, etcétera.
<i>Bienestar económico</i>	Tener comodidades materiales y seguridad económica. Posesión de un patrimonio (casa, auto, etc.).
<i>Bienestar físico</i>	Tener salud física y mental, individualmente y familiar.
<i>Familia</i>	Bienestar en la familia, tenerla unida y convivir en armonía con ella.
<i>Medio ambiente</i>	Problemas en el medio ambiente que decrementsen el bienestar subjetivo, como: contaminación, ruido, pérdida de tiempo en transporte, etcétera.
<i>Sociabilidad</i>	Red de apoyo social afectiva. Llevarse bien con la gente, estar acompañado, conocer a nuevas personas.
<i>Amigos cercanos</i>	Tener amigos íntimos para convivir, donde se pueda encontrar apoyo emocional y compartir diversión.
<i>Aspectos sociales</i>	Problemas sociales. Como pobreza, corrupción, problemas políticos y económicos del país, ayudar a personas necesitadas, etcétera.

---

Tabla 7 (Continuación)

*Aspectos de la vida que influyen en el Bienestar Subjetivo*

<i>Desarrollo personal</i>	Actividades, actitudes y conductas para promover el desarrollo personal, como estudiar, graduarse, ser autosuficiente, alcanzar las metas que se propone, aprender cosas nuevas, realizar cambios para que su vida mejore, etc.
<i>Percepción personal</i>	Aspectos positivos y negativos de la autopercepción. Por ejemplo, ser una persona madura, estable emocionalmente, ser responsable, activo, seguridad en sí mismo, etcétera.
<i>Pérdidas emocionales</i>	Pérdidas de personas queridas.

Nota: Información recuperada de (Palomar, 2005).

Por otra parte Triandis (1994 en Anguas-Plata, 2005) considera que la cultura influye en la forma en que los humanos seleccionan, interpretan, procesan y usan la información; a la vez la define como un conjunto de elementos objetivos y subjetivos (categorizaciones, normas, valores, roles) que han incrementado la probabilidad de supervivencia, siendo sus elementos principales: patrones de interacción, de crianza, de comunicación, modos de solución al conflicto, creencias, conductas que regulan las relaciones, etc.

Anguas-Plata (2005) agrega que la cultura influye en muchos procesos psicológicos como la percepción, la memoria, la personalidad, el lenguaje, el desarrollo psicológico y la percepción del bienestar subjetivo. A su vez, partiendo de dos tipos de cultura (individualista y colectiva), considera que en las culturas individualistas, donde el individuo presta mayor atención a los elementos internos del yo, surge una correlación mayor entre los sentimientos internos y las satisfacción con la vida; mientras que en las culturas colectivistas, donde hay gran influencia social sobre el yo, se prevé una relación entre la percepción individual de las normas culturales y la satisfacción con la vida.

Díaz-Llanes (2001) considera que en las naciones individualistas, hay mayor atribución interna de los eventos que ocurren, puesto que atribuyen a sí mismos los resultados de sus acciones y los efectos de estos acontecimientos se amplifican, de manera positiva o negativa. Agrega que en este tipo de cultura también se presenta falta de apoyo social en períodos difíciles. Concluye que en las culturas individualistas se reportan niveles de bienestar subjetivo más cercanos a los extremos, muy altos o muy bajos. Contrario a esto, en los países colectivistas se le da prioridad al grupo, lo cual

genera una estructura social más segura que produce una menor cantidad de personas muy felices, a la par de menos sentimientos de depresión y soledad; es decir los valores se agrupan a la media del bienestar subjetivo.

Anguas-Plata (2005) retoma la Escala Multidimensional para la medición del Bienestar Subjetivo, (EMMBSAR), de Anguas-Plata y Reyes-Lagunes realizada en 1998, la cual se diseñó para una sociedad colectivista y sociocéntrica como la mexicana, esta escala se dividió en dos elementos, la experiencia emocional y la evaluación afectivo cognitiva, a continuación se detalla:

Tabla 8  
*Medición de Bienestar Subjetivo*  
*Experiencia emocional*

<i>Experiencia emocional</i>	Afectividad positiva: denota un conjunto de sentimientos positivos que se refieren a la experiencia y deseo de un bien, implicando un movimiento de atracción, como el amor, cariño, afecto y cumplimiento de expectativas, deseos y proyectos (alegría y felicidad).
<i>Expresividad negativa</i>	Este factor incluye tres sentimientos: enojo, coraje y furia. Este conjunto de sentimientos negativos se presenta ante la percepción de algo que obstaculiza el logro del deseo, caracterizados por la presencia de irritación y un movimiento en contra del causante con el objetivo de apartarlo o incluso destruirlo.
<i>Expresividad emocional interna negativa</i>	Conformada por la frustración, desilusión y sufrimiento, denota la percepción de un suceso que contraría las expectativas, justificadas o no, al constatar que los deseos y proyectos no se cumplirán, aunados a un sentimiento de dolor (físico o emocional).
<i>Emocionalidad negativa</i>	Se refiere a un conjunto de sentimientos negativos (tristeza y depresión) ante la experiencia de pérdida del objeto de deseo y proyectos; implica la automodificación a través del deseo de alejarse, aislarse y mantenerse pasivo.
<i>Afectividad interna positiva</i>	Grupo de sentimientos positivos que implica plenitud (dicha y gozo).

Tabla 8 (Continuación)  
*Medición de Bienestar Subjetivo*

---

<i>Esperanza</i>	Los sentimientos que conforman este factor se refiere a la presencia de una energía positiva (entusiasmo) y la anticipación de algo que desea y que se presenta como posible (optimismo).
<i>Nerviosismo</i>	Este factor se conformó con la ansiedad y la desesperación, ambos sentimientos negativos, que producen algún tipo de cambio o alteración, que se acompañan de preocupaciones y miedo ante la percepción de un suceso que altera la normalidad (física o psíquica, conocida o desconocida) o ante la tardanza en la aparición de algo que se desea.
<i>Hedonismo emocional</i>	Compuesto por pasión y placer, ambos sentimientos intensos positivos que son acompañados de atracción, con una connotación de deseo sexual y de la búsqueda de una vivencia agradable de las experiencias.
<i>Afectividad negativa</i>	Denota la experiencia de la aparición de un peligro o de algo que excede la posibilidad de control por parte del sujeto; los sentimientos son desagradables, se acompañan de deseos de huida (temor) y/o de imposibilidad de descanso (preocupación).
<i>Éxito</i>	Se refiere a la percepción de haber conseguido un resultado satisfactorio en lo emprendido, mediante la realización de deseos y proyectos (triumfo y satisfacción) e implica control sobre la situación.

---

Nota: Información recuperada de (Anguas-Plata & Reyes- Lagunes, 1998 en Anguas-Plata, 2005).

Para complementar, la evaluación afectivo-cognitiva quedó compuesta por nueve factores que indican el grado de satisfacción con los siguientes aspectos: clima familiar, interacción social expresada, atributos y logros personales, interacción social recibida, logros nacionales, calidad de vida, educación recibida, economía propia y religión.

Al término de la investigación Anguas-Plata (2005) comprobó que el Bienestar subjetivo en México está constituido por ambas partes (experiencia emocional y evaluación afectivo-cognitiva de la

vida), por lo que concluye que el modelo propuesto por Diener (1984, 1995, 1996; Anguas-Plata, 2005) es válido para la cultura Mexicana.

Fuentes y Rojas (2001; Rojas, 2005) realizaron un estudio para comparar algunas características sociodemográficas en México, como el sexo, con el bienestar. Encontró que las mujeres manifiestan tener un nivel de bienestar ligeramente más elevado que los hombres; también evaluaron otras características como la edad, el estado civil y la educación, encontrando que el Bienestar Subjetivo disminuye cuando la edad aumenta, respecto a la educación, se encontró que existe una relación directa, pues entre más estudios posea una persona, mayor será el Bienestar Subjetivo que manifieste. Finalmente se encontró una relación con el estado civil, pues en primer lugar de bienestar subjetivo se encuentran las personas casadas, en segundo lugar los solteros, en tercer lugar las parejas que viven en unión libre, en cuarto lugar los divorciados y en quinto lugar los viudos.

Rojas (2005) afirma que algunas condiciones objetivas como el ingreso familiar, la situación económica, el acceso y calidad de servicios públicos no deben usarse como indicadores del Bienestar Subjetivo, pues no existe una relación estrecha entre estos; además considera que estas condiciones objetivas son percibidas de manera distinta por las personas, pues pueden tener un nivel socioeconómico bajo y no considerarse pobres o infelices. Por lo tanto el bienestar subjetivo es constituido por una evaluación integral que hace cada persona sobre su calidad de vida, y en el incorpora otros aspectos como vivencias, aspiraciones, logros, fracasos y emociones de un ser humano.

Por otra parte, en la investigación que realizó Anguas-Plata (2005), se reportó que las mujeres en general experimentaron mayor satisfacción con la vida; en cuanto a la edad el afecto positivo disminuyó conforme esta aumenta y la emocionalidad negativa incrementó con la edad; las personas casadas, experimentaron con mayor frecuencia e intensidad factores positivos de la experiencia emocional, contrariamente los solteros experimentaron más factores negativos de la experiencia emocional. Finalmente la satisfacción con la religión y la calidad de vida tuvo una recuperación conforme aumentó la edad de los participantes.

### **3.4 Relación entre el Bienestar Subjetivo y la estrategia de Afrontamiento Religioso**

Verdugo et al. (2013) realizaron una investigación en México para determinar la relación entre el Bienestar subjetivo y los Estilos de Afrontamiento al Estrés. Concluyeron que existe una relación

positiva entre ambos, además de asegurar que entre más estilos de afrontamiento se utilicen existe mayor relación.

Salotti (2006) concluye que el Bienestar Subjetivo será mayor si se usan más estrategias de afrontamiento y evidencia una correlación positiva con las estrategias: apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, ayuda profesional, distracción física y búsqueda de apoyo espiritual.

Pargament (1997 en Quiceno y Vinaccia, 2009) es creador de un modelo de *coping religioso* que denota un tipo de afrontamiento en el que las creencias y comportamientos religiosos alivian y previenen las consecuencias negativas de sucesos estresantes; consideran que el autor refiere tres estilos de afrontamiento religioso:

- Autodirigido: en el cual para resolver sus problemas las personas confían más en sí mismas que en Dios.
- Elusivo o evitativo: la responsabilidad recae en la divinidad.
- Colaborativo: Existe una dinámica para el proceso de afrontamiento entre el hombre y Dios.

Ferre, Gerstenblüth y Rossi (2010) señalan que el bienestar se promueve a través de la participación en actividades religiosas, esto es debido a que la religiosidad tiene una función economizadora y simplificadora de acciones, establece pensamientos comunes en todos los individuos, promueve la esperanza, perdón y satisfacción, además hace la vida social más predecible y provee un sentido de seguridad que disminuye la ansiedad.

“La religión es transmisora de valores positivos, a la vez que promueve estilos de vida saludables y evita comportamientos riesgosos debido a los preceptos morales” (Lelkes, 2006; Ferre, Gerstenblüth & Rossi, 2010, p.4).

Posteriormente, Zubieta, Fernández y Sosa (2012) encontraron que la religión está altamente relacionada con el concepto positivo de vida, así como el tener una pareja y pertenecer a un grupo social. Además, agregan que “mayor adhesión a una religión, exhibe un mayor énfasis en valores de conservación y auto-trascendencia” (Schwartz & Huismans, 1995; Zubieta, Fernández & Sosa, 2012).

Fernández y García (2000 en González, 2004) consideran que las creencias religiosas han tenido gran impacto en el mantenimiento y recuperación de la salud durante el siglo XX, ya que promueven un estado de ánimo positivo y satisfacción hacia la vida.

Según el INEGI (2010) la composición religiosa del país cambió durante los últimos 100 años de manera importante. En el 2010 se detectó que el catolicismo disminuyó 5.8%, sin embargo sigue siendo la religión más practicada en México, con un total de 85.3% de seguidores.

Para Camarena y Tunal (2009) la religión es un elemento básico que compone al individuo; es por esto que la forma en que se organiza la religión en la masa social, le da carácter de estructura y entidad que forma parte del ser humano. Complementan diciendo que de la religión depende el accionar moral, la forma de pensar de algunas sociedades y finalmente se ve reflejado en el individuo.

Martínez (2014) resalta que la creencia y la práctica se encuentran asociadas, además encontró que a mayor importancia se le dé a Dios y a la religión, así como la frecuencia del rezo individual, mayor es el bienestar consigo mismo.

### **3.5 Rituales**

La práctica de las creencias se manifiesta por medio de rituales, estos pueden ser con base religiosa o no religiosa, es por esto, que en la presente investigación es necesario indagar su uso, características y efecto en el Afrontamiento del Problema y el Bienestar Subjetivo.

“Para Mary Douglas, el término de rito es a menudo sinónimo de símbolo, y en esta acepción podemos clasificar los gestos cotidianos, con la condición de que signifiquen algo diferente de lo que son o hacen, tal y como Mauss decía a propósito del rito. Existe rito allá donde se produce sentido” (Segalen, 2005, p.28).

Un ritual no implica necesariamente una creencia religiosa, pues como afirma Robertson-Smith (1889 en Cornejo, 2011) el rito tiene como regla principal, fijar una práctica con rigor y con un significado diferente que le asigna cada persona. Van der Hart, Witztum y Voogt (1989) agregan que los rituales son actos simbólicos con carácter expresivo, su existencia deriva del “mensaje” que representa; algunos consisten en la manipulación de símbolos, convirtiéndolo en una acción analógica, de esta forma, la manera en que es tratado el símbolo es análoga a la manera en que le

gustaría tratar lo simbolizado. Pueden ser de dos tipos: de una sola vez que ayudan a marcar y celebrar la transición de un estado a otro (como en el ciclo vital) y rituales que se repiten (como ir a la cama).

Frazer (1890 en Segalen, 2005) distingue cuatro tipos de ritos: los simpáticos (donde interviene un carácter de similitud), los animistas (se personifica el poder, un dios o un tótem), los dinamistas (creencia en una fuerza superior) y los de contagio (se asocian elementos y pueden ser directos e indirectos y positivos o negativos).

Cornejo (2011) basado en diversos autores (Moore & Myerhoff, 1997 y Díaz, 1998) señala que existen distintos elementos componen al ritual:

- Repetición: de contenido o forma, o combinación de ambas.
- Actuación: debido a que no es una actividad espontánea, se hace una actuación consciente, suele implicar un comportamiento.
- Comportamiento: la acción llama la atención debido a que es inusual o extraordinaria.
- Orden: Son eventos organizados, tanto de personas como de elementos culturales, existe un principio y un fin que involucra un modo dominante.
- Estilo: Intenta producir un estado mental de alerta por medio de la manipulación de símbolos y estímulos sensoriales.
- La “dimensión colectiva”: un ritual colectivo tiene por definición un significado social.

Durkheim (1917 en Segalen, 2005) considera que la eficacia del rito, depende de lo social, argumenta que los estados colectivos que se suscitan se deben a que el grupo se reúne y esto permite que experimenten y expresen sentimientos en común. Señala que los ritos son medios a través de los cuales, el grupo social se reafirma periódicamente.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en el 2009 afirmó que los rituales tienen la capacidad de evocar o remitir sentimientos e imágenes de temporalidad que se recrean y activan cíclicamente en el momento en el que se les realiza; también son hechos sociales que reafirman sentimientos de una comunidad simbólica para quienes los practican o identifican como propios y por último brinda un sentimiento de continuidad, marcado por los sentimientos y percepciones asociadas al modo en que se vive, pues contemplan la biografía personal y la forma en que fueron transmitidos, estos rituales han existido antes y permanecerán después de quien los practica actualmente.

Sin embargo, los rituales también pueden tener conexión con las creencias religiosas, visto de esta forma el ritual es "un sistema de ceremonias o procedimientos religiosos o mágicos, que con frecuencia tiene una forma y un vocabulario especial, y que usualmente se asocia con ocasiones o acciones importantes" (Durkheim, 1915; Van der Hart, Witztum & Voogt, 1989).

Sobre esto Turner (1980 en Melgar, 2001) define al ritual como una conducta formal previamente escrita en rutina, relacionada con la creencia en seres o fuerzas míticas, que convierte lo periódicamente obligado en "deseable" y condensa lo disperso en la vida cotidiana al realizar acciones simbólicas.

Ferre, Gerstenblüth y Rossi (2010) argumentan que existe una asociación significativa entre las puntuaciones en el dominio de espiritualidad y la asistencia a un grupo religioso, es decir quién más asistió a un grupo religioso más espiritualidad desarrolló y a su vez, esta influyó en su calidad de vida.

Nájera (2004) considera que los rituales eran el medio por el que se expresaba de manera tangible la riqueza espiritual de un hombre religioso, de esta forma entraba en contacto con el mundo sagrado, con los dioses y con lo considerado sobrenatural.

Para Rule (2006 en Martínez, 2014) las actitudes favorables hacia la religión y su práctica se relacionan con la satisfacción de vida, la cual es superior comparada con la de quienes no practican lo promovido por la religión.

Para Sánchez (2009 en Ávila & Bozo, 2011) las creencias y prácticas religiosas restablecen el valor del sufrimiento, provocando una disminución de estrés, fomentando el autocuidado además de evitar la depresión.

Martínez (2014) basado en diversos autores (Kim, 2003; Ferris 2002; Clark & Lelkes, 2005 & Eunghi, 2003) advierte que algunas actitudes religiosas fortalecen sus creencias y se correlacionan con el nivel de satisfacción de vida y el bienestar alcanzado, por ejemplo, asistir a la iglesia o al templo, leer escrituras religiosas y unirse a organizaciones religiosas o grupos de oración, debido a que proveen un ambiente de relaciones sociales que sirven de soporte.

Para Zubieta y Delfino (2010) el efecto de la práctica religiosa favorece algunos indicadores del bienestar, su investigación devela que las personas que tienen práctica religiosa se perciben con

mayor contribución social, lo cual funciona como generador de redes o apoyo social que facilitan el bienestar de las personas.

Mayordomo (2013) realizó una investigación para identificar la relación entre el bienestar subjetivo y los diferentes estilos de afrontamiento, descubrió que una muestra de adultos tuvo relación positiva con la religión, es por esto que concluye que a medida que aumenta la edad se recurre a pensamientos religiosos o mágicos como forma de enfrentarse a los problemas; además encontró que el afrontamiento religioso se relaciona de manera negativa con relaciones positivas con otros y la autonomía, interpreta que la religión hace que la autodeterminación, la independencia y la resistencia a presiones sociales disminuya. En contraposición encontró que el estilo de afrontamiento religioso se relaciona de manera positiva con estrategias centradas en el problema y otras centradas en la emoción, como la reevaluación positiva y el apoyo social.

En cuanto a la separación de pareja y el bienestar García e Ilabaca (2013) señalan que este último suele asociarse con la estrategia de afrontamiento de apoyo social, debido a que da consuelo y permite enfrentar y modificar un estado de ánimo negativo, además de la evitación pues brinda tiempo para reestructurar las situaciones.

El poco avance sobre la investigación de los rituales no religiosos deja vacíos teóricos sobre la posible relación con el Afrontamiento y el Bienestar Subjetivo, es por esto que la presente investigación se dirige a indagar la relación entre ambas, además de estudiar las creencias sobre la religión y su práctica utilizada en la resolución de problemas y el bienestar subjetivo al presentarse la separación de pareja.

# Método

## MÉTODO

En el estudio más reciente que realizó el INEGI (2015), informa que en México los divorcios aumentaron 22.8% entre 2011 y 2013. Además revelan que los principales motivos de separación son por violencia intrafamiliar, agresión física y psicológica con crueldad (sevicia), amenazas o injurias, así como negativa a sostener el hogar económicamente, ya sea voluntariamente o por sentencia del juez.

Estos datos muestran una problemática reciente dentro de la sociedad, que se origina en la dinámica de pareja y finalmente desemboca en el desarrollo y bienestar del individuo. Es por esto que es importante resaltar que el bienestar subjetivo se altera, si uno de sus componentes se encuentra en desequilibrio. Sobre lo expuesto, García e Ilabaca (2013) infieren que la dimensión de pareja genera un mayor impacto sobre el bienestar o malestar emocional.

Para poder estudiar los problemas de pareja, es necesario partir de las creencias del individuo, dentro de ellas se encuentran las que tienen una base religiosa. Se debe considerar que en el último censo de población religiosa que presentó el INEGI (2010), México contaba con una población total de 112 336 538 de los cuales sólo 4.6% de personas no pertenecían a ninguna religión. La religión católica fue la más practicada, con un porcentaje de 82.7%. Por lo anterior se puede percibir que su papel es fundamental en la cultura mexicana. Es relevante partir de las creencias, pues son la base del comportamiento de las personas.

Por otra parte es prioridad indagar el afrontamiento que se genera a raíz de la problemática, pues se puede vincular con un estilo permanente de solución a diversos problemas o encontrar nuevas alternativas que mejoren la situación y con ello se obtenga un mayor bienestar.

Tras la revisión bibliográfica realizada, se encontró que la mayoría de las investigaciones sobre Bienestar Subjetivo y Afrontamiento de Problemas en la separación de pareja, se llevaron a cabo desde una perspectiva cuantitativa, arrojando poca información personal que puede influir en la percepción del Bienestar Subjetivo. En este sentido, la presente investigación pretende contribuir a tal vacío teórico, amplificando el estudio de desde una perspectiva cualitativa, rescatando los significados que los individuos otorgan a su experiencia.

## ***Objetivos***

### ***Objetivo general***

Explorar la relación que existe entre el afrontamiento de problemas en la separación de pareja y el bienestar subjetivo en personas religiosas y no religiosas.

### ***Objetivos Específicos***

- Identificar como atribuyen la causa del problema y la solución los participantes religiosos y no religiosos.
- Definir la relación que existe entre el afrontamiento de problemas en la separación de pareja y el bienestar subjetivo.
- Indagar la estrategia o estilo de afrontamiento más utilizada, en practicantes y no practicantes de religión.
- Describir la práctica en el afrontamiento de problemas durante la separación de pareja.
- Examinar el efecto del afrontamiento de problemas a causa de la separación de pareja en el bienestar subjetivo.
- Analizar la relación que existe entre el afrontamiento de problemas en la separación de pareja y el bienestar subjetivo.
- Contrastar el afrontamiento de problemas en personas practicantes religiosas y no religiosas.
- Diferenciar el bienestar subjetivo en personas practicantes religiosas y no religiosas.

## **Categorías**

- ***Afrontamiento de problemas***

“Conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos” (Lazarus & Folkman, 1991, p. 200).

- ***Bienestar subjetivo***

“Puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas como la

matrimonial, laboral, etc.), y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas” (Díaz-Llanes, 2001, p. 572).

- ***Pareja***

García (2002) considera a la pareja dentro de nuestro sistema social, como la relación entre dos personas, donde su comportamiento es reconocido como una unidad y está delimitado por las leyes, usos y costumbres sociales que definen las características básicas de la pareja. Dentro de la dinámica de relación, se comparten conductas y bienes (economía, objetivos, comunicación, resolución de problemas, compromiso, amor e intimidad).

