



**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**COMPENDIO DE  
INVESTIGACIONES  
DE ESTUDIANTES**

—

**REVISIONES DE LITERATURA, ENSAYOS,  
PROYECTOS Y REPORTE  
DE INVESTIGACIÓN**

**2025**





## **Editores**

Gabriela Berrocal Aragonés

Andrés Burga León

María Paula de la Oliva Alzamora

María del Carmen Espinoza Reyes

Alvaro Okumura Clark

Diego Prieto Molinari

Vicente Rodríguez Salcedo

Vanessa Sánchez Jiménez



## Tabla de contenido

<b>Presentación.....</b>	<b>5</b>
<b>Prólogo.....</b>	<b>6</b>
<b>Revisiones de literatura.....</b>	<b>7</b>
Alteraciones en la flexibilidad cognitiva y disfunción mitocondrial-lisosomal en pacientes adultos mayores con enfermedad de Parkinson.....	7
Control inhibitorio en niños con síndrome de Tourette: perspectivas recientes desde la literatura científica.....	15
Factores psicosociales asociados a la bulimia en mujeres adolescentes: dinámica familiar, identidad y estereotipos de belleza.....	24
<b>Ensayos.....</b>	<b>31</b>
Paralelismos neurobiológicos entre el uso problemático de redes sociales y las adicciones químicas en adolescentes.....	31
Medidas para la reinserción social de adolescentes infractores en el Perú: ¿punitivas o educativas?.....	39
El discurso abierto como estrategia para asegurar la fiabilidad de los testimonios en personas con trastorno de estrés posttraumático (TEPT): un enfoque neuropsicológico forense.....	47
Psicología científica: alcances y límites de la objetividad.....	55
<b>Proyectos.....</b>	<b>63</b>
Eficacia comparativa de dos intervenciones para mejorar las habilidades sociales en niños con trastorno del espectro autista (TEA).....	63
Proximidad a la jubilación como variable moderadora entre el estrés financiero y la ansiedad adulta.....	75
Análisis longitudinal comparativo de la orientación espacial entre astronautas en misión prolongada y modelo análogo Head-Down Bed Rest (HDBR).....	87
<b>Reportes de investigación.....</b>	<b>105</b>
Experiencias de integración universitaria de estudiantes foráneos en distintas etapas de la carrera.....	105
Resignificación de la identidad tras el fin de una relación amorosa en un grupo de adultas emergentes.....	127
Diagnóstico sobre la rigidez en el estilo de afrontamiento ante situaciones adversas en bomberos.....	163



## Presentación

El *Compendio de investigaciones de estudiantes 2025* reúne una selección de trabajos académicos elaborados por estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima. Este volumen refleja el compromiso de nuestra comunidad académica con la formación científica rigurosa, el pensamiento crítico y la generación de conocimiento orientado a comprender el comportamiento humano y contribuir al bienestar de las personas y de la sociedad. En sus páginas se integran revisiones de literatura, ensayos, proyectos de investigación y reportes que abordan problemáticas contemporáneas desde diversas áreas de la psicología y las neurociencias, tales como los trastornos del neurodesarrollo, los procesos cognitivos, la salud mental y los factores psicosociales que influyen en la vida de las personas.

La investigación formativa constituye uno de los pilares centrales de la educación universitaria. A través de ella, los estudiantes desarrollan competencias analíticas, metodológicas y éticas necesarias para comprender los fenómenos psicológicos desde una perspectiva científica. La participación en procesos de investigación durante la formación profesional favorece el desarrollo del razonamiento crítico, la capacidad de evaluar evidencia empírica y la construcción de propuestas fundamentadas para abordar problemáticas complejas de la realidad social (Brew, 2007; Healey y Jenkins, 2009). De esta manera, la investigación no solo fortalece la formación académica, sino que también promueve una actitud reflexiva y responsable ante los desafíos contemporáneos en el campo de la salud mental y del comportamiento humano.

Los trabajos que conforman este compendio evidencian la diversidad temática y metodológica que caracteriza a la psicología actual. Las revisiones de la literatura analizan avances recientes en el conocimiento científico sobre distintos trastornos y procesos psicológicos; los ensayos desarrollan reflexiones conceptuales sobre fenómenos emergentes; y los proyectos y reportes presentan aproximaciones empíricas a problemáticas relevantes en contextos educativos, clínicos y sociales. En conjunto, estas investigaciones muestran la importancia de integrar enfoques interdisciplinarios y de promover una práctica profesional basada en evidencias y en principios que constituyen estándares fundamentales para el desarrollo de la psicología contemporánea (American Psychological Association, 2020).

