

Relación entre el bienestar psicológico y recursos noológicos en adultos jóvenes tras una ruptura amorosa

Shayra Tatiana Caicedo Barrios

Códigos estudiantil: 202112221552

Maria Valentina Castellanos Sandoval

Códigos estudiantil: 202122223031

Yinna Marcela Sanguino Roper

Códigos estudiantil: 202122223163

Trabajo de Investigación del programa: **Psicología**

Tutores:

María Judith Bautista Sandoval

Jesús Oreste Forgiony Santos

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general analizar la relación entre el bienestar psicológico y los recursos noológicos en adultos jóvenes de entre 20 y 35 años de edad que han pasado tras una ruptura amorosa. El interés de esta investigación surge tras la necesidad creciente de comprender los factores que influyen en la recuperación emocional después de la pérdida de un vínculo afectivo significativo, especialmente en esta etapa de la vida de adultez joven, que se caracteriza por ser una etapa de alta sensibilidad emocional y búsqueda de sentido existencial.

De este modo los recursos noológicos, como el sentido de vida, la actitud frente al sufrimiento, la capacidad de auto distanciamiento y la libre elección, adquieren una

relevancia significativa y especial, dado que forman parte de la dimensión espiritual del ser humano, basado en los fundamentos y el análisis existencial propuesto por Viktor Frankl (Frankl, 2018). Además, estos recursos permiten construir nuevas perspectivas de vida y resignificar las experiencias dolorosas como oportunidades de crecimiento personal.

Esta investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con un diseño correlacional, lo que nos permitió identificar las relaciones estadísticas entre las variables del estudio. La muestra estuvo compuesta por 128 personas adultos jóvenes entre hombres y mujeres, residentes en la ciudad de Cúcuta del programa de psicología de la universidad Simón Bolívar, que habían experimentado una ruptura amorosa en los últimos meses.

Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos psicométricos validados: la escala de bienestar psicológico basada en el modelo Ryff y la escala de Recursos Noológicos aquí y ahora de Efrén Martínez (Yesid,2010). Asimismo, se garantizó la aplicación de criterios éticos como el consentimiento informado y la confidencialidad de los datos recolectados. El análisis de datos se realizó mediante el programa SPSS, aplicación de pruebas de correlación de Pearson y análisis de regresión lineal para precisar la fuerza y dirección de las direcciones entre las variables. Los resultados obtenidos revelan una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el nivel de recursos noológicos, y el bienestar psicológico de los participantes.

Los hallazgos de este estudio apoyan la hipótesis de que los recursos noológicos tienen un papel fundamental en situaciones de ruptura amorosa, y están ligados al restablecimiento del equilibrio psicológico y al desarrollo personal de los adultos jóvenes,

estos resultados resaltan claramente la importancia de incluir la dimensión espiritual-existencial en los enfoques terapéuticos, especialmente en intervenciones dirigidas a personas que atraviesan procesos de duelo amoroso profundo y prolongado. Promover el desarrollo de recursos noológicos como parte de la educación emocional y la salud mental podría convertirse en una herramienta valiosa y pertinente para fortalecer la resiliencia en un contexto de crisis afectiva, favoreciendo la estabilidad psicológica en las etapas posteriores. Esto contribuiría a una mayor estabilidad emocional y a una adaptación más positiva frente a futuros desafíos afectivos, favoreciendo así una recuperación más integral, efectiva y significativa en los individuos afectados, proporcionando herramientas internas sólidas que permitan enfrentar experiencias similares de manera más afectiva, saludable y duradera sin comprometer su bienestar general y emocional.

Palabras clave: Bienestar Psicológico, Recursos Noológicos, Ruptura amorosa, recuperación emocional, vínculo afectivo.

ABSTRACT

The general objective of this research was to analyze the relationship between psychological well-being and noological resources in young adults between 20 and 35 years of age who have gone through a breakup. The interest of this research arises from the growing need to understand the factors that influence emotional recovery after the loss of a significant emotional bond, especially at this stage of young adulthood, which is characterized as a stage of high emotional sensitivity and search for existential meaning.

In this way, noological resources, such as the meaning of life, the attitude towards suffering, the capacity for self-estrangement and free choice, acquire a significant and special relevance, given that they are part of the spiritual dimension of the human being, based on the foundations and existential analysis proposed by Viktor Frankl (Frankl, 2018). In addition, these resources allow building new life perspectives and resignifying painful experiences as opportunities for personal growth.

This research was developed under a quantitative approach with a correlational design, which allowed us to identify the statistical relationships between the variables of the study. The sample was composed of 128 young adults between men and women, residents of the city of Cúcuta from the psychology program of the Simón Bolívar University, who had experienced a love breakup in the last few months.

Two validated psychometric instruments were used for data collection: the psychological well-being scale based on the Ryff model and the Noologic Resources here and now scale by Efrén Martínez (Yesid, 2010). Likewise, the application of ethical criteria such as informed consent and confidentiality of the data collected was guaranteed. Data analysis was performed using the SPSS program, application of Pearson correlation tests and linear regression analysis to determine the strength and direction of the directions between the variables. The results obtained reveal a positive and statistically significant correlation between the level of noological resources and the psychological well-being of the participants.

The findings of this study support the hypothesis that noological resources play a fundamental role in situations of love breakup, and are linked to the reestablishment of psychological balance and personal development of young adults, these results clearly

highlight the importance of including the spiritual-existential dimension in therapeutic approaches, especially in interventions aimed at people going through deep and prolonged love mourning processes. Promoting the development of noological resources as part of emotional education and mental health could become a valuable and relevant tool to strengthen resilience in a context of affective crisis, favoring psychological stability in later stages. This would contribute to greater emotional stability and a more positive adaptation to future affective challenges, thus favoring a more comprehensive, effective and meaningful recovery in affected individuals, providing solid internal tools that allow them to face similar experiences in a more affective, healthy and lasting way without compromising their general and emotional wellbeing.