- ***Religión***

Álvarez (2009) define la religión como un producto del conocimiento humano, específicamente de una creencia, que se constituye a partir de un conjunto de ideas en torno a una divinidad. Este incluye las actitudes y conductas del hombre.

### ***Participantes***

Por medio del muestreo *Bola de nieve*, el cual permite según *Patton (1990)* localizar y acumular casos críticos (ricos en información), por medio de la recomendación de informantes con *valor especial*, se eligieron cuatro hombres y cuatro mujeres de entre 25 a 45 años, cuatro de ellos practican actualmente la religión católica y los restantes no son practicantes ni creyentes religiosos. Todos los participantes debieron haber pasado por una separación de pareja, sin importar si se consumó o no.

### ***Tipo de estudio***

#### ***Exploratorio***

Los estudios exploratorios “son las investigaciones que pretenden darnos una visión general y sólo aproximada de los objetos de estudio” (Sabino, 1992, p. 53).

Para Herrera (2008) el análisis exploratorio implica un análisis de contexto con un marco previo, en él los datos son recogidos a través de registros, notas de campo, etc; de esta forma se reducen los datos para explorarlos y elaborar categorías.

Sabino (1992) concluye diciendo que este tipo de estudio se utiliza cuando el campo ha sido poco explorado y cuando es difícil formular hipótesis precisas.

### ***Enfoque cualitativo***

Para la presente investigación es importante considerar un *enfoque cualitativo*, pues “trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones” (Martínez, 2006, p.66).

Vasilachis (2006) plantea que el investigador cualitativo necesita, además de indagar en situaciones naturales, dar sentido o interpretar los fenómenos por medio del significado que las personas le otorgan; además el mismo autor afirma que este tipo de investigación abarca desde el estudio, el uso y la recolección variada de materiales empíricos, como el estudio de caso, experiencia personal, introspectiva, historia de vida, entrevista, etc; los cuales describen los momentos habituales y problemáticos y los significados en la vida de los individuos.

“En la metodología cualitativa el investigador ve el escenario y a las personas en una perspectiva holística. Las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como un todo” (Álvarez-Gayou, 2003, p. 24).

De esta forma, analizar el fenómeno en un ambiente naturalista permitirá rescatar y abordar los significados que los sujetos le atribuyen a su práctica religiosa, a su problemática, la solución que le brindan a esta y el Bienestar Subjetivo que poseen.

### ***Marco interpretativo***

La investigación cualitativa debe comprender “la visión de un sujeto o sujetos diferentes, el curso de las situaciones sociales (conversacionales, discurso, procesos de trabajo) o las reglas culturales o sociales pertinentes a una situación. Como se expresen estos conocimientos en términos metodológicos depende de la posición teórica que sirva de base a la investigación (Flick, 2007, p.41).

Álvarez-Gayou (2003) considera que los marcos teóricos o interpretativos, son paradigmas que enmarcan fenómenos y hablan de la forma de ver, contrario a una técnica que enmarca un procedimiento para recolectar información. Por otra parte, también considera que los marcos teóricos o interpretativos se clasifican en dos grupos: constructivistas e interpretativos, ambos muestran interés por la experiencia humana; sin embargo los primeros resaltan que la verdad objetiva resulta de la perspectiva, es decir los humanos construyen su conocimiento. Los segundos, por otro lado, manifiestan la necesidad de comprender el significado de los fenómenos sociales. Flick (2007) considera que el investigador debe ver el mundo desde el punto de vista de los sujetos, construyendo el punto de vista del sujeto, desde él.

Para esta investigación el significado de la experiencia del individuo fue primordial, de aquí, el uso del interaccionismo simbólico, el cual para Álvarez-Gayou (2003) se centra en los significados subjetivos y atribuciones individuales de sentido que atribuyen a sus actividades y ambientes.

Se dirige mediante tres supuestos básicos:

- Los seres humanos actúan respecto a las cosas, de acuerdo con los significados que tienen para ellos.
- El significado de estas cosas se deriva o surge de la interacción social que se tiene con otros seres humanos.
- Estos significados son manejados o modificados por medio de un proceso interpretativo que la persona pone en juego cuando establece contacto con las cosas (Álvarez-Gayou, 2003, p.65).

Por otra parte menciona que el proceso interpretativo se da, cuando la persona se indica a sí misma el significado de la cosa con la que está interactuando, implicando un proceso social internalizado donde interactúa consigo misma. El resultado de este proceso de comunicación reflexiva, es que la interpretación se convierte en el acto de manejar significados. La persona selecciona, suspende, reagrupa, y transforma el significado dependiendo la situación en la que se encuentre. De esta forma se puede decir que los significados guían y forman la acción.

## *Técnica de recolección de información*

### *Entrevista*

Martínez (2004) considera que dentro de la investigación cualitativa, la entrevista adopta la forma de un diálogo coloquial, la cual logra establecer una relación más cercana con las personas (cara a cara) y con su realidad, donde, durante las primeras impresiones y mediante la observación, se pueden apreciar: movimientos, el tono de voz, la comunicación no verbal, además de contar con la ventaja de definir los problemas, descubriendo las ambigüedades. También señala que es posible decidir si una pregunta debe estructurarse en su totalidad o puede dejarse abierta.

Para Begoña (2002) la guía de la entrevista sirve para tener en cuenta todos los temas que son relevantes, y por tanto, sobre los que tenemos que indagar, aunque no es necesario mantener un orden en el desarrollo de la entrevista.

Por otra parte Vargas (2012) informa que los individuos tienen su propia vida, así como su propia historia social y perspectiva de mundo, lo cual debe ser considerado cuando se lleva a cabo una entrevista, llámese estructurada, semiestructurada o abierta.

Es por esto, que se ha considerado utilizar como instrumento de recolección de datos, una entrevista semiestructurada. Permitirá comprender cómo las personas conciben su mundo, desde lo simbólico y lo significativo de su experiencia como practicantes y no practicantes de la religión, en relación con su estilo de afrontamiento y su bienestar subjetivo.

La entrevista se evaluó por medio de la validez de constructo, que básicamente “en el lenguaje científico el uso del término constructo se vincula con conceptos o abstracciones formadas por generalización de casos particulares, que son inventados o adaptados para un propósito científico especial, específicamente para referirse a variables abstractas y latentes (procesos), no observables porque por definición los constructos son más generales que las conductas específicas (Nunnally & Bernstein, 1995; Tapia & Ecurra, 2002, p. 104).

Olivo (2011) considera que al ser un constructo una conceptualización teórica del comportamiento, la validez de constructo por lo tanto trata de comprobar si el instrumento mide el concepto teórico o confirma la hipótesis de la estructura del constructo.

Para Tapia y Ecurra (2002) se debe estar focalizado en la teoría, los constructos teóricos y las hipótesis entre las variables; requiere dos aspectos, una teoría que sustente lo que será medido y una teoría de la medición para proporcionar la medida. Consiste en determinar las estructuras internas y cruzadas.

Con la entrevista se pretenden abarcar las dimensiones que brinda la teoría y categorías que se generan de estas; para ello es necesario tomar en cuenta que “categorizar es clasificar, conceptualizar o codificar mediante un término o expresión breve que sean claros e inequívocos (categoría descriptiva), el contenido o idea central de cada unidad temática; una unidad temática puede estar constituida por uno o varios párrafos o escenas audiovisuales” (Martínez, 2006, p.141).

Las dimensiones de la entrevista utilizada para ésta investigación son:

Problema, Atribución del problema, Bienestar Subjetivo, Afrontamiento de problemas y Rituales.

### ***Instrumento***

#### ***Grabadora de voz***

Campoy y Gomes (2009) consideran que una de las principales formas de registrar la información en la entrevista es la grabadora de voz, con ello sugieren grabar la fecha, la hora y el lugar de la entrevista, así como el contexto que pueda ayudar a su comprensión; finalmente para su análisis sugiere escuchar reiteradamente la entrevista hasta familiarizarse y conocer los datos más importantes que expresa el entrevistado. A la vez sugieren tomar notas rápidas de lo que va sucediendo, con la intención de reproducirlas posteriormente. Para grabar la entrevista se utilizó un dispositivo móvil, que cuenta con una capacidad para almacenar audios con una duración de 1 a 2 hrs.

### ***Procedimiento***

Durante el mes de Abril del presente año, se eligieron cuatro participantes hombres y cuatro mujeres que cumplieron con los criterios de inclusión. Se les ubicó de manera individual en un lugar ventilado, libre de ruidos y espaciado. Se les entregó una carta de consentimiento donde aprobaron participar en la investigación de forma voluntaria, anónima y confidencial, además aceptaron que la entrevista se grabara en audio. Después, se les aplicó una entrevista

semiestructurada, que consta de preguntas abiertas. Tuvo una duración aproximada de una hora, en una sola aplicación.

### *Análisis de la información*

#### *Dimensiones*

Para llevar a cabo el análisis de la información recabada, se dividió la muestra en participantes Religiosos (R) y No Religiosos (NR). Además se contemplaron cinco dimensiones:

**Problemática:** Rivera-Aragón, Díaz-Loving, Villanueva y Montero (2011) informan que la etapa de conflicto en el modelo de Díaz-Loving, 1999, se caracteriza por una intensa carga afectiva, y se presentan un gran número de emociones, cogniciones y conductas (desde lo considerado positivo hasta lo negativo). Es importante mencionar, que durante éste periodo, todo el contexto de la pareja se ve afectado.

**Atribución:** Se refiere a la posibilidad de dominar un acontecimiento según se localice el control dentro o fuera de uno mismo (Bandura, 1999; Richaud de Minzi, 1990; Oros, 2005, p. 90).

**Bienestar Subjetivo:** “Puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.), y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas)” (Díaz-Llanes, 2001, p. 572).

**Afrontamiento:** Conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos” (Lazarus & Folkman, 1991, p. 200).

**Rituales:** Para Robertson- Smith (1889; Cornejo, 2011) el rito tiene como regla principal fijar una práctica con rigor y con un significado diferente que le asigna cada persona.

De estas dimensiones se desprendieron categorías para los R y los NR. En los participantes R se ubicaron 52 categorías y en los NR 38 categorías.

### ***Análisis de contenido***

Para esta investigación se llevó a cabo un análisis de contenido, de acuerdo con Piñuel (2002) se llama así, por ser un conjunto de procedimientos interpretativos de productos comunicativos, el cual tiene por objeto analizar lo que contiene el mensaje por su significado o sentido, de manera que permite un nuevo conocimiento a través de la penetración intelectual y sus dimensiones.

Álvarez-Gayou (2003) agrega que el análisis de contenido busca analizar mensajes, rasgos de personalidad, preocupaciones y más aspectos subjetivos, sus datos se examinan mediante la codificación, de esta forma se detectan y señalan los elementos relevantes del discurso verbal o no verbal para finalmente ser agrupados en categorías de análisis. Sus pasos incluyen determinar el contenido a estudiar, definir el campo de observación, decidir la forma para recabar información y unificar los criterios de observación y codificación.

Por medio del [Software] Atlas ti versión 6.2, creado por Thomas Muhr, se analizaron los datos de esta investigación, pues cuenta con un conjunto de herramientas para el análisis cualitativo que ayudaron a organizar y reagrupar de manera sistemática. La información se clasificó de la siguiente manera: Se crearon dos unidades hermenéuticas, una para los participantes R y otra para los NR, dentro de cada una se ubicaron cuatro documentos, los cuales pertenecían a la entrevista redactada de cada participante. A partir de los datos reportados se hizo un análisis categórico, basado en las diferentes teorías anteriormente planteadas, por medio del Software mencionado, el cual reflejó los resultados que se presentan a continuación.

# Resultados

## RESULTADOS

### *Participantes No Religiosos (NR)*

#### *Situación demográfica*

Los participantes NR se encuentran dentro del rango de 25 a 45 años de edad. Cuando se presentó la problemática la mayoría tenía un año de relación con su pareja aproximadamente, a excepción de uno que duró cuatro años. Actualmente ya no tienen relación con su ex pareja. Ninguno tuvo hijos con la pareja reportada.

Tabla 9

*Datos sociodemográficos de los participantes No Religiosos(N-R)*

---

Participantes

---

#### **Participante AI-NR**

Femenino

32 años de edad

Soltera

Hija de 9 años

Bachillerato concluido

Comerciante, sueldo promedio mensual (\$5000)

Edo. De México Cd. Nezahualcóyotl

Familia No tradicional-distante (madre, padre, hija, hermano, hermana).

Última relación de pareja duró 4 años, concluyó hace 6 meses.

No creyente, cree en sus capacidades, en ella misma.

#### **Participante AX-NR**

Masculino

27 años de edad

Soltero

Preparatoria trunca

Promotor de ventas, sueldo promedio mensual (\$3000).

Duración de la última relación (7 meses), concluyó hace 6 meses. Anteriormente estuvo casado, duró 8 meses con su pareja.

Cd. Nezahualcóyotl. Edo. de México

Vive con sus abuelos (Durante el problema vivió con la familia de su pareja).

No creyente católico, cree en sí mismo.

#### **Participante F-NR**

Masculino

34 años de edad

Ingeniero electromecánico

Trabajo independiente, sueldo percibido mensual (\$10, 000)

Soltero vive con su padre (Buena relación)

Edo. De México Cd. Nezahualcóyotl

Su última relación duró 1 año y terminó hace dos meses.

No creyente, cree en la ciencia.

#### **Participante MN-NR**

Femenino

26 años de edad

Soltera (en una relación de dos meses)

Licenciatura en Derecho

Postulante en derecho laboral. Sueldo mensual (\$7000)

Cd. Nezahualcóyotl Edo. México

No creyente católica, cree en la circunstancias de la vida y en ella misma.

---

## ***Participantes Religiosos (R)***

### *Situación demográfica*

Los participantes se encuentran en el rango de 25 a 45 años de edad. Cuando se presentó la problemática tenían aproximadamente 10 años de relación con su pareja y 2 hijos en edad preescolar, a excepción de un caso que tiene 20 años con su pareja y 3 hijos de diferentes edades. Actualmente todos mantienen su relación de pareja.

Tabla 10

*Datos sociodemográficos de los participantes Religiosos(R)*

---

#### Participantes

---

##### **Participante ALF-R**

Masculino

42 años de edad

Preparatoria

Taxista, sueldo percibido mensualmente (\$15000)

20 años de casado, con 3 hijos (19 años, 13 años, 3 años).

Vive con su esposa y sus hijos. Relación distante.

Cd. Nezahualcóyotl Edo. De México

Católico practicante individual y asiste a la iglesia esporádicamente.

##### **Participante EP-R**

Femenino

31 años de edad

Unión libre, con dos hijas de 4 y 8 años.

Escolaridad: secundaria terminada.

Ocupación: ama de casa (su esposo ha estado casado anteriormente).

Su pareja aporta aproximadamente \$3000 mensuales.

Cd. Nezahualcóyotl Edo. De México

9 años de relación.

5 años viviendo en México, anteriormente radicaba en Estados Unidos.

Vive en el mismo domicilio que su suegra y cuñada, en departamentos independientes.

Siempre ha sido católica (familia católica) y practicante de manera individual. Acude a la iglesia "La medalla milagrosa".

##### **Participante LZ-R**

Femenino

30 años de edad

Preparatoria trunca

Ayudante general de una empresa de artículos de limpieza (\$4,200 mensuales)

2 hijos (12 años, 9 años)

Viven en el mismo domicilio de su madre, en departamentos independientes. Relación cercana con sus hijos.

Edo. De México en Cd. Nezahualcóyotl

8 meses de separación con su esposo, sigue teniendo una relación amorosa con él. 13 años de unión libre.

Católica practicante, asiste a la iglesia, escucha música religiosa, lee la biblia y reza.

##### **Participante MR-R**

Masculino

26 años de edad

Casado (8 años de relación y 5 años de vivir juntos).

Servidor público en el área administrativa, sueldo mensual (\$12 000).

Estudiante de Cirujano dentista.

Edo. De México en Cd. Nezahualcóyotl.

Vive con su pareja y dos hijas (de 5 años y 2 meses).

Creyente católico.

---

El primer análisis consistió en clasificar la información recabada durante las entrevistas, en las dimensiones y categorías descritas en las siguientes tablas. La primera distingue el grupo de No Religiosos, de la segunda (Grupo de Religiosos). Posteriormente se categorizó la información mediante un análisis de contenido.

En la tabla número 11, se observa la descripción de las dimensiones, categorías y subcategorías reportadas por los participantes Religiosos.

Tabla 11

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes Religiosos*

<b>Dimensión</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
<p><b>1.- Ciclo vital de la pareja:</b> Incluye las etapas del ciclo Acercamiento-Alejamiento (Díaz-Loving, 1999; en Estévez, 2013) por las que pasa la relación de pareja.</p>	<p><b>1.0.- Creencias de la pareja:</b> Manifiesta creencias generales sobre la relación en pareja.</p>	<p><b>1.0.1.- Negativas:</b> Presenta una percepción general negativa de la pareja.</p>
	<p><b>1.1.- Separación:</b> se percibe la ruptura de la relación. Se tornan más interesantes otras alternativas. Se presenta indiferencia, faltas de respeto, agresiones, pérdida de comunicación e infidelidad.</p>	<p><b>1.0.2.- Positivas:</b> Involucra una percepción general positiva hacia la relación de pareja.</p>
	<p><b>1.2.- Compromiso:</b> Ésta etapa se caracteriza por la unión, fidelidad, constancia, entendimiento, responsabilidad, formalización, obligaciones adquiridas con limitación de la libertad, compartiendo una visión a futuro. Se buscan acuerdos, se comparte todo y se realizan sacrificios.</p>	
	<p><b>1.3.- Mantenimiento:</b> Se busca compartir espacios y fomentar actividades nuevas dentro de la relación que rompan con la rutina y monotonía. Existe aceptación del otro, rompiendo con la imagen idealizada del mismo. Las emociones y los sentimientos vividos, suelen tornarse aburridos por su frecuencia cíclica.</p>	

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes Religiosos*

<b>Dimensión</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
<p><b>2.- Problemática:</b> Rivera-Aragón, Díaz-Loving, Villanueva y Montero (2011) informan que la etapa de conflicto en el modelo de Díaz-Loving, 1999, se caracteriza por una intensa carga afectiva, y se presentan un gran número de emociones, cogniciones y conductas (desde lo considerado positivo hasta lo negativo). Es importante mencionar, que durante éste periodo, todo el contexto de la pareja se ve afectado.</p>	<p><b>2.1.- Violencia:</b> Se refiere a actitudes violentas hacia la pareja como: agresiones verbales, físicas y sexuales.</p>	
	<p><b>2.2.- Economía:</b> Falta de recursos económicos para el sustento del hogar. Incluye gastos alimentarios, escolares, de vestimenta, recreativos.</p>	
	<p><b>2.3.-Compromiso:</b> Se refiere al esfuerzo conductual para mantener o mejorar la relación, e inversión expresiva para hacer feliz al otro.</p>	
	<p><b>2.4.- Relación Familiar:</b> Se refiere a las discusiones que surgen por la influencia o intervención que tiene la familia de los miembros sobre la relación de pareja, incluye las visitas que se realizan a la familia.</p>	
	<p><b>2.5.- Adicción:</b> El abuso recurrente de cualquier sustancia adictiva. Repercute en el desarrollo de la familia y de la pareja.</p>	

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes Religiosos*

Dimensión	Categoría	Subcategoría
<p><b>3.- Atribución:</b> Se refiere a la posibilidad de dominar un acontecimiento según se localice el control dentro o fuera de uno mismo (Bandura, 1999; Richaud de Minzi, 1990; Oros, 2005).</p>	<p><b>3.1-Externa:</b> Si la situación no es contingente con la conducta de sujeto, se denomina locus de control externo, donde, no importa los esfuerzos que el individuo haga, el resultado será consecuencia del azar o del poder de los demás. (Oros, 2005).</p>	<p><b>3.1.1.- Causa del problema:</b> Se atribuye de manera externa la causa del problema (personas o situaciones)</p>
<p><b>4.- Afrontamiento:</b> Conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos” (Lazarus &amp; Folkman, 1991, p. 200).</p>	<p><b>3.2.-Interna:</b> Cuando una situación se percibe como contingente con la conducta de uno, se habla de locus de control interno, En este caso, el individuo siente que tiene la capacidad de dominar el acontecimiento (Oros, 2005).</p>	<p><b>3.1.2.- Solución del problema:</b> Se atribuye de manera interna (a sí mismo) la solución del problema)</p>
<p><b>4.- Afrontamiento:</b> Conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos” (Lazarus &amp; Folkman, 1991, p. 200).</p>	<p><b>4.1.- Estrategia:</b> Procesos menos duraderos y estables, utilizados para solucionar un problema.</p>	<p><b>4.1.1- Principal estrategia Expresión emocional abierta:</b> Se utiliza principalmente la Expresión Emocional Abierta, la cual consiste en expresar las emociones experimentadas durante el problema con alguna persona.</p> <p><b>4.1.2.- Principal estrategia Apoyo en la religión:</b> Se utiliza principalmente la estrategia de Apoyo en la Religión compuesta por elementos que reflejan una tendencia a rezar y a creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual.</p>

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes Religiosos*

Dimensión	Categoría	Subcategoría
	<p><b>4.2.-Estilo:</b> Son procesos a los que el individuo recurre permanentemente para dar solución a un problema.</p>	<p><b>4.2.1.- Principal estilo Autofocalización Negativa:</b> Se utiliza principalmente el estilo de Autofocalización Negativa que consiste en pensar negativamente acerca del problema y su solución.</p> <p><b>4.2.2.- Principal estilo Expresión Emocional Abierta:</b> Se utiliza principalmente el estilo de Expresión Emocional Abierta que consiste en expresar las emociones experimentadas durante el problema con alguna persona.</p>
	<p><b>4.3.- Afrontamiento de apoyo:</b> Estrategia o estilo de afrontamiento utilizados durante la problemática, después de la principal estrategia o estilo.</p>	<p><b>4.3.1.- Expresión Emocional Abierta:</b> Expresar las emociones experimentadas durante el problema con alguna persona.</p> <p><b>4.3.2.- Focalizado en la Solución del Problema:</b> Analizar las causas del problema para realizar un plan de acción y solucionarlo.</p> <p><b>4.3.3.- Evitación:</b> Desviar la atención del problema, pensando o realizando otro tipo de actividades.</p> <p><b>4.3.4.- Apoyo en la Religión:</b> Compuesto por elementos que reflejan una tendencia a rezar y a creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual.</p>