Asimismo, este compendio pone de relieve el acompañamiento académico de los docentes y el trabajo colaborativo entre profesores y estudiantes. La mentoría académica, el rigor metodológico y el diálogo crítico constituyen elementos esenciales para el desarrollo de investigaciones de calidad y la formación de profesionales comprometidos con la generación y la aplicación del conocimiento científico.

Finalmente, este volumen representa una muestra del talento, la dedicación y la vocación investigadora de nuestros estudiantes. A través de estas contribuciones, se evidencia el valor de la investigación estudiantil como espacio de aprendizaje, innovación y compromiso social. Esperamos que este compendio inspire nuevas preguntas, motive futuras investigaciones y contribuya al fortalecimiento de una psicología científica orientada al bienestar y al desarrollo humano.

**Rosana Choy Vessoni**

**Decana**

American Psychological Association, APA Task Force on Psychological Assessment and Evaluation Guidelines. (2020). *APA guidelines for psychological assessment and evaluation*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/about/policy/guidelines-psychological-assessment-evaluation.pdf>

Brew, A. (2007) Integrating research and teaching: Understanding excellence in university education. En A. Skelton (Ed.), *International perspectives on teaching excellence in higher education: Improving knowledge and practice* (pp. 74- 88). Routledge.

Healey, M. y Jenkins, A. (2009). *Developing undergraduate research and inquiry*. The Higher Education Academy.



## Prólogo

### La investigación como práctica formativa en la Universidad de Lima

La investigación constituye uno de los pilares de la vida universitaria. Más allá de transmitir conocimientos, la Universidad de Lima forma profesionales capaces de cuestionar, analizar y comprender críticamente la realidad. En este proceso, la investigación científica no solo permite generar conocimiento, sino también cultivar una actitud intelectual basada en la curiosidad intelectual, el rigor metodológico y la reflexión crítica. En el campo de la psicología, esta dimensión adquiere un valor particular, pues el estudio científico de la conducta humana y de los procesos mentales implica enfrentarse a fenómenos complejos que requieren sensibilidad, método y pensamiento crítico.

El *Compendio de investigaciones de estudiantes 2025* de la Universidad de Lima representa una muestra de este proceso formativo. Los trabajos reunidos han sido elaborados por estudiantes entre los niveles 3 y 10 de la Carrera, como parte de los proyectos finales de diversas asignaturas y bajo la guía de sus docentes. Estas investigaciones reflejan el esfuerzo por integrar la formación teórica con la práctica de la indagación científica, y permite que los estudiantes se aproximen tempranamente a las preguntas, métodos y desafíos propios del trabajo investigativo.

Incorporar la investigación en pregrado es esencial para una formación universitaria integral. A través de la formulación de preguntas, la revisión crítica de la literatura, el diseño metodológico y el análisis de resultados, los estudiantes aprenden a construir conocimiento de manera sistemática y fundamentada. Este proceso fortalece sus competencias académicas y desarrolla habilidades transferibles a diversos ámbitos profesionales, como el pensamiento analítico, la argumentación y la evaluación crítica de la evidencia.

El compendio que el lector tiene en sus manos evidencia, además, la amplitud y la riqueza del campo psicológico. Los trabajos incluidos abordan problemáticas diversas que atraviesan distintas áreas de la disciplina, desde la neuropsicología y la psicología clínica hasta la psicología social, educativa y forense. Esta diversidad temática pone de manifiesto la pluralidad de enfoques de la psicología contemporánea y la capacidad de los estudiantes para aproximarse a fenómenos que afectan a individuos, grupos y comunidades.

La investigación psicológica cumple, en este sentido, una función social relevante. Comprender los factores que influyen en el bienestar, el comportamiento y la salud mental permite generar conocimientos que orientan intervenciones, políticas públicas y prácticas profesionales más efectivas. La formación investigativa durante el pregrado contribuye así a formar profesionales comprometidos con la comprensión y la mejora de las realidades humanas y sociales.