Key Words: Psychological Wellness, Noological Resources, Love breakup, emotional recovery, bonding.

Referencias

1. Bautista Alanya, L. H. (2019). Influencia de la dependencia emocional sobre el bienestar psicológico en jóvenes universitarias. chrome-extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/69e8f5ad-0017-4f08-8170-0c2e9744eef0/content
2. Bustos, A. (2011). Cuando se acaba el amor: Estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios. Tesis de posgrado, universidad San Francisco de Quito, Colegio de artes Liberarles. Quito. Mayo, 2011.
<https://core.ac.uk/download/pdf/147367929.pdf>

3. Caracol radio. (2022, agosto). Salud y bienestar.
https://caracol.com.co/emisora/2022/08/08/cucuta/1659969449_786897.html
4. Colombia potencia de la vida. (2023, noviembre). Boletín- el suicidio.
https://observatoriomujeres.gov.co/archivos/Publicaciones/Publicacion_311.pdf
5. Cueva Escobedo, J. H. F., & Torres Aroco, A. J. (2020). Construcción de la escala de estrategias de afrontamiento ante la ruptura amorosa en universitarios.
chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54841/Cueva_EJHF-Torres_AAJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. De La Barra Mendoza, C., & Gaytan Araujo, E. V. (2020). Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/530cddb5-7a28-4253-b9dc-a5820e41474b/content
7. Franco, M. Solórzano, J. (2020). Paradigmas, enfoques y métodos de investigación: análisis teórico. Mundo recursivo, vol. 3 – Núm.1.
<https://atlantic.edu.ec/ojs/index.php/mundor/article/view/38>
8. García, Felipe E., & Ilabaca Martínez, Daniela. (2013). RUPTURA DE PAREJA, AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADULTOS JÓVENES. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP, 11(2), 42-60. Recuperado en 15 de abril de 2024, de

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003&lng=es&tlng=es.

9. Gómez Cano, V. (2021). Actitudes frente al duelo amoroso. Corporación Universitaria Minuto de Dios. Recuperado de https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/16103/1/TP_GómezCanoVerónica_2021.pdf
10. López, Pedro Luis. (2004). POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO. *Punto Cero*, 09(08), 69-74. Recuperado en 07 de septiembre de 2024, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es.
11. Manrique, D. Velásquez, E. (2019). Estrategias De Afrontamiento En Hombres Frente A La Ruptura De Pareja En Relación A Su Edad Actual. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/http://repositoriodspace.unipamplo na.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4235/1/Manrique_Velasquez_2019_TG.pdf
12. Martínez-Ortiz, EY, Díaz del Castillo-Buitrago, JP, & Jaimes-Osma, JE (2010). Validación de la Prueba "Escala de Recursos Noológicos Aquí y Ahora" Para Personas Mayores de 15 Años. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XIX (3), 257-272.
13. Mendoza, D. Guzmán, R. Lerma, A. Bosques. E. (2021). Ruptura amorosa, proceso del duelo y aspectos académicos en estudiantes universitarios. https://www.academia.edu/104732616/Ruptura_amorosa_proceso_del_duelo_y

aspectos académicos en estudiantes universitarios?uc-sb-sw=104689303

14. Navarro Vásquez, P. (2020). Intervención grupal online para la elaboración del duelo y recuperación del bienestar psicológico tras una ruptura amorosa. *Ciencia y Sociedad*, 45(4), 119-132. Doi: <https://doi.org/10.22206/cys.2020.v45i4.pp119-132>
15. Organización mundial de la salud. (2023, marzo). Depresión. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
16. Peña-Muñante, G., & Pozo-Muñoz, C. (2024). Duelo por ruptura amorosa y florecimiento en estudiantes: El rol mediador de la autocompasión. *Revista De Psicología*, 42(1), 305-330. <https://doi.org/10.18800/psico.202401.011>
17. Pérez, M. Toscano, A. (2018). Influencia de la etapa de duelo por separación o muerte del cónyuge en la autoestima y la participación ocupacional del adulto mayor no institucionalizado de Comfanorte de san José de Cúcuta. Trabajo de grado, Universidad de Santander UDES. Aprobado el 21 de junio 2023. <https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/2e5e5f50-eaed-4d57-9f74-f1be814c9696/content>
18. Pineda-Roa, C. A., Castro-Muñoz, J. A. y Chaparro-Clavijo, R. A. (2018). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 44-55.
doi:10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.epeb
19. Quiceno-Manosalva, M., Mendoza-Rincón, B., & Lara-Posada, E. (2020). Sentido de vida y recursos psicológicos en estudiantes universitarios para el

diseño de un programa psicoeducativo en la prevención de la depresión y suicidio. Revista Institucional Tiempos Nuevos, 28(30), 140-152.

<https://tiemposnuevos.unicesmag.edu.co/index.php/TiemposNuevos/article/view/139/12>

20. Ramos, C. A. (2015, junio 15). *Los paradigmas de la investigación científica*.

file:///C:/Users/Usuario/Documents/paradigama%20positivismo.pdf

21. Rodríguez Ecija. (2020). Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático.

https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/47717/TFM_RODRIGUEZ_ECIJA_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

22. Salomón Paredes, A. (2017) Acerca de la autoproyección. Centro

Psicoterapéutico Logos. Recuperado de <https://cpllogoterapia.com/acerca-de-la-autoproyeccion/>

23. Spinosa, V. Salinas, J. Torres, S. (2018). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS).

<https://www.redalyc.org/pdf/2822/282255144001.pdf>