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes Religiosos*

Dimensión	Categoría	Subcategoría
<p><b>5.- Rituales</b> Para Robertson- Smith (1889; en Cornejo, 2011) el rito tiene como regla principal fijar una práctica con rigor y con un significado diferente que le asigna cada persona.</p>	<p><b>5.1.- Rituales No Religiosos:</b> Persona que no cuenta con un sistema de creencias religioso y por lo tanto no practica rituales con relación a una religión.</p>	<p><b>4.3.5.- Apoyo Social:</b> Incluye elementos que indican una inclinación a compartir el problema con los demás y conseguir ayuda para afrontarlo.</p>
		<p><b>4.3.6.-Autofocalización Negativa:</b> Pensar negativamente acerca del problema y su solución.</p>
		<p><b>4.3.7.- Reevaluación Positiva:</b> Tomar en cuenta aspectos positivos del problema.</p>
<p><b>5.2.- Rituales Religiosos:</b> Persona creyente y practicante del catolicismo que realiza rituales referentes a la religión.</p>	<p><b>5.1.1.- Hablar:</b> Tipo de ritual no religioso caracterizado por expresar de forma oral lo que se piensa o siente.</p>	<p><b>5.1.2.- Pensar:</b> Ritual no religioso, se caracteriza por tener pensamientos repetitivos de una situación específica.</p>
<p><b>5.2.1.- Asistir a la iglesia:</b> Se refiere a un ritual religioso en el que se asiste con frecuencia a un templo o iglesia y se reúnen personas con las mismas creencias, a su vez practican diferentes tipos de rituales, como rezar y hablar con Dios.</p>		

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes Religiosos*

Dimensión	Categoría	Subcategoría
<p><b>6.- Bienestar Subjetivo:</b> “Puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas como la matrimonial, laboral,</p>	<p><b>6.0.- Estancamiento en el problema:</b> Se refiere a mantenerse dentro de la problemática, se presentan sentimientos y pensamientos negativos.</p>	<p><b>5.2.2.- Hablar: con Dios</b> Se refiere a expresar pensamientos o palabras con un Dios.</p>
		<p><b>5.2.3.- Rezar:</b> Es un ritual religioso caracterizado por repetir oraciones dirigidas a un Dios.</p>
		<p><b>6.0.1.- Nueva Estrategia:</b> Se desarrolla una nueva estrategia que no está dentro del modelo de Sandín y Chorot (2003).</p> <p><b>6.0.1.1.-Indefensión aprendida:</b> Seligman (1975; en Bernabé y Malmierca, 1992) propone que la indefensión es resultado de esperar que las respuestas emitidas no puedan controlar los resultados.</p> <p><b>6.0.2.- Cambio conductual:</b> Presenta un cambio en las acciones que generalmente hacía para afrontar la problemática</p> <p><b>6.0.3.- Indiferencia:</b> Consiste en ignorar las acciones de la otra persona.</p>

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones y categorías para un análisis de contenido en los participantes Religiosos*

<b>Dimensión</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
	<p><b>6.1.- Pareja:</b> Necesidad de tener una pareja, tener amor, compañía, satisfacción sexual, aprecio, comunicación, apoyo, etcétera.</p>	<p><b>6.1.1.- Pareja durante negativo:</b> Se presenta una relación negativa con la pareja durante la problemática</p> <p><b>6.1.2.- Pareja después positivo momentáneo:</b> Se presenta una relación positiva con la pareja después de la problemática momentáneamente.</p> <p><b>6.1.3.- Pareja después positivo:</b> Se presenta una relación positiva con la pareja después de la problemática</p>
	<p><b>6.2.- Consigo mismo:</b> Aspectos positivos y negativos de la autopercepción. Por ejemplo, ser una persona madura, estable emocionalmente, ser responsable, activo, seguridad en sí mismo, etcétera.</p>	<p><b>6.2.1.- Consigo mismo durante negativo:</b> Se expresa mal estar consigo mismo durante la problemática</p> <p><b>6.2.2.- Consigo mismo después positivo:</b> Se expresa Bienestar consigo mismo después de afrontar la problemática</p>
		<p><b>6.1.3.1.- Aprendizaje:</b> Se refiere al aprendizaje del comportamiento o pensamiento obtenido de la problemática.</p> <p><b>6.1.3.2.- Estilo:</b> Son procesos a los que el individuo recurre permanentemente para dar solución a un problema.</p>

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes Religiosos*

Dimensión	Categoría	Subcategoría
	<p><b>6.3.- Desarrollo personal:</b> Actividades, actitudes y conductas para promover el desarrollo personal, como: estudiar, graduarse, ser autosuficiente, alcanzar las metas que se propone, aprender cosas nuevas, realizar cambios para que su vida mejore, etcétera.</p>	<p><b>6.3.1.-Desarrollo personal antes negativo:</b> Se percibe un estancamiento en las actividades, actitudes y conductas para promover el desarrollo personal, como: estudiar, graduarse, ser autosuficiente, alcanzar las metas que se propone, aprender cosas nuevas, realizar cambios para que su vida mejore, etcétera.</p>
	<p><b>6.4.- Bienestar físico</b> Tener salud física y mental individualmente y familiar.</p>	<p><b>6.4.1.- Bienestar físico familiar:</b> Se refiere a la salud personal.</p>
		<p><b>6.4.1.1.- Bienestar físico familiar negativo:</b> Incluye percibir negativamente la salud de los integrantes cercanos de la familia.</p>
		<p><b>6.4.2.- Bienestar físico individual:</b> Incluye la salud de los integrantes cercanos de la familia.</p>
		<p><b>6.4.2.1.- Bienestar físico individual negativo:</b> Se refiere a presentar problemas físicos.</p>
	<p><b>6.6.- Familia:</b> Bienestar en la familia, mantener la unión y convivir en armonía con ella.</p>	<p><b>6.6.1.- Familia Negativo:</b> Se refiere a la presencia de conflictos con la familia.</p>
	<p><b>6.7.- Problemas sociales:</b> Problemas en el medio ambiente que decremen el bienestar subjetivo, como: contaminación, ruido, pérdida de tiempo en transporte, etcétera.</p>	
	<p><b>6.8.- Economía:</b> Tener comodidades materiales y seguridad económica. Posesión de un patrimonio (casa, auto, etc.).</p>	<p><b>6.8.1.- Economía Negativo:</b> Se refiere a percibir problemas económicos.</p>

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones, categorías t subcategorías para un análisis de contenido en los participantes Religiosos*

<b>Dimensión</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
	<p><b>6.9.- Bienestar general:</b> Evaluación que hacen las personas de su vida contemplando todas las áreas.</p>	<p><b>6.9.1.- Subjetivo General Después Negativo:</b> Evaluación negativa que hacen las personas de su vida contemplando todas las áreas, después del afrontamiento.</p> <p><b>6.9.2.- Subjetivo General Después Positivo:</b> Evaluación positiva que hacen las personas de su vida contemplando todas las áreas, después del afrontamiento.</p>

Como un segundo análisis, se relacionaron las dimensiones, categorías y subcategorías por medio del [software] Atlas ti 6.2.

### ***Participantes Religiosos (R)***

#### *Ciclo de la pareja*

En el ciclo de la pareja, (ver figura 1) se observa que los participantes se encontraban en la fase de separación, compromiso y mantenimiento. Los participantes identificaron creencias positivas y negativas de su pareja y relación.

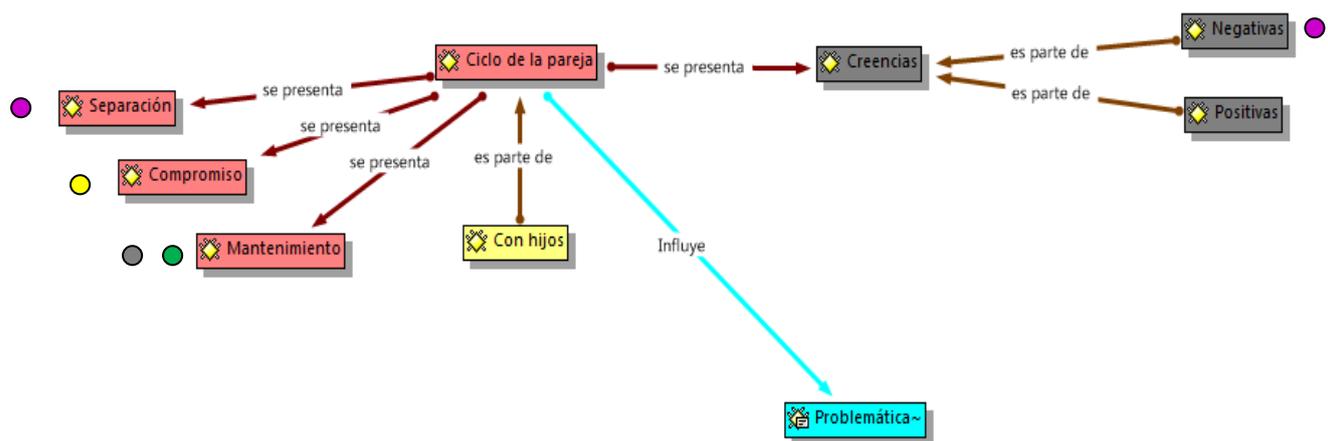


Figura 1. Ciclo de la pareja de Díaz-Loving (1999 en Estévez, 2013). La imagen muestra las fases del ciclo de la pareja en que se encontraban los participantes Religiosos.

#### *Problemática*

Las principales problemáticas que manifestaron fueron violencia, adicción por parte de su pareja, economía, conflictos con su familia política y falta de compromiso de la pareja.

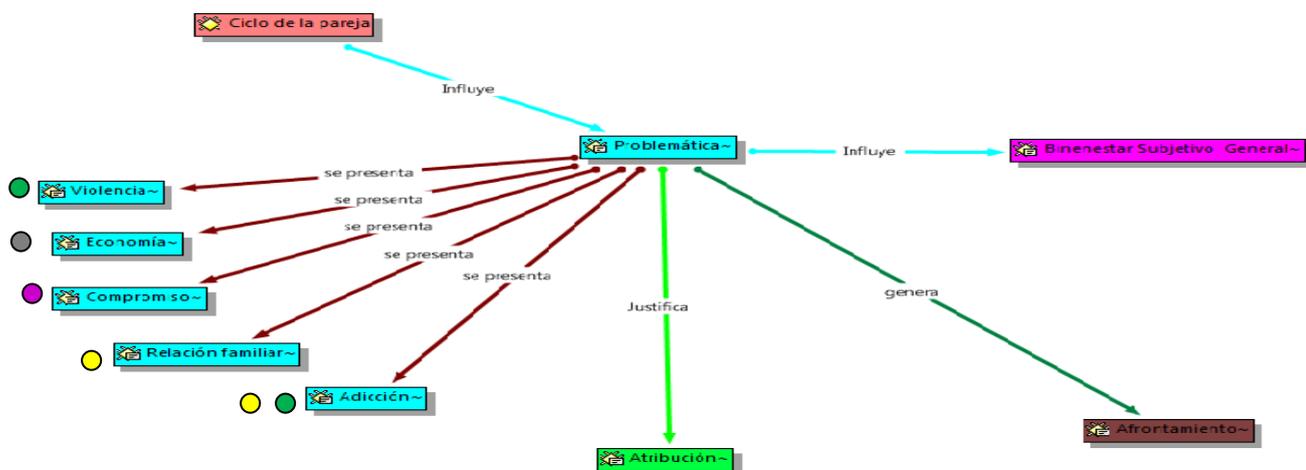
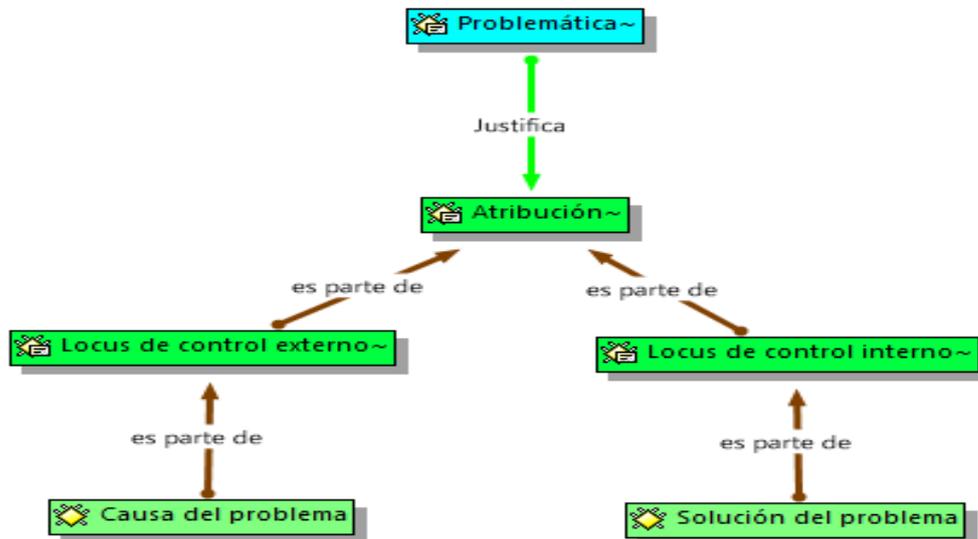


Figura 2. Problemáticas que se presentan en la pareja. Retomado de García (2002) y Rivera-Aragón et al. (2011).

### *Atribución del problema*

La causa del problema tuvo una atribución externa (economía, pareja o familia), mientras que la solución fue atribuida internamente. El participante identificó sus propias herramientas evaluándolas positivamente (figura 3).



*Figura 3.* Atribución de causa y solución del problema (Oros, 2005). Se muestra la relación entre la problemática y el locus de control.

### *Bienestar subjetivo*

La problemática se relacionó directamente con el Bienestar Subjetivo General (ver figura 4), afectándolo negativamente, esto impactó principalmente en cuatro áreas del bienestar: Consigo mismo, Desarrollo Personal, Bienestar Físico Individual, Relación Familiar y Economía, las dos últimas áreas se relacionan bidireccionalmente con la Pareja.

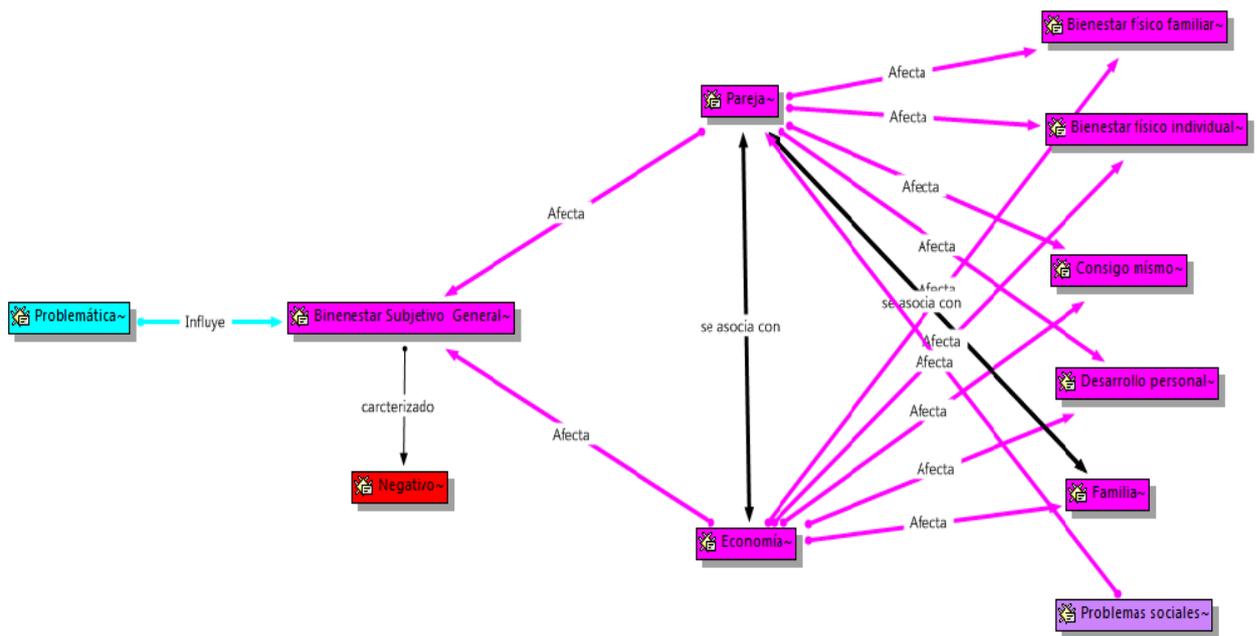


Figura 4. Bienestar Subjetivo (Díaz-Llanes, 2001). Se muestra el Bienestar Subjetivo General y las áreas afectadas, reportadas por los participantes.

#### Afrontamiento del problema y Bienestar subjetivo

El problema se relacionó directamente con el afrontamiento. Se encontró que los participantes utilizaron tres formas de afrontamiento: Expresión Emocional Abierta, Apoyo en la Religión y Autofocalización Negativa, dos de ellas (Expresión Emocional Abierta y Apoyo en la Religión) fueron utilizadas por primera vez, lo que las clasifica como *estrategias* de afrontamiento (figura5).

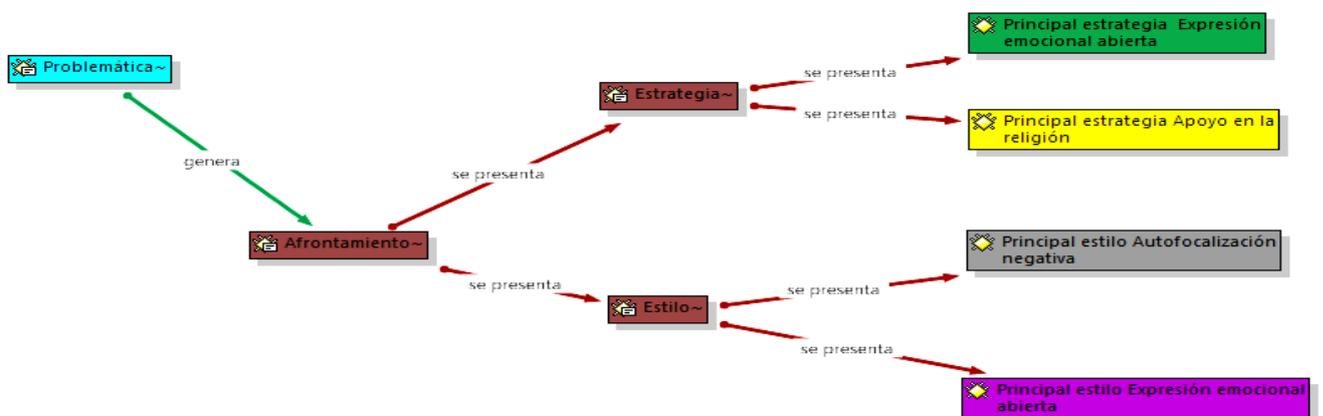


Figura 5. Afrontamiento de problemas (Lazarus & Folkman, 1991). Se pueden apreciar las estrategias y estilos utilizados en el Afrontamiento de participantes Religiosos.

Las estrategias mencionadas anteriormente, utilizaron los siguientes rituales: Asistir a la iglesia, rezar, hablar con Dios (ver figura 6) y conversar con la pareja (ver figura7), ambas influyeron en el Bienestar Subjetivo actual, mejorando su relación de Pareja y Consigo mismo. Se experimentó desahogo, esperanza de solución y acercamiento con la pareja.

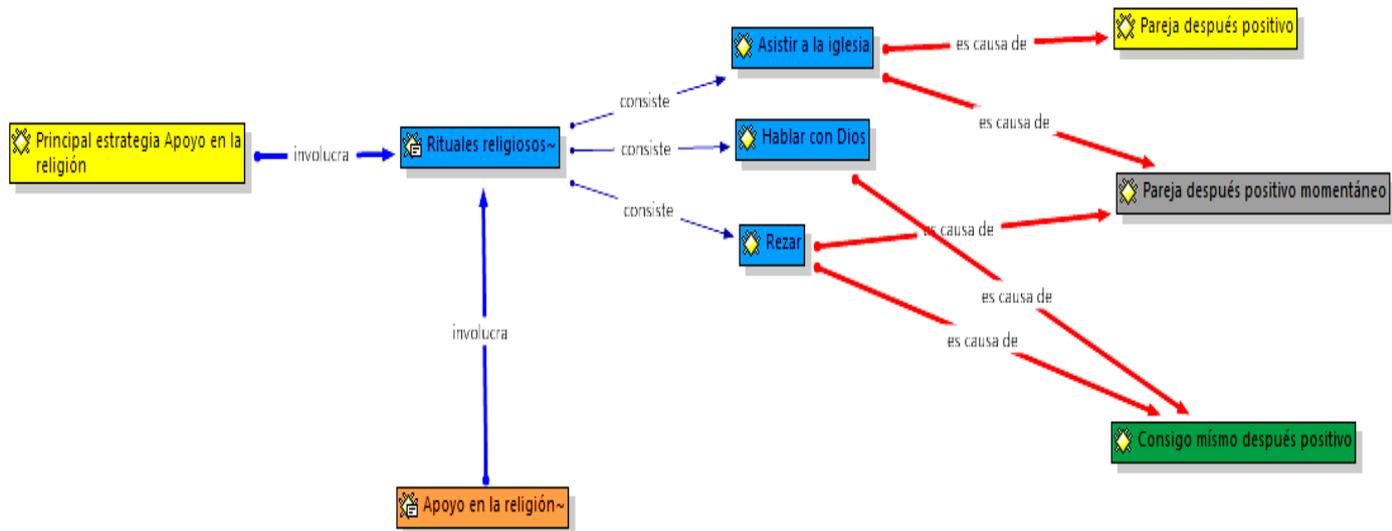


Figura 6. Rituales Religiosos. Durkheim (1915 en Van der Hard, 1989). Se observan los rituales practicados por (R).