Este compendio es también testimonio del trabajo conjunto entre estudiantes y docentes, quienes, mediante el acompañamiento académico y la orientación metodológica, hacen posible que las preguntas iniciales se transformen en investigaciones rigurosas y reflexivas. A todos ellos corresponde un reconocimiento especial por su dedicación y su compromiso con el trabajo académico.

Publicaciones como esta fortalecen la construcción de comunidades académicas vivas, donde la investigación se concibe como un proceso colectivo de aprendizaje y descubrimiento. Sus páginas son una invitación a cultivar la investigación como camino para comprender mejor al ser humano y contribuir, desde la psicología, al desarrollo de sociedades más conscientes y reflexivas.

**Alexandre Almeida del Savio**

**Profesor-investigador**



## Revisiones de literatura

# Alteraciones en la flexibilidad cognitiva y disfunción mitocondrial-lisosomal en pacientes adultos mayores con enfermedad de Parkinson

## Introducción

La enfermedad de Parkinson (EP) es un trastorno neurodegenerativo progresivo que afecta principalmente al sistema dopaminérgico de la sustancia negra del mesencéfalo, lo que genera alteraciones motoras y no motoras que comprometen significativamente la calidad de vida de las personas que la padecen (Bloem et al., 2021). A nivel mundial, es la segunda enfermedad neurodegenerativa más común, con una prevalencia que se ha duplicado en los últimos 25 años debido al envejecimiento de la población (World Health Organization [WHO], 2023).

En la EP, la disfunción mitocondrial-lisosomal desempeña un papel crucial en su patogénesis. Según Matsui y Takahashi (2024), mutaciones en los genes PINK1 y PRKN alteran la mitofagia —proceso que elimina las mitocondrias dañadas—, lo que aumenta el estrés oxidativo y la acumulación de desechos celulares, y afecta especialmente a las neuronas dopaminérgicas de la sustancia negra. Además, las mutaciones en el gen GBA reducen la capacidad lisosomal para degradar proteínas y componentes celulares dañados; esto favorece la acumulación de  $\alpha$ -sinucleína, que forma los cuerpos



de Lewy, lo que contribuye a la neurodegeneración progresiva.

Entre los síntomas no motores, el deterioro de las funciones ejecutivas se ha identificado como uno de los aspectos más comprometidos. La flexibilidad cognitiva, entendida como la capacidad de adaptar pensamientos y comportamientos ante nuevas demandas, es uno de los déficits más comunes en los pacientes con EP, lo que afecta directamente su autonomía y su calidad de vida (Rossi et al., 2021).

A pesar de la notable relevancia del tema, resulta significativo que sean pocos los estudios que exploran cómo la disfunción mitocondrial-lisosomal contribuye al deterioro cognitivo en la EP. En este sentido, Scorziello et al. (2024) encontraron que, aunque el deterioro cognitivo puede presentarse desde etapas tempranas, sus mecanismos aún no se comprenden del todo. Esta brecha en el conocimiento se ve agravada por la diversidad de síntomas, como dificultades en las funciones ejecutivas y de atención, así como alteraciones de la memoria, que dificultan su estudio y, por ende, afectan la funcionalidad diaria del paciente.

En el Perú, la prevalencia de síntomas compatibles con la EP es del 1,6 %, con mayor concentración en personas mayores de 55 años en contextos vulnerables (Bernabe-Ortiz y Carrillo-Larco, 2024). Sin embargo, el abordaje del deterioro cognitivo asociado a la EP enfrenta múltiples barreras: acceso limitado a diagnósticos especializados, escasez de instrumentos neuropsicológicos adaptados, y ausencia de políticas públicas y de programas de rehabilitación cognitiva (Custodio et al., 2020; Díaz et al., 2023).

Asimismo, factores socioeconómicos, como los estigmas asociados a los síntomas no motores y los altos costos de atención, dificultan el diagnóstico temprano y el tratamiento, especialmente en zonas rurales y con recursos limitados (Crooks et al., 2025; Kim et al., 2023). Además, la falta de marcos legales que protejan los derechos de los adultos mayores con deterioro cognitivo limita su acceso a servicios especializados. Este escenario dificulta una comprensión integral del deterioro de la EP y resalta la urgencia de investigar los mecanismos celulares que afectan la flexibilidad cognitiva en esta población.