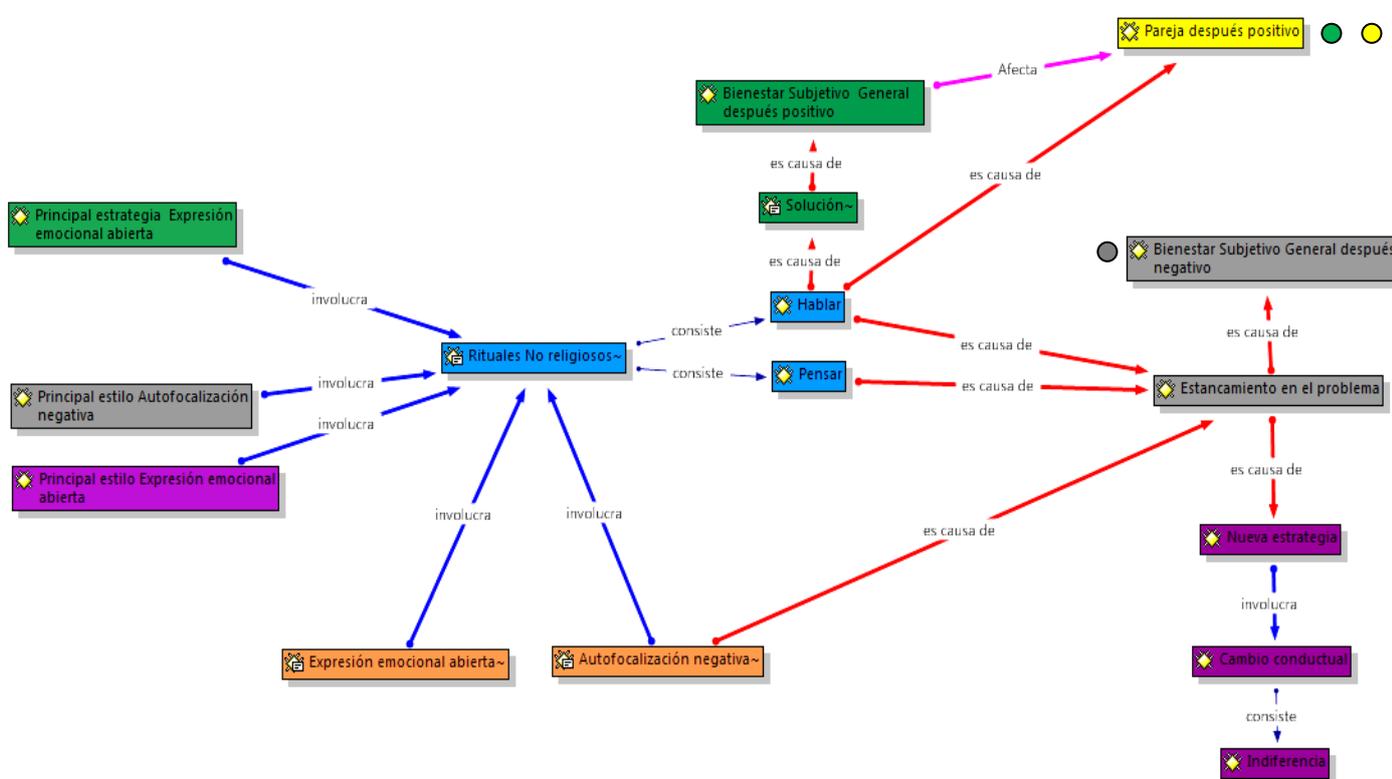


Figura 7. Rituales No Religiosos Robertson-Smith (en Cornejo, 2011). Se muestran rituales sin connotación religiosa, practicados por los participantes (R).

Retomando la Auto focalización Negativa y la Expresión Emocional Abierta (que presentó otro participante), se debe señalar que fueron utilizadas reiteradamente para enfrentar diversos problemas a lo largo de su vida, es por esto que se consideran *estilos*. Se identificó que hablar y pensar negativamente con su pareja, fueron los rituales utilizados, esto generó que su Bienestar Subjetivo General actual no presente cambios y se mantenga negativo, principalmente el área de Pareja y Consigo mismo.

A su vez, los participantes se apoyaron en la Religión, la cual influyó en el área de Pareja y Consigo mismo positivamente y por breves períodos de tiempo. La pareja fue incluida en actividades religiosas (asistir a la iglesia). Los participantes manifestaron sentimientos de “intentar nuevas formas de solucionar el problema”, de esperanza, paz y desahogo.

Por otra parte, se observó que las dos personas que utilizaron una estrategia, obtuvieron cambios positivos en su Bienestar Subjetivo general y con su relación de pareja, y los dos participantes que utilizaron estilos, actualmente se encuentran estancados en la problemática y manifiestan un Bienestar Subjetivo General Negativo. Las áreas principalmente afectadas son la Pareja y Consigo mismo.

En cuanto a las demás formas de afrontamiento, se observó que todos los participantes hicieron uso del estilo Apoyo social, tres de ellos utilizaron Focalizado en la Solución del Problema y Reevaluación Positiva, dos de ellos utilizaron Evitación, Apoyo en la Religión y Auto-Focalización Negativa.

Es necesario resaltar, que un participante generó una nueva estrategia, caracterizada por conductas indiferentes hacia su pareja, provocando un estancamiento en el problema y su Bienestar Subjetivo General, específicamente en el área, Consigo mismo y en su Desarrollo Personal.

Por otra parte, un participante, no utilizó ninguna estrategia o estilo reportada en la teoría de Sandín y Chorot (2003).

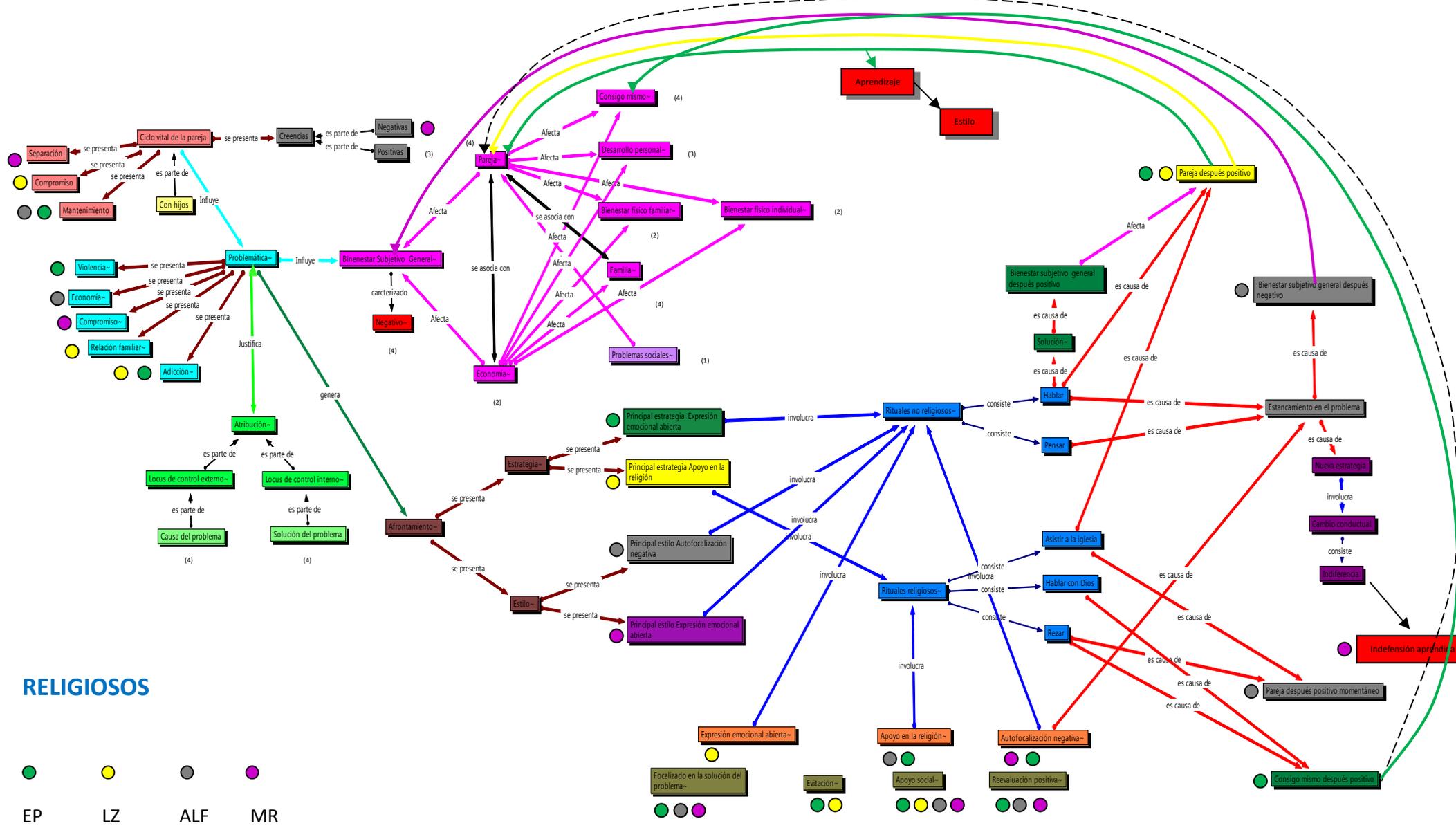


Figura 8. Resultados de los participantes Religiosos. Se muestra la integración de las relaciones entre dimensiones, categorías y subcategorías por medio del [software] Atlas ti 6.2

Al igual que en los participantes (R), como un primer análisis, se clasificó la información recolectada mediante las entrevistas (de los NR), en la siguiente tabla:

Tabla 11

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes No Religiosos*

<b>Dimensión</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
<p><b>1.- Ciclo vital de la pareja:</b> Incluye las etapas del ciclo Acercamiento-Alejamiento (Díaz-Loving, 1999; en Estévez, 2013) por las que pasa la relación de pareja.</p>	<p><b>1.0.- Creencias de la pareja:</b> Manifiesta creencias generales sobre la relación en pareja.</p>	<p><b>1.0.1.- Negativas:</b> Presenta una percepción general negativa de la pareja</p>
		<p><b>1.0.2.- Positivas:</b> Involucra una percepción general positiva hacia la relación de pareja.</p>
	<p><b>1.1.- Separación:</b> se percibe la ruptura de la relación. Se tornan más interesantes otras alternativas. Se presenta indiferencia, faltas de respeto, agresiones, pérdida de comunicación e infidelidad.</p>	
	<p><b>1.2.- Pasión:</b> En ésta etapa se responde al amor de manera fisiológica mediante el sexo, existe un desbordamiento de emociones basado en el deseo sexual y la necesidad de estar cerca del otro. Se experimenta amor, alegría, ímpetu.</p>	
<p><b>2.- Problemática:</b> Rivera-Aragón, Díaz-Loving, Villanueva y Montero (2011) informan que la etapa de conflicto en el modelo de Díaz-Loving, 1999, se caracteriza por una intensa carga afectiva, y se presentan un gran número de emociones, cogniciones y conductas (desde lo considerado positivo hasta lo negativo). Es importante mencionar, que durante éste periodo, todo el contexto de la pareja se ve afectado.</p>	<p><b>2.1.- Violencia:</b> Se refiere a actitudes violentas hacia la pareja como: agresiones verbales, físicas y sexuales.</p>	
	<p><b>2.2.- Resolución de problemas y comunicación:</b> Se refiere a estas habilidades para resolver problemas durante la convivencia, de no</p>	

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes No Religiosos*

<b>Dimensión</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
<p><b>3.- Atribución:</b> Se refiere a la posibilidad de dominar un acontecimiento según se localice el control dentro o fuera de uno mismo (Bandura, 1999; Richaud de Minzi, 1990; Oros, 2005).</p>	<p>resolverlos se establecen patrones en la relación que lo perpetúan o agravan, y con el pasar del tiempo se pierde el causante del problema, provocando la creencia, de que la convivencia es la que propicia la problemática.</p>	<p><b>3.1.1.- Causa del problema:</b> Se atribuye de manera externa la causa del problema (personas o situaciones)</p>
	<p><b>2.3.-Compromiso:</b> Se refiere al esfuerzo conductual para mantener o mejorar la relación, e inversión expresiva para hacer feliz al otro.</p>	
	<p><b>2.4.- Relación Familiar:</b> Se refiere a las discusiones que surgen por la influencia o intervención que tiene la familia de los miembros sobre la relación de pareja, incluye las visitas que se realizan a la familia.</p>	
	<p><b>2.5.- Dominancia:</b> Balance entre poder y control en la toma de decisiones en pareja.</p>	
	<p><b>2.6.- Machismo:</b> Se manifiestan creencias de que el hombre tiene poder y control sobre la mujer.</p>	
	<p><b>2.7.- Apego:</b> Se refiere a conductas automáticas, inconscientes y básicas aprendidas en la infancia en la dinámica familiar, las cuales se replican en la pareja, manifestadas como respuesta ante una demanda.</p>	
	<p><b>2.8.- Celos:</b> Se refiere a experimentar inseguridad y desconfianza en la pareja.</p>	
	<p><b>3.1-Externa:</b> Si la situación no es contingente con la conducta de sujeto, se denomina locus de control externo, donde, no importa los esfuerzos que el individuo haga, el resultado será consecuencia del azar o del poder de los demás. (Oros, 2005).</p>	

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes No Religiosos*

<b>Dimensión</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
	<b>3.2.-Interna:</b> Cuando una situación se percibe como contingente con la conducta de uno, se habla de locus de control interno, En este caso, el individuo siente que tiene la capacidad de dominar el acontecimiento (Oros, 2005).	<p><b>3.2.1.- Causa del problema:</b> Se atribuye de manera interna (a sí mismo) la causa del problema.</p> <p><b>3.2.2.- Solución del problema:</b> Se atribuye de manera interna (a sí mismo) la solución del problema.</p>
<b>4.- Afrontamiento:</b> Conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, permanentemente cambiantes desarrollados para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas, evaluadas como abrumadoras o desbordantes de los propios recursos” (Lazarus & Folkman, 1991, p. 200).	<b>4.1.- Estrategia:</b> Procesos menos duraderos y estables, utilizados para solucionar un problema.	<p><b>4.1.1- Principal estrategia Expresión emocional abierta:</b> Se utiliza principalmente la Expresión Emocional Abierta, la cual consiste en expresar las emociones experimentadas durante el problema con alguna persona.</p> <p><b>4.1.2.- Principal estrategia Apoyo social:</b> Se utiliza principalmente el Apoyo Social que incluye elementos que indican una inclinación a compartir el problema con los demás y conseguir ayuda para afrontarlo.</p>
	<b>4.2.-Estilo:</b> Son procesos a los que el individuo recurre permanentemente para dar solución a un problema.	<b>4.2.1.- Principal estilo Expresión Emocional Abierta:</b> Se utiliza principalmente el estilo de Expresión Emocional Abierta que consiste en expresar las emociones experimentadas durante el problema con alguna persona.

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes No Religiosos*

<b>Dimensión</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
	<b>4.3.- Afrontamiento de apoyo:</b> Estrategia o estilo de afrontamiento utilizados durante la problemática, después de la principal estrategia o estilo.	<p><b>4.3.1.- Expresión Emocional Abierta:</b> Expresar las emociones experimentadas durante el problema con alguna persona.</p> <p><b>4.3.2.- Focalizado en la Solución del Problema:</b> Analizar las causas del problema para realizar un plan de acción y solucionarlo.</p> <p><b>4.3.3.- Evitación:</b> Desviar la atención del problema, pensando o realizando otro tipo de actividades.</p> <p><b>4.3.4.- Apoyo Social:</b> Incluye elementos que indican una inclinación a compartir el problema con los demás y conseguir ayuda para afrontarlo.</p> <p><b>4.3.5.-Autofocalización Negativa:</b> Pensar negativamente acerca del problema y su solución.</p> <p><b>4.3.6.- Reevaluación Positiva:</b> Tomar en cuenta aspectos positivos del problema.</p>
<b>5.- Rituales</b> Para Robertson- Smith (1889; en Cornejo, 2011) el rito tiene como regla principal fijar una práctica con rigor y con un significado diferente que le asigna cada persona.	<b>5.1.- Rituales No Religiosos:</b> Persona que no cuenta con un sistema de creencias religioso y por lo tanto no practica rituales con relación a una religión.	<b>5.1.1.- Hablar:</b> Tipo de ritual no religioso caracterizado por expresar de forma oral lo que se piensa o siente.

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes No Religiosos*

<b>Dimensión</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
<p><b>6.- Bienestar Subjetivo:</b> “Puede definirse como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, e incluye una dimensión cognitiva (que se refiere a la satisfacción con la vida en su totalidad o por áreas específicas como la matrimonial, laboral, etc.), y otra afectiva (relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas” (Díaz, 2001, p. 572).</p>	<p><b>6.0.- Ruptura de la relación:</b> La relación termina, influyendo en el Bienestar Subjetivo.</p>	<p><b>5.1.2.- Pensar:</b> Ritual no religioso, se caracteriza por tener pensamientos repetitivos de una situación específica.</p> <p><b>5.1.3.- Asistir a un grupo de apoyo:</b> Ritual no religioso, consiste en asistir a un grupo donde hay pláticas y eventos que brindan apoyo a la persona.</p>
	<p><b>6.1.- Pareja:</b> Necesidad de tener una pareja, tener amor, compañía, satisfacción sexual, aprecio, comunicación, apoyo, etcétera.</p>	<p><b>6.1.1.- Pareja durante negativo:</b> Se presenta una relación negativa con la pareja durante la problemática.</p>
	<p><b>6.2.- Consigo mismo:</b> Aspectos positivos y negativos de la autopercepción. Por ejemplo, ser una persona madura, estable emocionalmente, ser responsable, activo, seguridad en sí mismo, etcétera.</p>	<p><b>6.1.2.- Sexualidad:</b> Las relaciones sexuales durante la problemática se caracterizan por ser buenas y tener un efecto en el Bienestar.</p> <p><b>6.2.1.- Consigo mismo durante negativo:</b> Se expresa mal estar consigo mismo durante la problemática</p>

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes No Religiosos*

<b>Dimensión</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
		<p><b>6.2.2.- Consigo mismo después negativo:</b> Expresa estar mal consigo mismo durante la problemática</p> <p><b>6.2.3.- Consigo mismo después positivo:</b> Se expresa Bienestar consigo mismo después de afrontar la problemática.</p> <p><b>6.3.- Desarrollo Personal:</b> Actividades, actitudes y conductas para promover el desarrollo personal, como: estudiar, graduarse, ser autosuficiente, alcanzar las metas que se propone, aprender cosas nuevas, realizar cambios para que su vida mejore, etcétera.</p> <p><b>6.3.1.- Desarrollo personal antes negativo:</b> Se percibe un estancamiento en las actividades, actitudes y conductas para promover el desarrollo personal, como: estudiar, graduarse, ser autosuficiente, alcanzar las metas que se propone, aprender cosas nuevas, realizar cambios para que su vida mejore, etcétera.</p> <p><b>6.3.2.-Desarrollo personal después positivo:</b> Se percibe mejoría en las actividades, actitudes y conductas para promover el desarrollo personal, como: estudiar, graduarse, ser autosuficiente, alcanzar las metas que se propone, aprender cosas nuevas, realizar cambios para que su vida mejore, etcétera.</p> <p><b>6.4.- Amigos:</b> Tener amigos íntimos para convivir, que brindan apoyo emocional y recreativo.</p> <p><b>6.4.1.- Amigos durante negativo:</b> Existe una influencia negativa de la pareja a los amigos y de los amigos a la pareja durante la problemática.</p>

Tabla 11 (Continuación)

*Clasificación de dimensiones, categorías y subcategorías para un análisis de contenido en los participantes No Religiosos*

<b>Dimensión</b>	<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>
	<b>6.5.- Bienestar Subjetivo General:</b> Evaluación que hacen las personas de su vida contemplando todas las áreas.	<b>6.5.1.- Bienestar Subjetivo General Después Positivo:</b> Evaluación positiva que hacen las personas de su vida contemplando todas las áreas, después del afrontamiento.  <b>6.5.1.1.- Reevaluación positiva de la problemática:</b> Se considera que el problema generó un aprendizaje.  <b>6.5.1.2.- Aprendizaje:</b> Se refiere a obtener una aprendizaje debido a la problemática.  <b>6.5.1.3.- Estilo:</b> La estrategia de afrontamiento se vuelve estilo pues se aprendió que funciona para mejorar el problema.

Posteriormente, se realizó un análisis de las relaciones de dimensiones, categorías y subcategorías mediante el [Software] Atlas ti 6.2

## Participantes No religiosos (NR)

### Ciclo de la pareja

Se encontraban en fase de separación y pasión. Sus creencias se caracterizaron por ser negativas sobre su pareja y la relación con ésta.

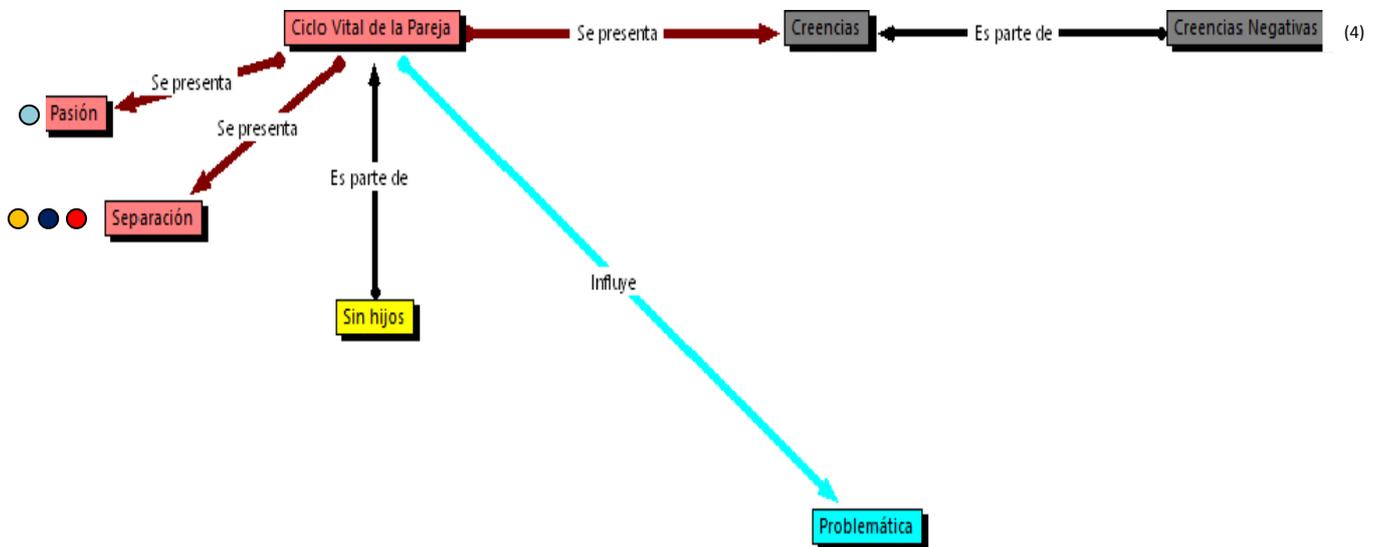


Figura 9. Ciclo de la pareja de Díaz-Loving (1999 en Estévez, 2013). La imagen muestra las fases del ciclo de la pareja en que se encontraban los participantes (NR).

### Problemática

Las problemáticas que manifestaron fueron resolución de problemas y comunicación, relación con la familia política, falta de compromiso hacia la otra persona, violencia psicológica y física, dominancia, apego, celos y machismo por parte de su pareja (figura 10).

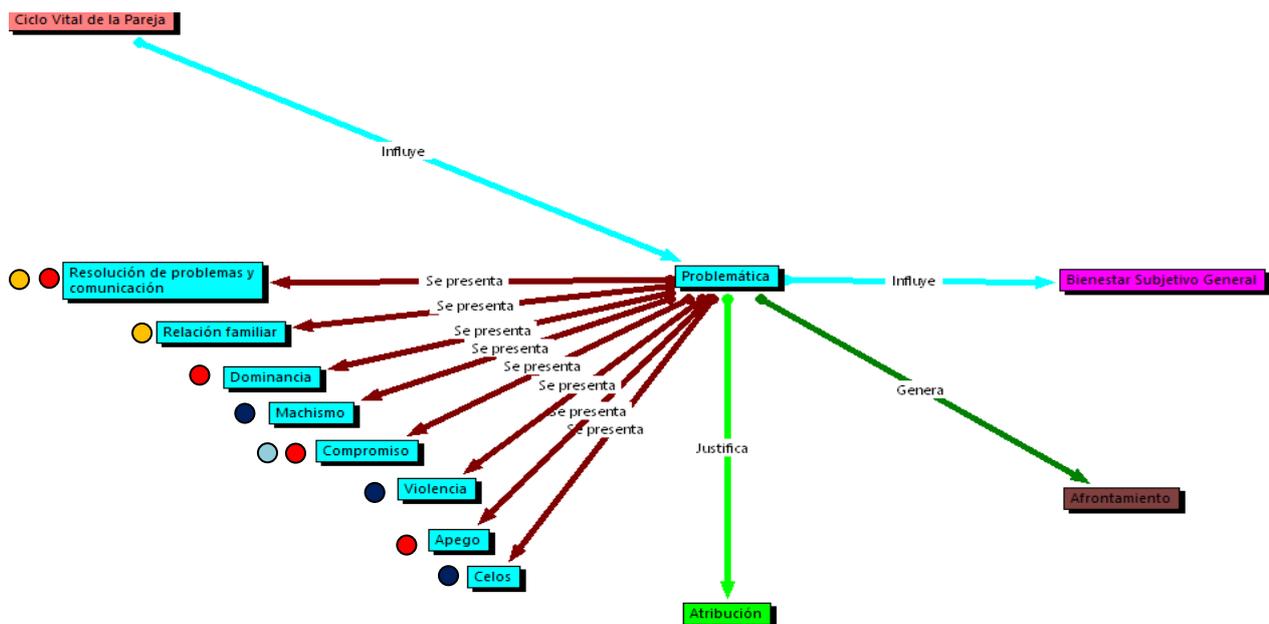
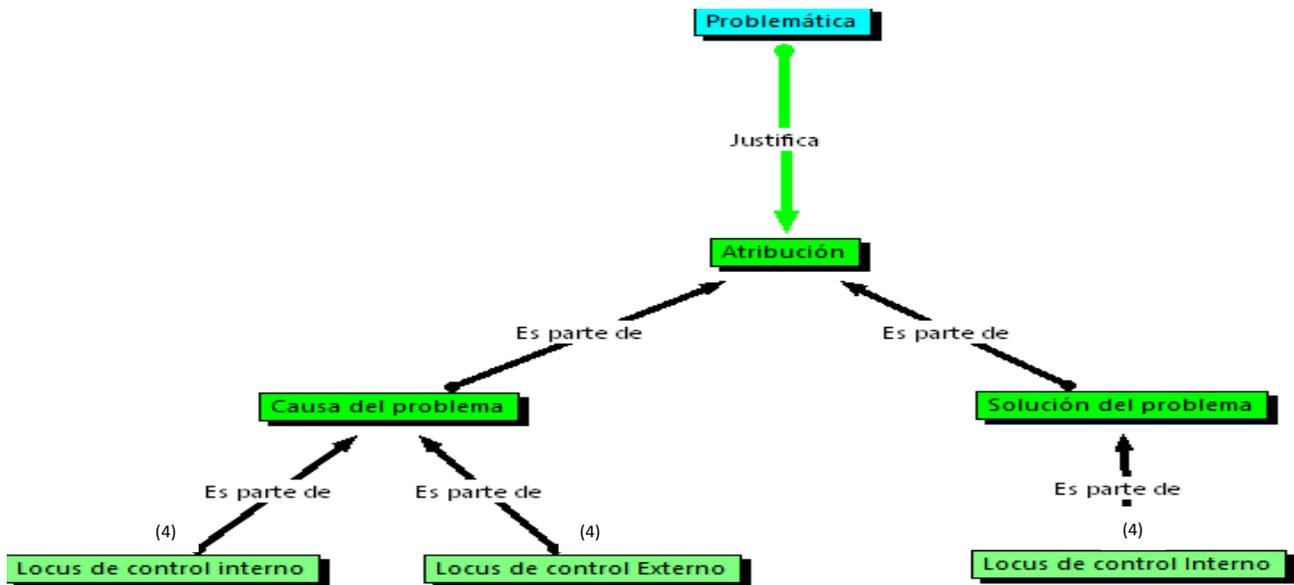


Figura 10. Problemáticas que se presentan en la pareja. Retomado de García (2002) y Rivera-Aragón et al. (2011).

### *Atribución del problema*

Los participantes NR presentaron una atribución de la causa del problema interna (reconociendo su falta de compromiso) y externa (dirigido a la pareja y familia política). En cuanto a la solución del problema la atribución fue únicamente interna.



*Figura 11.* Atribución de la causa y solución del problema (Oros, 2005). Se muestra la relación entre la problemática y el locus de control.

### *Bienestar Subjetivo*

El Bienestar Subjetivo General durante la problemática fue evaluado positivamente (ver figura 12). Resaltó la separación del problema de pareja, de las demás áreas del Bienestar Subjetivo, sin embargo, reportaron afectadas el área de Desarrollo Personal, Consigo mismo y sus amigos. Resultó significativa la intimidad, pues se relaciona positivamente en la relación de pareja.

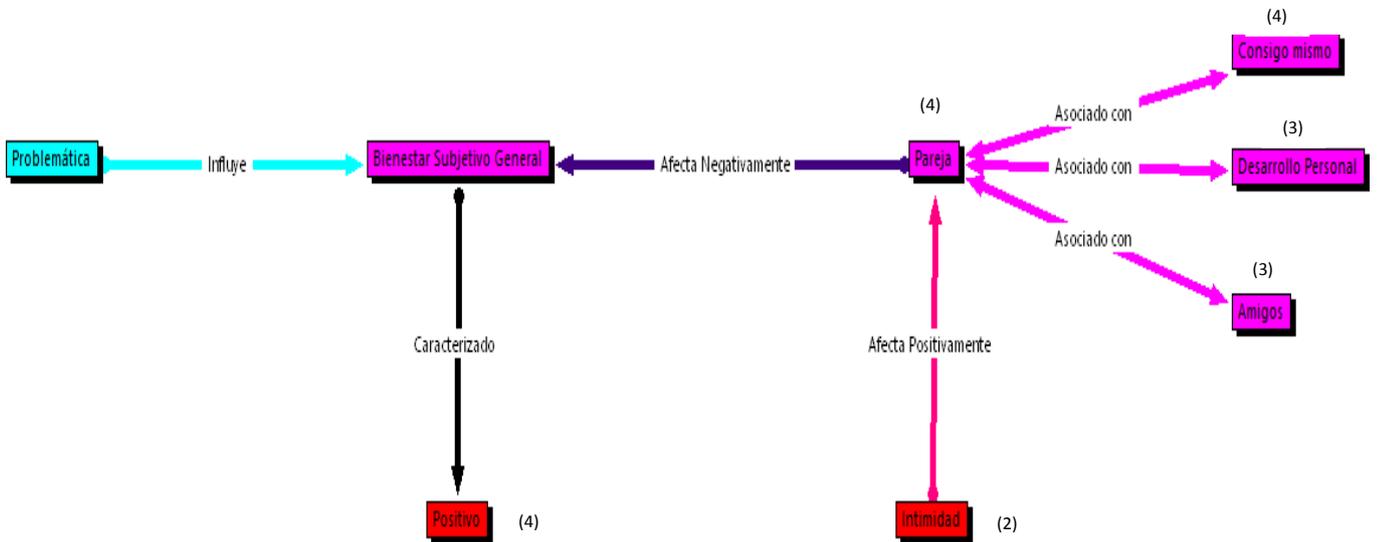


Figura 12. Bienestar Subjetivo (Díaz-Llanes, 2001). Se muestra el Bienestar Subjetivo General y las áreas afectadas, reportadas por los participantes.

### Afrontamiento del problema y Bienestar Subjetivo

Para afrontar la situación, (ver figura 13) dos participantes utilizaron la Expresión Emocional Abierta como estilo de afrontamiento, el cual involucró como ritual hablar con su pareja. Los participantes no obtuvieron los resultados que esperaban, esto impactó negativamente en su Bienestar Subjetivo, en el área de Amigos, Consigo mismo y Desarrollo Personal. Reevaluaron la problemática utilizando la Auto-focalización Negativa y se apoyaron en sus amistades. Ambos terminaron su relación de pareja.

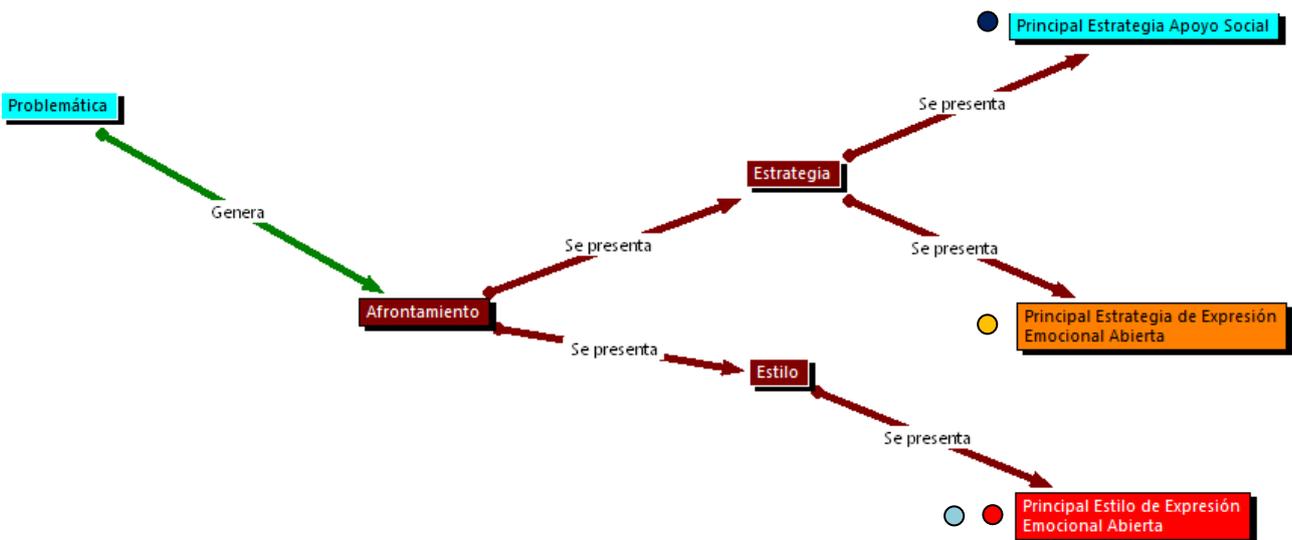


Figura 13. Afrontamiento de problemas (Lazarus & Folkman, 1991). Se pueden apreciar las estrategias y estilos utilizados en el Afrontamiento de participantes (NR).

Por otra parte, los dos participantes restantes, utilizaron estrategias para afrontar el problema, Expresión Emocional Abierta y Apoyo Social. La primera presentó como ritual hablar con su pareja y en la segunda, el participante asistió a un grupo “feminista”, los rituales que realizó consisten, en escuchar, hablar e interactuar con los miembros del grupo (figura 14).

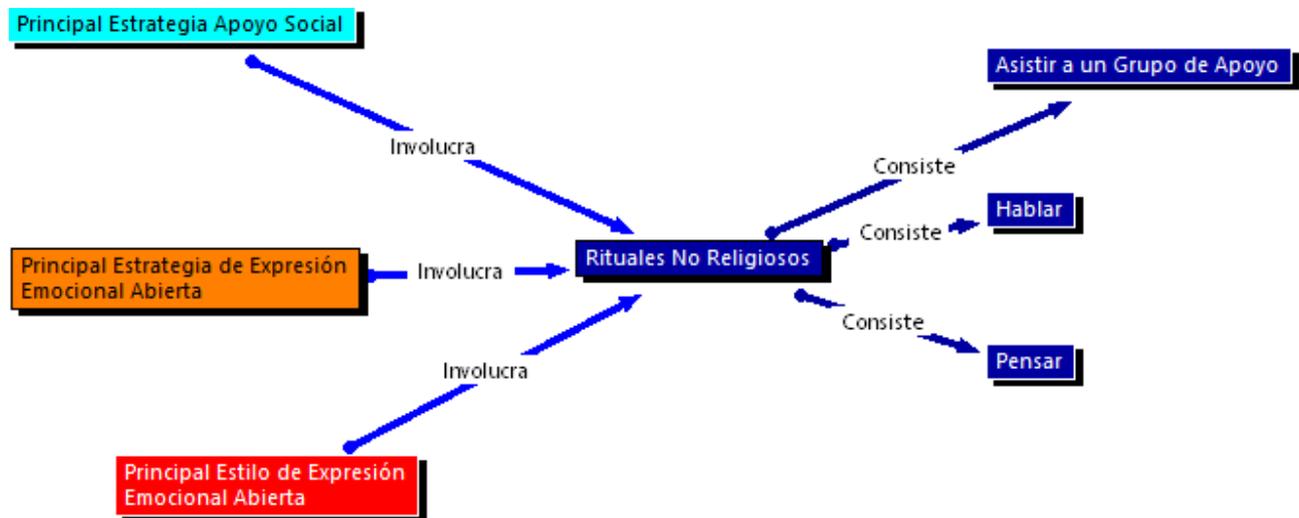


Figura 14. Rituales No Religiosos. Durkheim (1915 en Van der Hard, 1989). Se observan los rituales practicados.

El participante que utilizó la estrategia Expresión Emocional Abierta, no obtuvo el resultado esperado, utilizó la Auto-focalización Negativa, esto lo llevó a la ruptura con su pareja, la cual fue evaluada como positiva y vista como un aprendizaje en su vida. El participante que utilizó la estrategia Apoyo Social, decidió terminar con su relación de pareja, presentando una mejoría en su Bienestar Subjetivo General actual, éste generó una red de apoyo que impactó en todas las áreas del Bienestar Subjetivo.

Por otra parte, los estilos y estrategias de apoyo, fueron: Auto-focalización Negativa, Focalizado en la Solución del Problema, Reevaluación Positiva Y Apoyo Social.

### *Relación de los Religiosos y No religiosos*

Se observaron diferentes características en ambos grupos R y NR, como: el tiempo de duración con su pareja, la presencia y ausencia de hijos con ésta y diversos estadios y problemáticas en el ciclo de la pareja. A pesar de no coincidir en todas las problemáticas, se generó la necesidad de afrontar la situación.

### *Atribución del problema*

Los participantes R atribuyeron de manera externa el problema, mientras que el otro grupo NR, presentó una atribución externa e interna. Ambos atribuyeron internamente la solución del problema.

### *Bienestar Subjetivo*

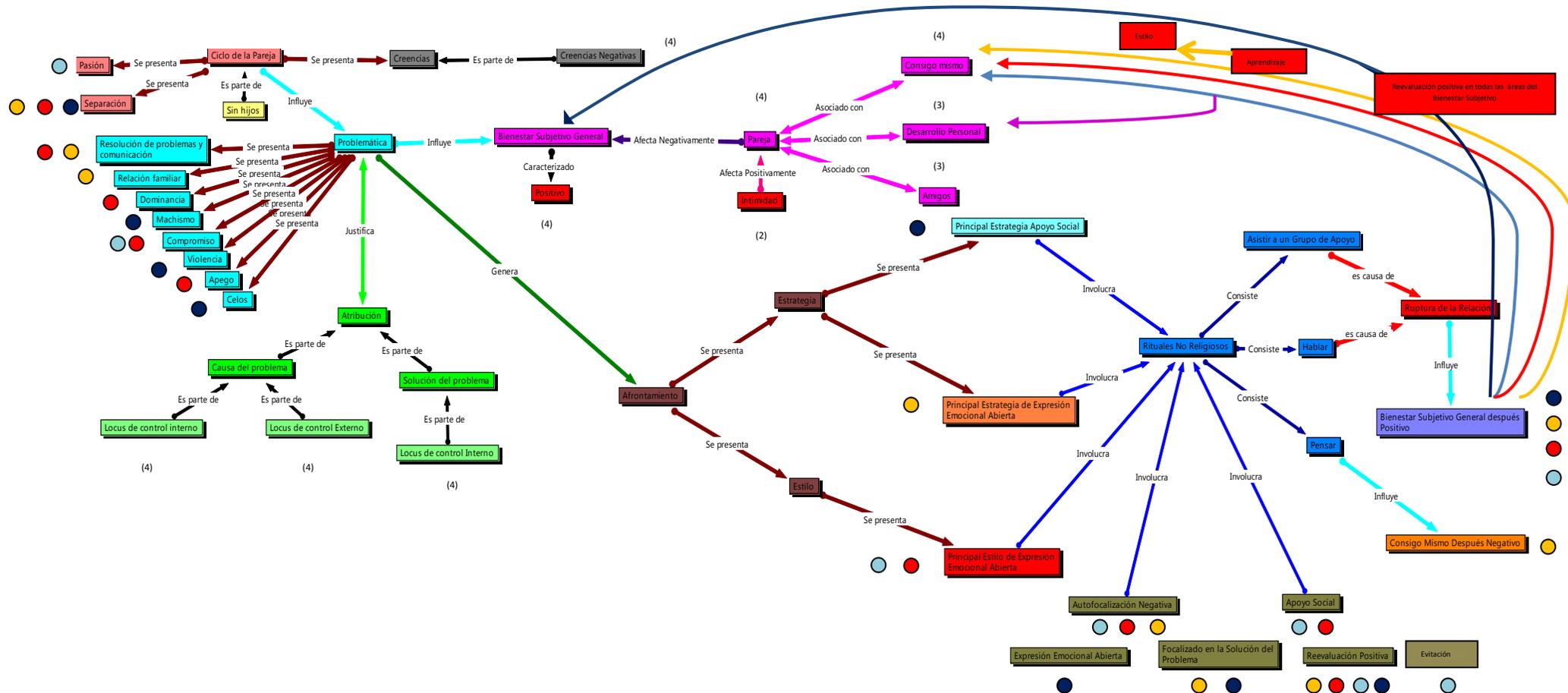
Una diferencia relevante fue la forma de evaluar el Bienestar Subjetivo General en ambos grupos, pues el primero R lo evaluó negativamente y el segundo NR positivamente. La causa del Bienestar Subjetivo Negativo se asoció con la Pareja, además los practicantes R manifestaron sentir malestar por la situación Economía.

### *Afrontamiento del problema*

En cuanto al Afrontamiento, se encontró que la Expresión Emocional Abierta fue utilizada en su mayoría por ambos grupos, algunas veces en forma de estilo y otras como estrategia. Cabe resaltar, que en la mayoría de los casos se efectuó negativamente generando un estancamiento en el problema o la ruptura definitiva con la pareja. En un caso fue positivo, generando un aprendizaje para futuras relaciones.

Ningún participante utilizó sólo una estrategia o estilo como forma de afrontamiento, la mayoría se acompañaron inicialmente del Apoyo Social, seguido del Apoyo en la Religión o Autofocalización Negativa. También se basaron en la Focalización del Problema, Reevaluación Positiva y Evitación.

Finalmente, después de afrontar el problema, se presentó una mejoría en algunas categorías del Bienestar Subjetivo, a excepción de dos participantes, en un caso R el Bienestar Subjetivo General se percibió Negativamente, mientras que en el segundo caso NR se evaluó positivo.



## NO RELIGIOSOS

- AX
- MN
- F
- AL

Figura 15. Resultados de los participantes No Religiosos. Se muestra la integración de las relaciones entre dimensiones, categorías y subcategorías por medio del [software] Atlas ti 6.2

# Discusión

## DISCUSIÓN

Retomando el objetivo de la presente investigación, el cual fue explorar la relación que existe entre el Afrontamiento de Problemas en la separación de pareja y el Bienestar Subjetivo, se puede apreciar, como lo mencionan Lazarus y Folkman (1991), que todos los participantes utilizaron una estrategia o estilo de afrontamiento ante un problema de pareja. Cabe resaltar que como los autores aseguran y de acuerdo a los resultados obtenidos, las personas evalúan de distinta forma los acontecimientos, por lo que se generan estilos o estrategias diversas.

### *Ciclo de la pareja*

#### *Religiosos*

Ante la problemática de pareja, se encontró relación con la teoría de Mayordomo (2013), pues menciona que durante el ciclo surgen cambios psicológicos relacionados con los sucesos y transiciones, estos pueden ser intrapersonales, interpersonales y laborales. En esta investigación la atención se enfocó en las relaciones interpersonales, en especial con el cónyuge, sin embargo, también se abordó la relación intrapersonal y laboral, dirigida a la pérdida de trabajo y los problemas económicos que conlleva con la pareja.

En cuanto a la etapa del ciclo de la pareja, se observó una diferencia relevante entre los practicantes R y los NR. Los R se encontraban en la etapa de Mantenimiento, lo cual se relaciona con la presencia de hijos pequeños con la pareja. En relación con lo expuesto por Bengoechea (1997), si la separación se da cuando existen hijos pequeños, la repercusión es mayor y los cambios implican redefinir la relación entre la pareja con la familia, los amigos y la comunidad. Es por esto, que se intenta mantener la familia unida y “estable” para proporcionar la crianza de los hijos.

*“... si no tuviera yo a mis hijas... yo creo ya la hubiera dejado...” (MR-R).*

También se puede observar que en el grupo de participantes R hay mayor duración con su pareja, aunque se presente estancamiento en el problema o insatisfacción prolongada. Aunado a la presencia de hijos y contrario al grupo de NR. Esto coincide con la teoría de Bolaños (1998), la cual asegura que la religión y el sentido de obligación a los hijos son factores que bloquean la decisión de ruptura en la pareja a pesar de presentar un estado crónico de insatisfacción hacia ella.

### *No Religiosos*

Por otra parte, los participantes NR, se ubicaron principalmente en la etapa de Separación y Compromiso. Además se presentó una característica relevante, pues no tenían hijos con la pareja, lo cual se relaciona con los problemas que manifiestan, falta de compromiso y visualizar la problemática sin solución, que posteriormente los llevó a la ruptura. Esto concuerda con lo reportado por Bengoechea (1997), el cual considera que cuando una pareja se separa y no tiene hijos, existen menos repercusiones, porque hay menos personas, tradiciones, costumbres y dependencia económica involucradas.

“... ella [su pareja] quería **formalizar** más las cosas y yo **no...que yo no quería...**” (F-NR).

### *Problemáticas*

#### *No Religiosos*

Las principales problemáticas que presentaron los NR, fueron: Compromiso, Machismo, Celos y Violencia Física y Psicológica.

#### *Violencia*

“...**comenzó a violentarme** de muchas formas...todo se tornó a **violencia** tras violencia... **de forma psicológica**... siempre me hizo ver que yo era la culpable... era, desde **gritos** en la calle... creo que él y yo continuamente... **nos lastimábamos** mucho con todo lo que nos decíamos...” (AL-NR).

#### *Machismo*

“...**me controló** [su pareja] de una manera pues, exagerada... al grado de decirme esa blusa está escotada... esa falda no te la pongas, cosas, extremadamente **machistas**...” (AL-NR).

#### *Celos*

“...**ella** [su pareja] **creía que yo la engañaba**, porque yo estaba muy serio... porque **ya no le ponía mucha atención...**” (AL-NR).

#### *Compromiso*

“... ella quería **formalizar** más las cosas y yo **no...**” (F-NR).