Este reporte es relevante para adultos mayores con EP, sus familiares y profesionales de la salud, ya que ofrece una visión integradora de los mecanismos celulares que afectan las funciones cognitivas, en especial la flexibilidad cognitiva. Aunque su impacto es reconocido, los mecanismos biológicos subyacentes aún no están completamente investigados. A diferencia de estudios previos, se analiza cómo la mitofagia deficiente, el estrés oxidativo y la acumulación de  $\alpha$ -sinucleína afectan las redes dopaminérgicas y la plasticidad sináptica en el área prefrontal. Por ello, esta revisión de la literatura contribuye a una mejor comprensión de los mecanismos biológicos del deterioro cognitivo y subraya la necesidad de avanzar en el tratamiento de la EP.

Investigaciones como la de Aarsland et al. (2021) indican que el deterioro cognitivo en la EP afecta múltiples dominios, incluidos la memoria, la atención y, especialmente, la flexibilidad cognitiva. Este deterioro es hasta 6 veces más común en personas con EP que en la población general y puede ocurrir antes, durante o años después del diagnóstico, lo que se relaciona con un mayor riesgo de desarrollar demencia asociada a la EP.

En relación con lo descrito previamente, el presente estudio analiza teóricamente la relación entre las alteraciones de la flexibilidad cognitiva y la disfunción mitocondrial-lisosomal en personas adultas mayores con enfermedad de Parkinson. Para ello, se consideran los mecanismos neurobiológicos implicados y su repercusión en la funcionalidad cognitiva y la calidad de vida.

Según Zhou et al. (2023), la EP es un trastorno crónico y progresivo del sistema nervioso central que no tiene cura, caracterizado principalmente por la degeneración gradual de las neuronas dopaminérgicas en la sustancia negra, en particular en la pars compacta. Esta pérdida neuronal produce una disminución de los niveles de dopamina en el cuerpo estriado, lo que interfiere con el funcionamiento de los ganglios basales, estructuras subcorticales responsables del control del movimiento voluntario, lo que origina síntomas motores característicos como rigidez, lentitud de los movimientos (bradicinesia) y temblor en



reposito. A esto se suma la formación patológica de cuerpos de Lewy, acumulaciones anómalas de  $\alpha$ -sinucleína mal plegada, que contribuyen al deterioro funcional de las neuronas y favorecen la progresión de la enfermedad.

Clínicamente, la EP no se limita a los síntomas motores, también presenta manifestaciones no motoras de gran relevancia, como la depresión, los trastornos del sueño y el deterioro cognitivo. Estos síntomas pueden presentarse en etapas tempranas y afectar la calidad de vida del paciente. Según Beeri y D'Abreu (2022), entre el 30 % y el 40 % de las personas con EP experimentan depresión, a menudo sin diagnóstico ni tratamiento, que suele estar asociada a alteraciones cognitivas y del sueño. Hussein et al. (2021) señalan que los síntomas no motores suelen aparecer antes que los motores, lo que afecta tanto la cognición como las emociones, y están relacionados con alteraciones en los sistemas neuroquímicos, como la noradrenalina, la serotonina y la acetilcolina. Aunque los tratamientos se centran en la dopamina, los síntomas no motores suelen afectar más la calidad de vida.

En este sentido, Olivares Vargas y Martínez-Pernía (2022) explican que la EP se debe a la disminución de dopamina, causada por el mal plegamiento de la proteína  $\alpha$ -sinucleína en la sustancia negra, la cual, al acumularse, se convierte en un cuerpo de Lewy, tóxico para los neurotransmisores dopaminérgicos, lo que provoca su muerte prematura. Esto afecta los ganglios basales, que incluyen dos vías dopaminérgicas: la vía directa, que planifica el movimiento, y la vía indirecta, que inhibe los movimientos. Sin dopamina, estas vías se atrofian y provocan movimientos involuntarios.

Según Navarro-Romero et al. (2020), la función de los lisosomas es degradar macromoléculas y micromoléculas, descomponiéndolas para recolectar sus componentes y reciclarlos con la formación de nuevas células. Este proceso —conocido como el sistema autofágico-lisosomal-endosómico—, es fundamental para mantener el equilibrio del sistema celular. Cuando los lisosomas fallan, se originan las enfermedades de depósito lisosomal (EDL), y esta deficiencia lisosomal puede dar lugar a enfermedades neurodegenerativas como la EP.