Para Díaz-Loving (1999 en Estévez, 2013) la etapa de compromiso se caracteriza por la existencia de acuerdos, obligaciones y responsabilidades. Si esto no ocurre, la relación está en riesgo de fracturarse, esto se comprueba con los resultados que arrojó esta investigación.

*“...antes tenía una libertad de mi tiempo y ahora tengo que hacer un espacio para... esa persona [su pareja]... me demanda demasiado tiempo que yo quiero hacer otras cosas... me molesta el hecho de... que me sienta sometida o controlada, cuestiones como: ‘no me contestas el teléfono’ o ¿dónde estás?, ¿por qué no llegas a tu casa?... prefiero seguir sola...”* (MN-NR).

### *Religiosos*

En los participantes R las principales problemáticas fueron: Economía, Problemas con Familia política, Violencia, Adicción y falta de Compromiso por parte de la pareja.

### *Economía*

*“...me afectó mucho el cambio de trabajo, yo estaba en la policía duré 15 años y ganaba bien, nos tronaron (sic), ahorita voy para 6 años con esto... el dinero afecta mucho... porque la pareja pide... se siente tristeza porque... la pareja debe estar en las buenas y en las malas...”* (ALF-R).

### *Adicción/ Violencia*

*“... él [su pareja] se puso a tomar con sus amigas y amigos... llegó en la madrugada a querer estar conmigo, sexualmente... yo le dije que no porque yo estaba muy enojada, entonces creo que yo le di una patada no sé en dónde, entonces... él me pegó...”* (EP-R).

*“... mi esposo... estaba tomando... mi mamá... subió bien enojada gritando, mentando madres [sic] para él... y me dice mi mamá: este cabrón [pareja de LZ] quiso aprovecharse de tu hermana... intentó abusarla...”* (LZ-R).

### *Compromiso*

*“...me molesta mucho... que [su pareja] a las niñas no las atiende pues...no se preocupó por darle de comer a las niñas antes de irse y a mí me las aventó...”* (MR-R).

### *Sexualidad*

Una diferencia identificada, fue el papel de la sexualidad en la relación de pareja. Es necesario señalar que los participantes NR fueron los únicos que expresaron libremente su opinión sobre la

vida sexual en pareja, a diferencia de los participantes R, quienes dieron una respuesta cerrada sobre el tema. Esto concuerda con lo que asegura Rodríguez (2010) sobre la satisfacción sexual y la relación positiva que se presenta al no profesar una religión, no tener hijos, ser soltero, entre otras características, afirman que se puede explicar por los pensamientos, actitudes y comportamientos que permiten tener una vida sexual liberal, que manifieste menos temores, culpas o factores psicológicos, de esta forma se obtendrá una sexualidad saludable.

Para aquellos que manifestaron una vida sexual satisfactoria, la evaluaron como una forma de “conexión” y comunicación, considerándola un aspecto importante, que mantenía su relación. Esto podría ser congruente con Garza (2010) pues asegura que durante el orgasmo los niveles de vasopresina y oxitocina se elevan en la pareja, provocando sensaciones que contribuyen al sentimiento de cercanía y apego, mediado biológicamente por la concentración de estas sustancias.

“... [Sexualmente] creo que **era lo que más nos conectábamos** [con su pareja] porque había un **click** [sic] **bastante emocional** entre los dos... sabíamos que internamente nos demostrábamos cuanto nos amábamos, cuando estábamos juntos....” (AL-NR).

“... [Sexualidad] Buena... [Risa nerviosa]... aspectos positivos... **el sexo**, nos llevábamos muy bien en eso... ella [su pareja]... me lo decía, es que tú y yo **nada más estamos por eso** [sexo]...” (F-NR).

La poca profundización sobre la sexualidad de los participantes R, no es un indicador de que exista una vida sexual insatisfactoria con su pareja.

### *Atribución del problema*

#### *Religiosos*

En cuanto a la atribución del problema, los participantes R justificaron la causa externamente. El análisis precedente de Oros (2005), explica que cuando un sujeto valora una situación como no contingente a su conducta, se denomina locus de control externo, ya que no importa los esfuerzos que haga, el resultado será consecuencia del azar o del poder de los demás.

“... en mi decía: **no es mi problema, no fui la que la regué** y yo **no voy a hacer nada, el que tiene que hacer es él** [su pareja] y hasta la fecha...” (LZ-R).

“...yo tenía mi trabajo estable... y... **sin haber hecho nada... nos quedamos sin trabajo, sin tener culpa...** está uno acostumbrado a una forma de vida y de repente, nos la cambian...” (ALF-

R).“... *no es tan madura [su pareja] para entender por sí sola que si vas hacer algo, primero haz tus deberes y luego... te diviertes... yo lo veo más a **la inmadurez de ella**, que le da prioridad a cosas de menos importancia... que a las niñas...*” (MR-R).

### *No Religiosos*

Mientras que en los NR, se manifestó una atribución a la causa del problema externa e internamente.

#### Locus de control Externo

“...*él [su pareja] pensó que lo engañé... nunca lo superó, entonces **eso terminó nuestra relación... fue falta de... su cordura...** todo lo que yo le estaba dando en ese momento... no pudo verlo...*” (AL-NR).

#### Locus de control Interno

“...*me sentí un poco mal... ella [su pareja] **quería formalizar las cosas** y yo fui el que dijo que **no...** entonces... **sentí que sí fue algo de mi culpa...**” (F-NR).*

Además se comprobó que como afirman Azzollini y Bail (2010) en las personas que predomina un locus de control interno, existe mayor probabilidad de que relacionen sus conductas con el resultado obtenido.

“...*yo aguanté demasiado... estaba tan enamorada de él que lo idealicé en mi cabeza y **creía que él iba a actuar conforme a lo que yo pensaba...** creí que... íbamos a podernos entender de una manera... más interna y podía solucionarlo, pero pues **jamás sucedió...**” (AL-NR).*

Puede notarse la relación que existe entre atribuir internamente la causa del problema, con las creencias que reportaron de sí mismos y de la vida.

“... *solamente **creo en las circunstancias que te va poniendo la vida y en mí...**” (MN-NR).*

Retomando la atribución de los NR, Laborin y Vera (2000) comprobaron que las personas que se perciben más satisfechas con su vida presentan un Locus de Control Interno, debido a que el reforzamiento que obtienen es por medio de los resultados de su propia conducta, de sus características personales, emociones y sentimientos, contando con la habilidad de visualizar positivamente el problema.

### *Solución del problema*

Por otra parte, la solución fue atribuida internamente por todos los participantes.

“... *pero creo que realmente **la que habló fui yo...***” (EP-R).

“...*hasta que yo sola... no sé cómo **llegué a un grupo feminista** y pues bueno... fue la liberación total del no te dejes nunca jamás... no te oprimas, no permitas y creo que eso fue lo que... dije: es que yo era de aquí, yo siempre fui de aquí y esto es lo que he sido toda mi vida... eso es lo que me hace ser la mujer que ahora soy...*” (AL-NR).

“...*en que simplemente yo le deje ser, como ella [su pareja] creía...*” (AX).

### *Bienestar Subjetivo*

Al indagar sobre el Bienestar Subjetivo durante la problemática, se encontró una diferencia representativa, entre los dos grupos. Los Religiosos reportaron un Bienestar Subjetivo General *Negativo*, de esta forma se puede inferir que la problemática afectó todas las áreas del B.S, mientras que los No Religiosos lo evaluaron *Positivo*, es decir, separaban la problemática de pareja de las demás áreas.

#### *Religiosos- Bienestar Subjetivo Negativo*

“...*mucho **coraje**, mucha **rabia...** porque yo pensaba que **mi vida era perfecta...** me sentí **sola... defraudada... mal conmigo misma**, porque sentía que no era la mujer que él [su pareja] necesitaba... me siento **incompleta** y... **mal con mis hijos** porque no soy lo que ellos necesitan ahorita de mi...*” (LZ-R).

#### *No religiosos- Bienestar Subjetivo Positivo*

“... *Pues creo que **estoy en un buen momento**, me siento **tranquila**, me siento **feliz...** **plena**, creo que he avanzado en mi vida **profesionalmente**, con mi **familia** creo que tengo una mejor relación que antes... **excepción** de que ahorita **con el novio me siento un poco** pues a veces **enojada, molesta lejos de sentirme bien...***” (MN-NR).

En esta perspectiva, Palomar (2005) menciona que para los mexicanos, la pareja es poco reportada y se le da mínima importancia en relación con el Bienestar Subjetivo. En ésta investigación, el conflicto de pareja resultó tener gran impacto *Negativo* en el Bienestar subjetivo, los participantes

R identificaron afectadas las áreas: Consigo mismo, Familia, Desarrollo Personal y Bienestar Físico.

#### *Consigo mismo y Familia*

*“...me siento sola... incompleta y me siento mal con mis hijos porque no soy lo que ellos necesitan ahorita de mi...” (LZ-R)*

#### *Desarrollo personal*

*“... mediocre, yo creo, porque... en varios aspectos de mi vida estoy a medias, ni bueno ni malo... no me siento feliz... no soy conformista con lo que tengo...” (MR-R).*

#### *Bienestar físico Individual*

*“... los primeros días si me deprimí, no comía, me sentí mal...” (LZ-R).*

A pesar de que los NR evaluaban Positivamente su Bienestar Subjetivo General, el problema de pareja afectó Negativamente el área, Consigo mismo, Desarrollo Personal y Amigos. Cabe señalar, que la problemática concluyó con la ruptura de la relación, lo cual llevó a una consecuencia *Positiva*, pues los participantes reportaron sentirse mejor Consigo mismo y en su Desarrollo personal. De esta forma lo que afirma Fuentes y Rojas (2001; en Rojas, 2005) se contradice con lo detectado, ya que informan respecto al estado civil, que las personas casadas tienen un mayor Bienestar Subjetivo que los solteros.

En la presente investigación, un participante R, reportó un cambio de trabajo que afectó su economía. Actualmente su situación económica, comparada con la media, se ubica en la clase media-alta, a pesar de esto, la evalúa desfavorable, repercutiendo en su Bienestar Subjetivo General. Esto se justifica con Rojas (2005), pues afirma que las condiciones objetivas como el ingreso familiar, la situación económica, el acceso y calidad de servicios públicos, no deben usarse como indicadores del Bienestar Subjetivo, pues las personas pueden tener un nivel socioeconómico bajo y no considerarse pobres o infelices, esto coincide con la conclusión a la que llega Veenhoven (1994), quien informa que la felicidad no es situacional coherente, es decir, que las personas no son igualmente felices en situaciones buenas o malas, en este caso se comprende que la situación llevó a esta persona a sentirse estancada y a considerar la problemática sin solución.

Dentro de esta perspectiva, los pensamientos nocivos de los participantes estancados en el problema, se caracterizan por la incapacidad de solucionarlo y cambiar su panorama, esto se relaciona directamente con las rumiaciones. A partir de esta configuración conceptual Hoeksema

(2004; Cova & Rincón, 2009) las define como pensamientos pasivos y repetitivos sobre el malestar anímico y depresivo, contemplando sus posibles causas y consecuencias. La rumiación para estos autores, resulta un modo de afrontamiento y regulación emocional, que impacta negativamente al potencializar estresores que afectan el afrontamiento activo y la resolución de problemas.

Esto se relaciona con un pensamiento extrapolado a todas sus áreas y otras problemáticas, es entonces cuando se puede hablar de *Indefensión aprendida*. Seligman (1975; en Bernabé & Malmierca, 1992) propone que la indefensión es resultado de esperar que las respuestas emitidas no puedan controlar los resultados. Esto produce un efecto negativo posteriormente, existe un problema al identificar que las respuestas controlan los resultados y se ubican reacciones afectivas de miedo y depresión.

*“...ese momento de la **derrota mental** que uno se adquiere [sic]... si no funciona no está funcionando y eso quiere decir que no va a funcionar...en todos los aspectos primero siempre pienso negativamente... [Se sentía]... como un ser **impotente**, por no poder solucionar mis problemas de pareja...”* (AX-NR).

De acuerdo con ésta óptica, “Cuando un individuo siente que no puede hacer nada para modificar algún aspecto importante de su medio o predecir un acontecimiento futuro, pierde el deseo y la voluntad de cambiar otros aspectos del ambiente que son factibles de cambio. Esto lleva a una ejecución poco efectiva tanto a nivel cognitivo como conductual y a la aparición de signos de indefensión, depresión y desesperanza” (Boggiano 1998; Regehr, Cadell & Jansen 1999; Terry & Hynes, 1998; Oros, 2005, p. 90).

### *Afrontamiento del problema*

Para afrontar la problemática, los participantes hicieron uso de estrategias y estilos. Se observó una similitud en ambos grupos, los participantes que utilizaron una estrategia de afrontamiento y obtuvieron un resultado positivo, decidieron convertir el afrontamiento en un aprendizaje y repetirlo en otras problemáticas. Esto es concluyente con la teoría de Della (2006), quien asegura que si el individuo tiene éxito para solucionar la situación problemática, buscará repetir la conducta en futuras ocasiones, por el contrario si el afrontamiento no soluciona la situación, buscará otros recursos. Sobre esto, la mayoría de participantes que no obtuvieron una respuesta favorable decidieron cambiar de afrontamiento generando más estilos o estrategias de apoyo.

### *Estrategia - Expresión emocional abierta*

“... **Hablando**, creo que él [su pareja] me escuchó, **me desahogue** en el momento, de **todo lo que yo le tenía que decir**, y **él sólo escuchó**, él me dio sus razones... pero creo que realmente la que habló fui yo...yo le dije mi forma de pensar, lo que yo sentí. Él igual hizo lo mismo y creo que **a partir de ahí...en vez de pelear, primero se habla...** y así es como hemos estado bien... me sentí bien...” (EP-R).

### *Aprendizaje*

“...**A raíz de que se presentó ese problema, quizá... era lo que queríamos que pasara para que uno se enseñara a hablar... yo la evaluó buena [su relación], buena porque nos llevamos bien... no habido ya ningún otro tipo de problema...**” (EP-R).

### *Estrategia - Apoyo social*

“... **llegué a un grupo feminista...es un grupo en el cual nos reunimos de una manera bastante anónima... para escuchar música... para platicar... hacen eventos de arte únicamente feminista, va desde productos, comida... fotografía, performance, poesía, teatro... es algo bonito... es algo muy cálido estar entre ellas...**” (AL-NR).

### *Aprendizaje*

“... **aprendí a amarme desde otra perspectiva...** y creo que eso es lo que me hace ser la mujer que **ahora soy...**” (AL-NR).

### *Autofocalización Negativa*

Otra similitud que se identificó, fue, que aquellos participantes que utilizaron la Autofocalización Negativa como estilo, manifiestan estancamiento en el problema, congruente con Shackelford y Buss (1997; Hurtado, Ciscar & Rubio, 2004) pues aseguran que los problemas de relación de pareja son producto de situaciones no resueltas, por falta de habilidad para resolverlos y por la aplicación de estilos de afrontamiento simples y/o erróneos, como: coerción, violencia física, evitación y el cese de refuerzos para controlar la conducta y producir los cambios deseados.

### *Estancamiento*

“... **sigo pensando en eso... haga lo que haga no va a servir de mucho**, porque a ella yo no le veo mucho... **interés por solucionar eso... seguiré pensando eso, hasta... que no vea un gran cambio en ella... Me siento como estancado... en lo laboral en lo académico...**” (MR-R).

*“... Escaso, porque **no podía hacer que mi criterio pudiera subir a más niveles**, por lo mismo de que, no puedo hablar con ella, no puedo entablar un acuerdo...” (AX-NR).*

Ante esta formulación, Macías, Madariaga, Valle y Zambrano (2013), y con base en las estrategias de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1991), mencionan que pueden utilizarse estrategias de carácter funcional y/o disfuncional. En efecto, ante un estrés controlable, el sujeto puede utilizar las estrategias centradas en el problema, adverso a esto, cuando se percibe incontrolable, puede utilizar las estrategias centradas en las emociones (como el peligro ante la muerte). Por otra parte, agregan que las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse cuando la persona quiere ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación, siendo su principal objetivo: evitar o disminuir conflictos.

*“...en vez de sentirme... mal, me ponía a **hacer ejercicio**, o me salía más temprano a... **trabajar**... me salía mucho con mis amigos, me gusta leer... escuchar música... el chiste es comerte el tiempo para que no estés pensando en tonterías... es... **como terapia** yo creo... **trato de ocupar mi tiempo**...” (F-NR).*

### *Rituales*

Otro aspecto de importancia para ésta investigación, fue la utilización de rituales para resolver el problema. Para Robertson-Smith (1889 en Cornejo, 2011) el rito tiene como regla principal, fijar una práctica con rigor y con un significado diferente que le asigna cada persona. Con el marco precedente, se distinguió la presencia de rituales tanto en practicantes, como no practicantes religiosos. Se observó, que todos realizaron un ritual para resolver su problema, sin embargo, sólo influyó positivamente si se realizaba en función de sus creencias.

### *Creencia religiosa*

*“...Desde que me separé, me refugié en dios, he tratado de inculcarles a mis hijos una religión, que sepan que **no estamos solos** y **que hay alguien que nos ayuda día con día**...” (LZ-R).*

### *Ritual*

*“... Voy a **misa** los domingos y ahorita me invitaron a un retiro... **he estado leyendo** un poco la **biblia**... escuchando canciones cristianas... que me ayudan a saber que no estoy sola... **me siento tranquila**... en paz y eso es lo que ahorita yo busco, **sentirme bien**... casi no convivo con la gente ni nada, nada más escucho lo que dice el padre... desde que estoy con mi **pareja** otra vez le dije que*

*si quiere algo tenemos que hacer algo para el bien de mi familia, empezando por **asistir a misa...***” (LZ-R).

Ante esto, Martínez (2014) advierte que las prácticas religiosas fortalecen creencias y se correlacionan con el nivel de satisfacción de vida y el bienestar alcanzado, por ejemplo, asistir a la iglesia, leer escrituras religiosas y unirse a organizaciones religiosas o grupos de oración, debido a que proveen un ambiente de relaciones sociales que sirven de soporte.

#### *Creencia no religiosa*

*“... yo he sido así como que siempre bien... desmadroso [sic]... bien relajiento [sic]... me gusta ir a conciertos... ir para allá, me gusta hacer... **andar... libre, ... hacer lo que yo quiera...** yo le dije a ella.. espérame a los 40 años ... y empezamos a hacer algo... Y ella no quiso...”* (F-NR).

#### *Ritual*

*“...en vez de sentirme así mal, me ponía a **hacer ejercicio**, o me salía más temprano... a trabajar... **me salía mucho con mis amigos**, me gusta leer... escuchar música... [Se sentía de manera general] **bien... salía mucho con mis amigos**, venían aquí a mi casa... siempre andaba haciendo cosas... se me pasó... bien...”* (F-NR).

Todos los practicantes R, al realizar un ritual obtuvieron un Bienestar Subjetivo Positivo, esto concuerda con la teoría de Ferre, Gerstenblüth y Rossi (2010) en la que aseguran que el tener fe, rendir culto y sentirse parte de una iglesia, tiene un aporte positivo en la satisfacción individual.

*“... me incliné mucho a ir a misa... quizás es la fe que uno tiene... **Quiero creer que si me ayudó bastante... tanto como pareja, como esposo, como papá de mis hijas...**”* (EP-R).

*“...sí había **platicado** con... **Dios...** que a ella [su pareja] le de ‘criterio’ ‘Sabiduría’ que le de ‘paciencia’... le digo que las cuide [a su pareja y a sus hijas] ... no muy frecuente... hasta el momento no... he visto resultado alguno, pero yo **me siento bien**, siento que **hago algo más por tratar de solucionarlo...**”* (MR-R).

Se observó que los participantes que utilizaron Apoyo en la Religión, obtuvieron un Bienestar Subjetivo actual, esto se relaciona con Helliwell (2003 en Ferre, Gerstenblüth y Rossi, 2010) pues advierte, que dependiendo del grado en que se use para sobrellevar dificultades y el nivel de espiritualidad, creer en dios se asocia con la satisfacción de vida.

“...*me acerqué a Dios, he estado leyendo un poco la biblia... escuchando canciones pues cristianas... que me ayudan a saber que no estoy sola, que ahí hay alguien que me da fuerzas día con día y Dios está conmigo, está de mi mano y él es el que me da ánimos... desde que me separé me refugié en Dios...*” (LZ-R).

“...*Tomamos la misa juntos... nos da un momento de paz, aunque sea por ese momento...*” (ALF-R).

Por otra parte, se puede analizar que los participantes que se apoyaron de más estilos o estrategias de afrontamiento lograron obtener un mejor resultado, que afectó directamente en su Bienestar Subjetivo, esto concuerda con la teoría de Salotti (2006) quien considera que entre más estrategias o estilos se correlacionen positivamente mayor bienestar alcanzará el sujeto.

“... *él no quería hablarme, hasta que le dije, sabes que, lo solucionamos porque lo solucionamos... llegué a un grupo feminista... la verdad es que si sabía que estaba todo mal, pero siempre quise intentarlo... siempre veo como que otros lados, las soluciones... así siempre soluciono mis problemas... siempre he sido positiva de alguna manera... Ahora ya se perdió ese miedo a muchas cosas... me hizo ver mucho más allá y creo que eso es lo que me hace ser la mujer que ahora soy [me siento] increíble...*” (AL-NR).

Visto de esta forma, el que utilicen diferentes estrategias o estilos de afrontamiento, también se entiende como Lazarus (1991) afirma, aquellos pensamientos y actos que las personas utilizan, varían de acuerdo a la situación, por lo que los estilos de afrontamiento no son generalizables. Por complejidad entiende las estrategias que se repiten en diferentes situaciones estresantes, y por flexibilidad entiende el grado en que el individuo cambia de estrategias en cada situación.

Por consiguiente, para afrontar problemas interpersonales, Maddio y Greco (2010) proponen la *Flexibilidad cognitiva*, la cual posibilita generar una cantidad significativa de soluciones. Estos autores la definen, como la capacidad para crear respuestas con un grado adecuado de control inhibitorio de impulsos que subyacen a la problemática, el cual se traduce en alternativas de solución funcionales, que combinan la satisfacción de deseos y necesidades propios, con los de los demás, tomando en cuenta respuestas cognitivas, emocionales y conductuales.

Por otra parte, contrario a la teoría de Espinosa et al. (2013) que afirma que las personas R no son capaces de reconocer la presencia de un conflicto y buscar un afrontamiento con base a él, los participantes de esta investigación sí lo hicieron. A excepción de un caso en el que el participante se mantuvo estancado en el problema, a pesar de identificarlo y sólo al practicar la religión obtuvo un bienestar momentáneo.

*“...es el problema más grande que yo he tenido... quizá en el momento yo pensé en ya no estar con él [su pareja] ... hablando, creo que él me escuchó, me desahogué en el momento, de todo lo que yo le tenía que decir, y él sólo escuchó...” (EP-R).*

Uno de los objetivos de ésta investigación, fue identificar la estrategia o estilo de Afrontamiento más utilizada, principalmente se identificó la Expresión Emocional Abierta.

La mayoría de los participantes, tanto R como NR, utilizaron como principal afrontamiento la Expresión Emocional Abierta, cabe señalar que fue manifestada de diferente forma, pues algunos se expresaron intentando resolver el conflicto, buscando un acuerdo con su pareja, y otros utilizaron la expresión como un medio de desahogo, sobre lo que pensaban o su incomodidad sobre factores externos (como pareja, economía y familia política). Esto es congruente con la teoría de Carver, Scheier y Weintraub (1989) pues señalan que el afrontamiento se divide en *activo* y *pasivo*; el primero se refiere a actuar, tratando de eliminar o evitar el estrés o mitigar los efectos del problema, es decir, se inicia una acción directa, se aumentan los esfuerzos propios y se intenta hacer frente a la situación. De esta forma, se entiende que los participantes de esta investigación, al expresar a su pareja sus emociones y buscar una solución, tuvieron un afrontamiento activo. Además se identificó que en estos casos el Bienestar Subjetivo después del afrontamiento obtuvo mayor influencia positiva.

#### *Expresión Emocional Abierta - Activa*

*“... Hablando... me desahogué... de todo lo que yo le tenía que decir, y él [su pareja] solo escuchó, él me dio sus razones... le dije mi forma de pensar lo que yo sentí, él igual hizo lo mismo y creo que a partir de ahí... en vez de pelear, primero se... hablan las cosas y así es como hemos estado bien... me sentí bien...” (E.P-R).*

En el caso de la Expresión Emocional Abierta Pasiva, los participantes externalizaron sus sentimientos y culparon a su pareja o a otros factores (economía y familia política). Esto representa una distracción de la acción, la cual debería dirigirse más allá de la angustia. Para finalizar este punto, se puede apreciar que el Bienestar después del afrontamiento fue influido de manera negativa.

#### *Expresión Emocional Abierta - Pasiva*

*“... yo le dije a ella irá [sic], espérame a los 40 años y a los 40 años ya empezamos a hacer algo, pero a los 40.... Y ella no quiso, pero yo si se la planteaba así... (F-NR).*

Por otra parte, la mayoría de los participantes se respaldaron en el de estilo de Apoyo Social durante la separación. Esto concuerda con la teoría de Salotti (2006) pues menciona que el apoyo social es una de las principales estrategias activas de afrontamiento. A la par, se refuerza con la teoría de García e Ilabaca (2013) pues asegura que el afrontamiento de búsqueda de Apoyo Social genera mayor impacto sobre el malestar y el bienestar en la ruptura de la relación de pareja, pues brinda un desahogo emocional y propicia desarrollar conductas alternativas que favorezcan la resolución.

*“...siempre da algún **alivio**... el platicar algún problema... es algo así como que de **desahogo**... siempre traté de **platicarlo con alguien**...” (ALF-R).*

*“...pues me siento **liberada**, porque ya lo saque, ya lo conté, ya no traigo... atorado ese coraje y además veo el **punto de vista de los demás**... solamente tomo lo que pienso que me servirá...” (MN-NR).*

De manera general, se observó que los participantes R que utilizaron estrategias, solucionaron su problema, mientras los que utilizaron estilos, actualmente mantienen su problemática. Ante esta formulación, Zavala et al. (2008) ubica la diferencia entre los estilos de afrontamiento y las estrategias. Las estrategias son procesos menos duraderos y estables a diferencia de los estilos que son más permanentes en el individuo.

Para finalizar, aunque ambos grupos de personas desarrollaron un estilo o estrategia de afrontamiento, no todos obtuvieron una resolución favorable o un Bienestar Subjetivo *Positivo*; esto concuerda con la teoría pues Lazarus y Folkman (1991) señalan que se debe diferenciar entre el afrontamiento que se genera y el resultado que se obtiene, el primero es el esfuerzo para atender las demandas e incluye cualquier acto o pensamiento y por otra parte está el resultado que se obtenga de este esfuerzo.

*“... casi **no convivo con la gente ni nada**, nada más escucho lo que dice el padre...” (LZ-R).*

*“... **no creo en la iglesia**... yo platico, yo platico con dios lo que yo creo, y pues le doy gracias, cada que me levanto, cada que me acuesto...” (MR-R).*

*“... sí he ido cuando me invitan a los rosarios, **pero yo nunca he participado a nada de la iglesia**... **ni he estado con personas así, que se dediquen a la iglesia**...” (EP-R).*

## Conclusiones, limitaciones y propuestas

Debido a los datos analizados se puede concluir lo siguiente:

- ✓ La etapa del ciclo de la pareja, en la que se encuentran los participantes, es un factor que define el tipo de problemática que se presenta.
- ✓ La presencia de hijos influye en el compromiso y duración de la relación en pareja, así como la decisión de terminar con esta.
- ✓ A partir de lo señalado anteriormente, cuando se toma la decisión de concluir la relación de pareja, los hijos promueven un estancamiento en la problemática y la insatisfacción prolongada, principalmente consigo mismo.
- ✓ El no ser creyente se relacionó con la falta de compromiso y facilidad en la decisión de concluir la relación.
- ✓ Después de haber utilizado diversos estilos o estrategias y no obtener una mejoría en la situación problemática, se recurre a la ruptura de la relación.
- ✓ Concluir la relación de pareja influye positivamente en el Bienestar Subjetivo, especialmente en las áreas: Consigo mismo y Desarrollo Personal.
- ✓ La creencia religiosa tiene una influencia positiva durante la problemática, favorece la unión, el compromiso, la esperanza de un cambio y brinda momentos de tranquilidad que desvían la atención del problema.
- ✓ Por otra parte, también existe una influencia negativa, cuando se interiorizan las premisas de la religión que promueven la unión familiar pese a los problemas, dejando de lado los intereses, gustos, el Desarrollo Personal y el Bienestar Subjetivo Consigo mismo.
- ✓ La religión genera una expresión limitada de la sexualidad.
- ✓ La sexualidad promueve la unión en la pareja.
- ✓ En síntesis, el bienestar que genera la práctica y la creencia religiosa se enfoca en el aspecto emocional y no en la solución conductual del problema.
- ✓ Realizar rituales Religiosos o No Religiosos influye positivamente en la solución del problema, siempre y cuando la persona crea en el efecto del ritual.
- ✓ El ritual religioso “hablar con Dios”, funciona como un apoyo para verbalizar el problema, sobre todo, si no se cuenta con un círculo social. Pues facilita la libre expresión, amplifica la visualización del problema y genera posibles soluciones.
- ✓ El ritual religioso proporciona un Bienestar Subjetivo Consigo mismo.
- ✓ Es congruente encontrar un locus de control interno cuando la problemática se soluciona.

- ✓ Los participantes NR depositan sus creencias en sí mismos, dando mayor importancia a poseer un Bienestar Subjetivo Consigo mismo, en su Desarrollo Personal, y con sus Amigos, por lo tanto, pueden separar el problema de pareja de las demás áreas del Bienestar Subjetivo.
- ✓ Se confirma que ante cualquier problemática se presenta un Afrontamiento.
- ✓ Cuando existe un estancamiento en el problema, intervienen nuevas formas de Afrontamiento.
- ✓ Utilizar la Expresión Emocional Abierta Activa en el Afrontamiento, favorece la solución del problema e influye positivamente en el Bienestar Subjetivo.
- ✓ Finalmente, el Bienestar Subjetivo no se determina por los parámetros sociodemográficos, como: el ingreso familiar y la situación económica, puesto que, el valor que se les otorga es individual.

### **Limitaciones**

- ✓ Los criterios de inclusión complicaron la selección a los participantes, debido a las creencias que ambos grupos presentaron. Es por esta razón, que no fueron iguales algunas características, como: duración con la pareja, etapa del ciclo de la pareja, problemática y presencia o ausencia de hijos.
- ✓ Durante la investigación no fue posible contactar a la pareja del entrevistado, para recabar ambas versiones de la problemática. Esto reduce su objetividad, pues solo se analiza el problema a partir de una experiencia.
- ✓ No se profundizó en los antecedentes de los participantes, como: la historia de su relación en pareja, los estilos y estrategias utilizadas anteriormente y problemáticas pasadas.
- ✓ No se indagó exhaustivamente en los afrontamientos *Activos* y *Pasivos*.
- ✓ No se cuestionó a los participantes sobre los valores que promueve la religión (iglesia, Biblia y círculo social religioso).
- ✓ Durante la entrevista, no se preguntó si evaluaban el problema solucionado después de utilizar una forma de Afrontamiento.
- ✓ No se evaluaron las características de personalidad de los individuos.

## **Propuestas**

Retomado las premisas que el análisis de este trabajo nos ha proporcionado, inicialmente se proponen estudios, que partan de las creencias y los rituales utilizados, tanto religiosos como no religiosos.

Es necesario resaltar la importancia de investigaciones futuras en el campo de Afrontamiento, sobre todo activo y pasivo, pues se asocia directamente con la solución del Problema y el Bienestar; a partir de este, se pueden identificar estrategias o estilos a los que se ha recurrido con anterioridad, marcando nuevos caminos de afrontamiento que lleven al paciente a elaborar respuestas ante el estrés y situaciones problemáticas menos complicadas de afrontar, con las que se obtengan mayores resultados positivos.

Se destaca el compromiso que tiene la psicología, por ampliar y enriquecer las investigaciones tanto en el ámbito cualitativo y cuantitativo, de esta forma se optimizará el estudio de lo subjetivo del Bienestar y el Afrontamiento, tomando en cuenta aspectos objetivos y generalizables, que muestren una forma adecuada de intervención en la población Mexicana.

Para finalizar, dentro de la Psicología Clínica, recurrir a las creencias del paciente resulta ser el primer factor de apoyo para obtener un cambio favorable. De esta forma, la finalidad próxima, es aplicar los conocimientos en este ámbito, pues las distintas variables señaladas enriquecen el trabajo terapéutico, proporcionando herramientas a la pareja en situaciones conflictivas.

## Referencias

- Álvarez, E. (diciembre, 2009). Psicología y Religión dos miradas particulares de un fenómeno: el hombre. *Revista Electrónica de Psicología Social FUNLAM*, 18. Recuperado de <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/article/view/163/151>
- Álvarez- Gayou, J. (2003). Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología. México: Paidós. Recuperado de <https://mayestra.files.wordpress.com/2013/03/bibliografc3ada-de-referencia-investigac3b3n-cualitativa-juan-luis-alvarez-gayou-jurgenson.pdf>
- Anguas-Plata, A. M. (1997). *El significado del bienestar subjetivo, su valoración en México*. Tesis de maestría no publicada. UNAM. México.
- Anguas-Plata, A. M. (2005). Bienestar subjetivo en México: un enfoque etnopsicológico. En: L. Garduño, B. Salinas y M. Rojas (coords.), *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (pp.167-196), México: Plaza y Valadés S.A de C.V.
- Ávila, P., & Bozo, A.F. (2011). *Bienestar espiritual, satisfacción vital y felicidad subjetiva en una muestra de religiosos y no religiosos de la región del Maule*. (Tesis de maestría inédita). Universidad de Talca, Chile.
- Azzollini, S., Bail, P. V. (2010). La relación entre el locus de control, las estrategias de afrontamiento y las prácticas de autocuidado en pacientes diabéticos. *Anuario de Investigaciones*, 17(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3691/369139946019.pdf>
- Barrero, F. (2000). *Estrés y ansiedad. Superación interactiva*. España: Libro-Hobby-club.
- Begoña, E. (2002). *Las W S de la entrevista*. España: FUND Universidad San Pablo.
- Bolaños, I. (1998). Conflicto familiar y ruptura matrimonial: aspectos psicolegales. En: Marrero, J.L. (Comp.) *Psicología Jurídica de la familia*. Madrid: Fundación Universidad Empresa, Retos jurídicos en las Ciencias Sociales. Recuperado de <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-41342/rupturas.pdf>
- Bengoechea, G. (1997). La familia y algunos factores de disociación. Recuperado de [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:BN8h\\_G5f9z4J:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/45408.pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:BN8h_G5f9z4J:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/45408.pdf+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx)
- Bernabé, Y. & Malmierca, M. (1992). Indefensión aprendida en sujetos humanos y su inmunización. Influencia del estilo atribucional y de los programas de reforzamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 24 (3). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80524305.pdf>
- Cáceres, C., Manhey, C., & Vidal, C. (agosto, 2009). Separación, pérdida y duelo de la pareja: Reflexiones imprescindibles para una terapia de divorcio. *Revista del Instituto Chileno de Terapia Familiar* 17(1). Recuperado de [http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/Pdf/separacion\\_perdida\\_y\\_duelo\\_en\\_la\\_pareja.pdf](http://www.terapiafamiliar.cl/web/UserFiles/Pdf/separacion_perdida_y_duelo_en_la_pareja.pdf)

- Camarena, A., & Tunal, S.G. (2009). La religión como una dimensión de la cultura. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 22(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/181/18111430003.pdf>
- Campoy, A. & Gomes, A. E. (2009). *Técnicas e instrumentos cualitativos de recogida de datos*. Recuperado de [http://www2.unifap.br/gtea/wp-content/uploads/2011/10/T\\_cnicas-e-instrumentos-cualitativos-de-recogida-de-datos1.pdf](http://www2.unifap.br/gtea/wp-content/uploads/2011/10/T_cnicas-e-instrumentos-cualitativos-de-recogida-de-datos1.pdf)
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2). Recuperado de <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p89COPE.pdf>
- Casado, (s/f). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. Servicio Andaluz de Salud. Recuperado de [http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL20\\_3\\_5.pdf](http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL20_3_5.pdf)
- Cornejo, M. V. (2011). *Materiales para la asignatura optativa "Ritual y Creencia"*. Recuperado de [http://eprints.ucm.es/13039/1/Total\\_RyC\\_E-Prints\\_Word03.pdf](http://eprints.ucm.es/13039/1/Total_RyC_E-Prints_Word03.pdf)
- Cova, S. & Rincón, G. (2009). Reflexión, Rumiación Negativa y Desarrollo de Sintomatología Depresiva en Adolescentes de Sexo Femenino. *Terapia psicológica*. 27 (2). Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v27n2/art01.pdf>
- Crespo, E. & Freire, J. C. (agosto, 2014). La atribución de Responsabilidad: De la cognición al sujeto. *Revista de Psicología & Sociedad*, 26(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309331732004>
- Della, M, M. (2006). Estrategias de afrontamiento en adolescentes embarazadas escolarizadas. Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/1342Mora.pdf>
- Díaz- Llanes, G. (2001). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas. *Revista cubana Gen In terg*, 17(6). Recuperado de [http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol17\\_6\\_01/mgi11601.pdf](http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol17_6_01/mgi11601.pdf)
- Díaz- Loving & Rivera- Aragón. (2010) (Eds.). *Antología Psicosocial de la Pareja*. México, D.F: Porrúa. Recuperado de <https://orientacionvocacionalim.files.wordpress.com/2013/04/anatomia-del-amor.pdf>
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. University of Illinois at Urbana-Champaign. *American Psychologist*, 55(1). Recuperado de <http://mina.education.ucsb.edu/janeconoley/ed197/documents/DienerSubjectiveWell-Being.pdf>
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2). Recuperado de [http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith\\_1999.pdf](http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith_1999.pdf)
- Estévez, Ch. (2013). *La pareja: un análisis cualitativo de su relación basada en el apego y/o desapego, por etapas que integran el lado oscuro del ciclo de acercamiento- alejamiento de Díaz-Loving, R.*

- (Tesis de Doctorado). Universidad Iberoamericana. Cd. México. Recuperada de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/015792/015792.pdf>
- Espinosa, I.P., Mercado, M. R., Pérez, L.S., & Espinosa-Parra, N. (2013) El afrontamiento de conflictos familiares en las parejas que pertenecen a grupos católicos en la ciudad de Tepic, Nayarit. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. 16(1). Recuperado de [www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/36339/32936](http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/36339/32936)
- Extremera, P. N., Ruiz, A. D. (2012). Inteligencia emocional y bienestar personal en estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Tesis doctoral. Facultad de psicología, Universidad de Málaga. Málaga. Recuperada de: [http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5384/TDR\\_PINEDA\\_GALAN.pdf?sequence=1](http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/5384/TDR_PINEDA_GALAN.pdf?sequence=1)
- Fernández, M. C., & Caurcel, M. J. (2005). Importancia del locus de control en el problema del maltrato entre iguales: Estudio comparativo entre víctimas y agresores. V Congreso Internacional Virtual de Educación 7-27 de febrero, 2005. Universidad de Granada. Recuperado de [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/24403/Documento\\_completo.pdf?sequence=1](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/24403/Documento_completo.pdf?sequence=1)
- Ferre, Z., Gerstenblüth, M. & Rossi, M. (2010). *Satisfacción con la vida, fe religiosa y asistencia al templo de Uruguay*. Departamento de economía. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de la República. Montevideo, Uruguay. Recuperado de [http://www.ugr.es/~teoriahe/RePEc/gra/paoner/per10\\_01.pdf](http://www.ugr.es/~teoriahe/RePEc/gra/paoner/per10_01.pdf)
- Flick U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid: Morata
- Gantiva, D., Luna, V., Dávila, A., & Salgado, M. (abril, 2009). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psychologia. Avances de la disciplina*. 4(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297224086006.pdf>
- Garces, I. J., Pruneda, E.H., & Venegas, L. (2010). *Duelo en el proceso de divorcio*. (Tesis de Licenciatura). Asociación Mexicana de Tanatología, A.C. México. Recuperada de <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/12%20Duelo%20en%20el%20proceso%20de%20divorcio.pdf>
- García, F., & Ilabaca, D. M. (2013). *Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes*. Recuperado de <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v11n2/v11n2a03.pdf>
- García, H. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. Clínica y Salud. Redalyc. *Clínica y Salud*, 13(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>
- Garza, I. (febrero, 2010). Neurobiología del amor. *Instituto Nacional de Psiquiatría <<Ramón de la Fuente Muñiz>>*, 5(1). Recuperado de [www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2010/rr101b.pdf](http://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2010/rr101b.pdf)
- González-Celis, R. (s/f). Calidad de Vida en el adulto mayor. Recuperado de [http://www.academia.edu/4819735/CALIDAD\\_DE\\_VIDA\\_EN\\_EL\\_ADULTO\\_MAYOR](http://www.academia.edu/4819735/CALIDAD_DE_VIDA_EN_EL_ADULTO_MAYOR)

- González, M., & Landero, R. (septiembre, 2007). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) Validación en una Muestra Mexicana. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 12(2). Recuperado de [http://aepcp.net/arc/04\\_2007\(3\)\\_Gonzalez\\_y\\_Landero.pdf](http://aepcp.net/arc/04_2007(3)_Gonzalez_y_Landero.pdf)
- González, T. (marzo, 2004). Las creencias religiosas y su relación con el proceso salud-enfermedad. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 7(2). Recuperado de [revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/download/21653/20404](http://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/download/21653/20404)
- Herrera, J. (2008). La investigación cualitativa. Recuperado de <https://juanherrera.files.wordpress.com/2008/05/investigacion-cualitativa.pdf>
- Helliwell, F. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. *Elsevier Science*. (9065). Recuperado de <http://www.nber.org/papers/w9065>
- Hurtado, F., Ciscar, C. & Rubio, M. (noviembre, 2004). El conflicto de la pareja como variable asociada a la violencia de género contra la mujer: consecuencias sobre la salud sexual y mental. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 9(1). Recuperado de [http://www.aepcp.net/arc/04.2004\(1\).Hurtado-Ciscar-Rubio.pdf](http://www.aepcp.net/arc/04.2004(1).Hurtado-Ciscar-Rubio.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). XII Censo General de Población y Vivienda, 2000. Base de datos. México, INEGI, 2000.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2010). *Panorama de las religiones en México 2010*. Recuperado de [http://www.inegi.org.mx/prod\\_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/poblacion/2010/panorama\\_religion/religiones\\_2010.pdf](http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/poblacion/2010/panorama_religion/religiones_2010.pdf)
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica, 2014. Base de datos. México, INEGI, 2015.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015). Indicadores de Bienestar Subjetivo de la población adulta en México. Recuperado de [http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/especiales/especiales2015\\_10\\_7.pdf](http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/especiales/especiales2015_10_7.pdf)
- Korman, G., Garay, C., & Sarudiansky, M. (Octubre, 2008). Psicoterapia cognitiva y religión: ¿Qué debe saber un terapeuta cognitivo de la diversidad religiosa de la Capital Federal y el Conurbano Bonaerense. *SUMMA psicológica UTS*, 5(2). Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/28242017\\_Psicoterapia\\_cognitiva\\_y\\_religion\\_Que\\_debe\\_saber\\_un\\_terapeuta\\_cognitivo\\_de\\_la\\_diversidad\\_religiosa\\_de\\_la\\_Capital\\_Federal\\_y\\_el\\_Conurbano\\_Bonaerense](https://www.researchgate.net/publication/28242017_Psicoterapia_cognitiva_y_religion_Que_debe_saber_un_terapeuta_cognitivo_de_la_diversidad_religiosa_de_la_Capital_Federal_y_el_Conurbano_Bonaerense)
- Laborín, J. F., & Vera, J. (2000). Bienestar Subjetivo y su Relación con el Locus de Control y el Enfrentamiento. *La psicología Social en México*, 8(1). Recuperado de <http://www.ciad.mx/archivos/desarrollo/publicaciones/PUBLICACIONES/Produccion%20Academica/Cap%20de%20Libro/2000/34.pdf>

- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Ediciones Roca.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Desclée de Brouwer. Recuperado de [http://www.academia.edu/564641/Lazarus\\_R.\\_2000\\_Estr%C3%A9s\\_y\\_Emoci%C3%B3n.\\_Manejo\\_e\\_implicaciones\\_en\\_nuestra\\_salud.\\_Bilbao\\_Espa%C3%B1a\\_Descl%C3%A9e\\_De\\_Brouwer.\\_El\\_t%C3%A9rmino\\_Estr%C3%A9s\\_ha\\_sido\\_empleado\\_con\\_](http://www.academia.edu/564641/Lazarus_R._2000_Estr%C3%A9s_y_Emoci%C3%B3n._Manejo_e_implicaciones_en_nuestra_salud._Bilbao_Espa%C3%B1a_Descl%C3%A9e_De_Brouwer._El_t%C3%A9rmino_Estr%C3%A9s_ha_sido_empleado_con_)
- Macías, M., Madariaga, O., Valle, A. & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a la situación de estrés psicológico. *Psicología desde el caribe*. 30(1) 2011-7485 Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Maddio, S. & Greco, C. (2010). Flexibilidad Cognitiva para Resolver Problemas entre Pares ¿Difiere esta Capacidad en Escolares de Contextos Urbanos y Urbanomarginales?. *Revista Interamericana de Psicología*. 44 (19). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/284/28420640011.pdf>
- Martínez, M. M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas.
- Martínez, M. M. (2006). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). *Revista IIPSI*. 9(1) Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v09\\_n1/pdf/a09v9n1.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v09_n1/pdf/a09v9n1.pdf)
- Martínez, R. M. (2014). *Religiosidad, Prácticas Religiosas y Bienestar Subjetivo en Jóvenes Católicos de Lima Norte*. (Tesis Licenciatura). Recuperada de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5432/MARTINEZ\\_SAAVEDRA\\_MELANIA\\_PRACTICAS\\_RELIGIOSAS.pdf?sequence](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5432/MARTINEZ_SAAVEDRA_MELANIA_PRACTICAS_RELIGIOSAS.pdf?sequence)
- Maureira, C. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1). Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>
- Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento, Resiliencia y Bienestar a lo largo del Cocio Vital*. (Tesis doctoral, Universitat de València). Recuperada de <http://mobiroderic.uv.es/bitstream/handle/10550/29244/tesis%20TMR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Melgar, R. (2001). El universo simbólico del ritual en el pensamiento de Víctor Turner. *Investigaciones Sociales*, 5(7). Recuperado de: [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv\\_sociales/n07\\_2001/a01.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inv_sociales/n07_2001/a01.pdf)
- Moreno, J. F., & Esparza, E.M. (2014). Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja. *Revista científica y profesional de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza de la Psicología*, 2(5). Recuperado de <http://integracion-academica.org/attachments/article/63/09%20Ruptura%20pareja%20-%20Moreno%20Esparza.pdf>
- Nájera, M. (julio, 2004). Del mito al ritual. *Revista Digital Universitaria*. 5(6). Recuperado de [http://www.revista.unam.mx/vol.5/num7/art39/ago\\_art39.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.5/num7/art39/ago_art39.pdf)

- Nava, Ollua, Vega y Soria (julio, 2010). *Inventario de estrategias de afrontamiento: una replicación. Psicología y Salud. 20 (2)*. Recuperado de <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-20-2/20-2/Carlos-Nava-Quiroz.pdf>
- O'Dea, Th. (1978). *Sociología de la Religión*. México: Ed. Trillas
- Olivo, E. C. (2011). *Análisis de validez de constructo de un instrumento de medición utilizando análisis factorial*. Recuperado de <https://repensarlasmatematicas.files.wordpress.com/2012/03/olivo-batanero-2011.pdf>
- Ojeda, P. (2013). Las uniones libres o consensuales en la frontera norte de México. *Estudios Demográficos y Urbanos* 28(3). Recuperado en <http://www.redalyc.org/pdf/312/31230011003.pdf>
- Ojeda, A., Torres, T. & Moreira, M. (2010). ¿Amor y compromiso en la pareja?: De la teoría a la práctica. *Revista de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 30 (2), 125-142. Recuperado de [http://www.aidep.org/03\\_ridep/r30/RIDEP%2030%20-7.pdf](http://www.aidep.org/03_ridep/r30/RIDEP%2030%20-7.pdf)
- Omar, A. (1995). *Stress y coping. Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico*. Buenos Aires: Lumen.
- Oros, L. (2005). Locus de control: Evolución de su concepto y operacionalización. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 14(1). Recuperado de <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:kaMJmZRNE-YJ:www.semanariorepublicano.uchile.cl/index.php/RDP/article/download/17338/18077+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx>
- Palomar, L. J. (2005). Estructura del bienestar subjetivo: construcción de una escala multidimensional. En: L. Garduño, B. Salinas y M. Rojas (coords.), *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (pp.113-142), México: Plaza y Valadés S.A de C.V.
- Papalia, D. E., Wendkos, S. O. & Dustin, R. F. (2010). *Desarrollo Humano*. China: Mc Graw Hill.
- Paris, L. & Omar, A. (julio, 2009) Estrategias de afrontamiento del estrés como potenciadoras de bienestar. *Psicología y Salud. 19(2)*. 167-175. Recuperado de <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-19-2/19-2/Laura-Paris.pdf>
- Patton, M. (1990). *Qualitative evaluation and research methods*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Piñuel, R. (2002). Epistemología, metodología y técnicas del análisis de contenido. *Estudios de Sociolingüística*, 3(1). Recuperado de [https://www.ucm.es/data/cont/docs/268-2013-07-29-Pinuel\\_Raigada\\_AnalisisContenido\\_2002\\_EstudiosSociolingüísticaUVigo.pdf](https://www.ucm.es/data/cont/docs/268-2013-07-29-Pinuel_Raigada_AnalisisContenido_2002_EstudiosSociolingüísticaUVigo.pdf)
- Pozos, G., Rivera-Aragón, Reyes-Lagunes. & López, P. (2013). *Escala de Felicidad en la Pareja: Desarrollo y Validación*. (Acta de investigación psicológica) 3(3), 1280- 1297. Recuperado de [http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas\\_ip/2013/articulos\\_c/AIP\\_Facultad\\_de\\_Psicologia\\_UNAM\\_33\\_1280\\_1297\\_Escala\\_de\\_felicidad\\_en\\_la\\_pareja.pdf](http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2013/articulos_c/AIP_Facultad_de_Psicologia_UNAM_33_1280_1297_Escala_de_felicidad_en_la_pareja.pdf)

- Quiceno, J. & Vinaccia, S. (junio, 2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y espiritualidad. *Psichologia: Avances de la disciplina*, 5(1). Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v5n1/v5n1a03.pdf>
- Real Academia Española. (2015). Diccionario de la lengua Española (23.aed.). Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=GzAga0a>
- Reig, P. E. & Garduño, E. L. (2005). Procesos cognoscitivos asociados a los constructos de calidad de vida y bienestar subjetivo. En: L. Garduño, B. Salinas y M. Rojas (coords.), *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (pp.57-82), México: Plaza y Valadés S.A de C.V.
- Rivera- Ledesma, A., Montero-López, M. (febrero, 2007). Medidas de Afrontamiento Religioso y Espiritualidad en Adultos Mayores Mexicanos. *Salud Mental* 30 (1). Recuperado de <http://www.inprf-cd.gob.mx/pdf/sm3001/sm300139.pdf>
- Rivera- Aragón. S., Díaz-Loving, R., Villanueva, O. & Montero, S. (2011). El conflicto como un predictor de la infidelidad. *Scientific Electronic Library Online*. 1 (2), 2007-4719. Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322011000200007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-48322011000200007&script=sci_arttext)
- Rodríguez, J. (enero, 2010). Relación entre satisfacción sexual, ansiedad y prácticas. *Pensamiento Psicológico*, 7(14). Recuperado de [www.redalyc.org/pdf/801/80113673003.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/801/80113673003.pdf)
- Rojas, M. (2005). El bienestar subjetivo en México y su relación con indicadores objetivos. Consideraciones para política pública. En: L. Garduño, B. Salinas y M. Rojas (coords.), *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (pp.83-112), México: Plaza y Valadés S.A de C.V.
- Rojas, M., & Ramos, A. (2013). Salud, optimismo y afrontamiento en trabajadores profesionales y no profesionales que trabajen en contextos altamente estresantes. *Acta Colombiana de Psicología*, 16(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/798/79829185014.pdf>
- Rueda, R., Aguado, D. & Alcedo, R. (2008). Estrés, afrontamiento y variables psicológicas intervinientes en el proceso de adaptación a la Lesión Medular (LM): una revisión de la bibliografía. *Intervención Psicosocial* 17(2). 1132-0559. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-05592008000200002&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-05592008000200002&script=sci_arttext)
- Sabino, C. (2000). *El proceso de la investigación*. Caracas: Enapo.
- Sabino, C. (1992). *Proceso de investigación*. Caracas: Panapo.
- Salotti. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Tesis de licenciatura. Universidad de Belgrano. Facultad de Humanidades. Argentina, Buenos Aires.
- Sandín, B., & Chorot, P. (enero, 2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preeliminar. *Revista Psicopatología y Psicología Clínica*. 8(1). Recuperado de: <http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:Psicopat-2003-7B4EAB10-5627-6E72-1C0D-C1BC36CC98B4>

- Solís, M. & Vidal, A. (2006). Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. VII (1). Recuperado de <http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>
- Segalen, M. (2005). *Ritos y rituales contemporáneos*. Recuperado de <https://tristesantrotropicos.files.wordpress.com/2012/03/66099004-ritos-y-rituales-m-segalen.pdf>
- Tapia, M. & Ecurra, M. (2002). Validez de constructo de la batería Woodcock de Proficiencia en el idioma. *Revista de investigación en Psicología*. 5 (1). Recuperado de [http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/2058/1/revista\\_de\\_investigacion\\_en\\_psicolog%C3%ADa06v5n1\\_2002.pdf](http://ateneo.unmsm.edu.pe/ateneo/bitstream/123456789/2058/1/revista_de_investigacion_en_psicolog%C3%ADa06v5n1_2002.pdf)
- UNESCO (noviembre, 2009). *Fiestas y Rituales*. Trabajo presentado en el X Encuentro para la Promoción y Difusión del Patrimonio Inmaterial de Países Iberoamericanos, Lima, Perú. Resumen recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001871/187158s.pdf>
- Van der Hart, O., Witzum, E., Voogt, A. (1989). Mitos y rituales: perspectivas antropológicas y su aplicación en terapia familiar estratégica. *The Journal of Psychotherapy*, 8(1). Recuperado de [http://www.onnovdhart.nl/articles/Mitos\\_y\\_rituales.pdf](http://www.onnovdhart.nl/articles/Mitos_y_rituales.pdf)
- Vargas, J. (2012). La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos. *Revista Calidad en la Educación Superior*. 3 (1). Recuperado de <file:///C:/Users/usuario/Downloads/DialnetLaEntrevistaEnLaInvestigacionCualitativa-3945773.pdf>
- Vasilachis, G. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Barcelona: Gedisa. Recuperado de <http://jbposgrado.org/icuali/investigacion%20cualitativa.pdf>
- Vázquez, C., Crespo, M. & Ring, J. (2000). Estrategias de afrontamiento. En A. Bulbena, G. Berrios y Fernández de Larrinoa, P. (Eds), *Medición clínica en Psiquiatría y Psicología* (pp. 425-446). Barcelona: Masson.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the Theory that a Better Society does not. Make People any Happier. *Social Indicators Research* (32) 101-160. Recuperado de [file:///C:/Users/usuario/Downloads/94a-full\\_journalcopy.pdf](file:///C:/Users/usuario/Downloads/94a-full_journalcopy.pdf)
- Veenhoven, R. (2005). Lo que sabemos de la felicidad. En: L. Garduño, B. Salinas y M. Rojas (coords.), *Calidad de vida y bienestar subjetivo en México* (pp.17-56), México: Plaza y Valadés S.A de C.V.
- Verdugo-Lucero, J.L., Ponce de León-Pagaza, B.G., Guardado-Llamas, R.E., Meda-Lara, R.M., Uribe-Alvarado J. I., & Guzmán-Muñiz, J. (mayo, 2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud*, 11(1). Recuperado de [https://issuu.com/revistalcsnj/docs/revista\\_vol\\_11\\_n\\_\\_1\\_act/80](https://issuu.com/revistalcsnj/docs/revista_vol_11_n__1_act/80)

- Visdómine-Lozano, C., & Luciano, C. (mayo, 2005). Locus de control y autorregulación conductual: revisiones conceptual y experimental. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3). Recuperado de [http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-201.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-201.pdf)
- Yoffe, L. (2006). Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos. *Psicodebate 7, Psicología, cultura y sociedad. Psicología Positiva*. Buenos Aires: Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Palermo, 193-205.
- Zavala, Y., Rivas, L., Andrade, P. & Reidl, M. (2008). Validación del instrumento de estilos de enfrentamiento de Lazarus y Folkman en adultos de la ciudad de México. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. 10 (2) 159-182. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/802/80212387009.pdf>
- Zubieta, E., y Delfino, G. I. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*, 17. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/262503660\\_Satisfaccion\\_con\\_la\\_vida\\_bienestar\\_psicologico\\_y\\_bienestar\\_social\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_de\\_Buenos\\_Aires](https://www.researchgate.net/publication/262503660_Satisfaccion_con_la_vida_bienestar_psicologico_y_bienestar_social_en_estudiantes_universitarios_de_Buenos_Aires)
- Zubieta, E., Fernández, O. & Sosa, F. (2012). Bienestar, valores y variables asociadas. *Boletín de Psicología*, 7(27). Recuperado en: <http://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N106-1.pdf>

## Anexo 1

### ENTREVISTA

#### 1.- Datos sociodemográficos:

- Sexo:
- Edad:
- Nivel de estudios:
- Ocupación:
- Salario percibido mensualmente:
- Zona en la que vive:
- Edo civil:
- No. hijos:
- Tiempo que lleva con su pareja:
- ¿Cuánto tiempo ha pasado desde su última relación de pareja?
- Religión
- Tiempo de practicante:
- Dirección de iglesia:

- En caso de no pertenecer a una religión: ¿En qué cree?

Ubica un problema importante, que:

-hayas tenido con tu pareja durante el último año y que te haya llevado a la separación o a pensar en ello.

- 1.- ¿Cuánto tiempo llevaban de relación?
- 2.- ¿Desde hace cuánto vivían juntos?
- 3.- ¿Vivían con alguna otra persona?
- 4.- ¿Puedes contarme que ocurrió?
- 5.- ¿Qué pensabas durante la situación?
- 6.- ¿Qué experimentabas emocionalmente cuando atravesabas este problema?
- 7.- ¿Qué crees que originó esta problemática en tu relación?

#### BIENESTAR SUBJETIVO DURANTE EL PROBLEMA

- 8.- En aquel momento ¿Cómo influyó ese problema en tu vida?
- 9.- Durante el transcurso del problema, ¿Cómo evaluabas tu vida de manera general? \*contemplando todas las áreas de tu vida.

#### PAREJA

- 10.- De manera general ¿Cómo era la relación con tu pareja?
- 11.- ¿Cómo te sentías con esa relación?
- 12.- ¿Estas emociones eran constantes?
- 13.- ¿Había un momento en que intensificaban?
- 14.- ¿Siempre percibiste la relación de esa manera?

15.- ¿Cómo era la sexualidad con tu pareja?

## FAMILIA

Durante el problema...

16.- ¿Con quién vivías?

17.- ¿Cómo era la relación con (quien vive)?

\*Puedes describirme como era la dinámica

18.- ¿Cómo te sentías con ellos?

19.- ¿Consideras que influía la relación de tu familia con tu pareja?

## ECONOMÍA

20.- ¿Cómo era tu situación económica?

21.- ¿Cómo te sentías con esa situación?

22.- ¿Consideras que influía en tu relación de pareja?

## BIENESTAR FÍSICO

23.- ¿Cómo te sentías físicamente?

24.- ¿Experimentaste algún problema físico en aquel momento?

25.- ¿Consideras que influía en la relación con tu pareja?

## SOCIAL

26.- ¿Durante ese tiempo te sentías acompañado por alguien que no fuera tu familia?

27.- ¿Por quién?

28.- Emocionalmente, ¿Cómo te sentías cuando estabas en compañía?

29.- ¿Consideras que influía en la relación con tu pareja?

## AMIGOS

30.- ¿En aquel momento tenías amistades?

31.- ¿Cómo era la relación con ellos?

32.- ¿Cómo te sentías con esa relación?

33.- ¿Consideras que influía en la relación con tu pareja?

## DESARROLLO PERSONAL - LABORAL

34.- En aquel momento, ¿cómo percibías tu desarrollo personal?

Ejemplo: metas que te propones, graduarte, estudiar, ser autosuficiente, aprender cosas nuevas, realizar cambios para que tu vida mejore.

35.- ¿Cómo te sentías en tu trabajo?

36.- ¿Cómo te sentías con el sueldo que percibías?

#### PROBLEMAS SOCIALES

37.- ¿Cómo percibías las zonas en las que generalmente te desenvolvías?

38.- ¿Consideras que tú alrededor influía en la relación con tu pareja?

#### CONSIGO MISMO

Nos gustaría hablar un poco sobre ti...

39.- ¿Cómo te percibías a ti mismo durante ese momento?

40.- ¿Cómo te sentías contigo mismo?

#### AFRONTAMIENTO

41.- ¿Qué hiciste para intentar resolver la situación?

42.- ¿Cómo te sentiste con esto?

43.- ¿Habías hecho esto en otro momento?

44.- ¿Esto lo habías hecho para intentar resolver otros problemas o sólo con tu pareja?

#### ESTRATEGIA

##### APOYO SOCIAL

45.- ¿Alguna vez lo platicaste con alguien?

\*¿Le pediste ayuda?      ¿Podrías decirme algo más sobre eso?

46.- ¿Cómo te sentiste con esto?

47.- ¿Habías hecho esto en otro momento?

48.- ¿ Esto lo habías hecho para intentar resolver otros problemas o sólo con tu pareja?

#### EXPRESIÓN EMOCIONAL ABIERTA

49.- ¿Alguna vez expresaste tus emociones con alguien más?

\*¿Cómo lo hiciste?

50.- ¿Cómo te sentiste con esto?

51.- ¿Habías hecho esto en otro momento?

52.- ¿Esto lo habías hecho para intentar resolver otros problemas o sólo con tu pareja?

#### FOCALIZADO EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA

53.- ¿Analizaste la forma en que podías solucionar el problema?

\*¿Podrías decirme algo más sobre eso?

54.- ¿Qué pensaste?

55.- ¿Cómo te sentiste?

56.- ¿Habías hecho esto en otro momento?

57.- ¿Esto lo habías hecho para intentar resolver otros problemas o sólo con tu pareja?

#### EVITACIÓN

58.- ¿Considera que pensaste o hiciste otras cosas para intentar desviar tu atención del problema?

\*¿Podrías decirme algo más sobre eso?

59.- ¿Qué pensaste?

60.- ¿Qué hiciste?

61.- ¿Habías hecho esto en otro momento?

62.- ¿Esto lo habías hecho para intentar resolver otros problemas o sólo con tu pareja?

#### AUTOFOCALIZACIÓN NEGATIVA

63.- ¿Alguna vez llegaste a pensar que hicieras lo que hicieras todo seguiría igual o sería peor?

\*¿Podrías decirme algo más sobre eso?

64.- ¿Qué pensaste?

65.- ¿Habías hecho esto en otro momento?

66.- ¿Esto lo habías hecho para intentar resolver otros problemas o sólo con tu pareja?

#### REEVALUACIÓN POSITIVA

67.- A pesar de la situación, ¿tomaste en cuenta aspectos positivos?

\*¿Podrías decirme algo más sobre eso?

\*Pensabas o hacías otras cosas

68.- ¿Cómo te sentiste con esto?

69.- ¿Habías hecho esto en otro momento?

70.- ¿Esto lo habías hecho para intentar resolver otros problemas o sólo con tu pareja?

#### APOYO RELIGIOSO

71.- Durante el problema ¿buscaste apoyo en la religión?

\*¿Podrías decirme algo más sobre eso?

72.- ¿Qué hiciste?

73.- ¿Cómo te sentías?

74.- ¿Habías hecho esto en otro momento?

75.- ¿Esto lo habías hecho para intentar resolver otros problemas o sólo con tu pareja?

## RELIGIÓN

### PERSONAS RELIGIOSAS

1.- ¿Cuánto tiempo lleva practicando la religión?

2.- ¿En dónde practica?

3.- ¿Se reúne con otras personas para practicar?

4.- ¿Cómo es su práctica cuando esta con sus compañeros?

- ¿Cómo influyen estas personas en su práctica?
- ¿Con que frecuencia se reúne con estas personas?

5.- ¿Cómo se siente practicando la religión acompañado?

6.- ¿Práctica a solas su religión?

7.- ¿Cómo la practica?

- ¿Con qué frecuencia?

8.- ¿Considera que tuvo mayor acercamiento a la religión para resolver el problema?

9.- ¿Durante el problema utilizó la religión para tratar de resolverlo?

10.- ¿Considera que la religión influyó en el problema o en su resolución?

\*¿De qué manera?

### PERSONAS NO RELIGIOSAS

1.- ¿En qué cree?

2.- ¿Considera que realiza algún ritual en relación con el problema?

\*Realizar una actividad constantemente que tenga un significado individual, con el objetivo de resolver el problema.

3.- ¿De qué manera influía en tu estado emocional?

4.- ¿Por qué no cree en alguna religión?

## BIENESTAR SUBJETIVO

Actualmente:

76.- ¿Cuánto tiempo ha pasado desde el problema?

77.- ¿Cómo concluyó la problemática?

78.- Ahora que ha pasado el problema... ¿Cómo evalúas tu vida de manera general? (contemplando todas las áreas de tu vida)

#### PAREJA

79.- ¿Cómo es la relación con tu pareja (persona que aquel momento era tu pareja)?

80.- ¿Cómo te sientes con esa relación?

81.- ¿Esas emociones son constantes?

82.- ¿Hay algún momento en que se intensifican?

83.- ¿Siempre has percibido la relación de esa manera?

84.- ¿Cómo es la sexualidad con tu pareja?

#### FAMILIA

85.- ¿Con quién vives?

86.- ¿Cómo es la relación con tu familia (personas con las que vive)?

\*(Describir la dinámica)

87.- ¿Cómo te sientes con esa relación?

88.- ¿Consideras que influye la relación de tu familia con la de tu pareja?

#### ECONOMÍA

89.- ¿Cómo es tu situación económica?

90.- ¿Cómo te sientes con esa situación?

¿Consideras que tu economía influye en la relación con tu pareja?

#### BIENESTAR FÍSICO

91.- Actualmente, ¿cómo te sientes físicamente?

92.- En este momento ¿tienes algún problema físico?

¿Consideras que este problema influye en la relación con tu pareja?

#### SOCIAL

93.- ¿Te sientes acompañado por alguien que no sea de tu familia?

\*¿Por quién?

94.- Emocionalmente ¿Cómo te sientes con esa compañía?

95.- ¿Consideras que esta relación influye en la relación con tu pareja?

## AMIGOS

96.- ¿Actualmente tienes amigos?

97.- ¿Cómo es la relación con ellos?

98.- ¿Consideras que la relación con tus amigos influye en la relación con tu pareja?

## DESARROLLO PERSONAL – LABORAL

99.- En este momento, ¿cómo percibes tu desarrollo personal?

100.- ¿Cómo te sientes con tu trabajo?

101.- ¿Cómo te sientes con el sueldo que percibes?

102.- ¿Consideras que tu trabajo influye en la relación con tu pareja?

## PROBLEMAS SOCIALES

98.- ¿Cómo percibes la zona en las que generalmente te desenvuelves?

99.- ¿Consideras que tú alrededor influye en la relación con tu pareja?

## CONSIGO MISMO

100.- ¿Cómo te percibes a ti mismo en este momento?

101.- ¿Cómo te sientes contigo mismo?

## CIERRE

“No tengo más preguntas, ¿Hay algo más que le gustaría plantear o preguntar antes de que demos por terminada la entrevista?”

## PREGUNTAS PARA PILOTEO:

¿Cómo te sentiste con lo que te preguntamos?

¿En algún momento de la entrevista te sentiste cansado(a)?

¿En algún momento de la entrevista te sentiste aburrido(a)?

¿Entendiste todas las preguntas?

¿En algún momento de la entrevista te sentiste ofendido(a)?

¿Hubo alguna pregunta que no quisieras contestar?

¿Alguna pregunta fue confusa o difícil de entender?

¿Cuál?