Además, Tan y Finkel (2023) explican el sistema de adaptación lisosomal (LYPAS), que se activa ante amenazas a la homeostasis celular. En caso de estrés oxidativo, este sistema intentará mitigar el daño que puede presentarse. Si el daño excede la capacidad de los lisosomas, se produce una sobrecarga que impide la limpieza celular y conduce a la fase de senescencia. En esta etapa, la acumulación de proteínas es mayor debido a lisosomas menos eficaces, lo que deriva en el *lysosomal exhaustion*, cuando el LYPAS detiene su funcionamiento ante una sobrecarga de desechos y provoca la muerte celular.

Este proceso tiene como objetivo prevenir la acumulación de organismos tóxicos mediante la autofagia. Sin embargo, cuando se alcanza la fase de *lysosomal exhaustion* y las células comienzan a morir, la persona se vuelve más propensa a enfermedades neurodegenerativas. En el caso de la EP, esto se relaciona con la aglomeración de la proteína  $\alpha$ -sinucleína, como consecuencia de una disfunción lisosomal.

Asimismo, Jaramillo et al. (2024) explican que el envejecimiento disminuye la eficacia de los lisosomas, lo que impide la correcta degradación y el reciclaje de los desechos celulares. Esta disfunción puede alterar la regulación de la apoptosis, un proceso de muerte celular programada que, cuando se vuelve excesiva, contribuye al daño neuronal. Como consecuencia, puede favorecer la muerte de neuronas dopaminérgicas y contribuir al desarrollo de enfermedades neurodegenerativas, como el párkinson.

Por otro lado, Scorziello et al. (2024) explican que las mitocondrias son las encargadas de generar trifosfato de adenosina (ATP), la fuente principal de energía para las neuronas, necesaria para la excitabilidad, la plasticidad neuronal y el proceso sináptico. Este ATP se distribuye en tiempo real a las áreas neuronales que requieren más energía, lo que permite una respuesta cognitiva y emocional adecuadas. Cuando los niveles de ATP disminuyen, se dificultan los procesos adaptativos y el fortalecimiento sináptico, lo que afecta la plasticidad de la corteza prefrontal y las funciones ejecutivas (Rossi et al., 2021). La falta de ATP deteriora la remodelación dendrítica y la potenciación a largo plazo,



lo que reduce la capacidad de adaptación de las redes neuronales. Esta deficiencia energética también desencadena alteraciones neurológicas que afectan la plasticidad sináptica y la regulación emocional, lo que resalta su papel esencial en las funciones ejecutivas (Zhang et al., *in press*).

Además, Henrich et al. (2023) señalan que el párkinson afecta las mitocondrias al impedir la mitofagia, un proceso de control de calidad que elimina las mitocondrias defectuosas, lo que provoca su acumulación, reduce la producción de ATP, ralentiza los procesos cognitivos y favorece el mal plegamiento de proteínas. Según Escarza y López (2020), el estrés oxidativo, necesario para el equilibrio celular, se desregula en esta enfermedad. Este proceso ocurre cuando los átomos pierden electrones y se convierten en radicales libres que dañan las células. Los antioxidantes neutralizan este efecto, pero cuando no lo hacen, se convierten en especies reactivas de oxígeno (ERO) que dañan el ADN, las proteínas y los organelos como las mitocondrias y los lisosomas. La  $\alpha$ -sinucleína es una proteína afectada por el ERO, que se pliega de forma incorrecta y se une a proteínas sanas, las corrompe y forma cuerpos de Lewy.

El daño oxidativo afecta la corteza prefrontal y las vías dopaminérgicas mesocorticales, lo que reduce la densidad sináptica y altera la liberación y la recaptación de dopamina, neurotransmisor clave para la regulación de las funciones ejecutivas (Rasool et al., 2023). El exceso de ERO interfiere con la expresión de genes sinápticos, pues deteriora la comunicación neuronal, así como la plasticidad estructural y funcional en la corteza prefrontal (Chakrabarti y Bisaglia, 2023). Esto conlleva dificultades para preservar la flexibilidad cognitiva y la memoria de trabajo, lo cual se deteriora temprano en la EP.

Lu et al. (2020) evaluaron la función mitocondrial en ratones de 18 meses que recibieron anestesia por 2 horas durante una cirugía. Antes del procedimiento, las mitocondrias presentaban una morfología normal, pero luego mostraron crestas mitocondriales fragmentadas, lo que redujo la producción de ATP y generó ERO. Sin suficiente ATP, los antioxidantes no pudieron actuar eficazmente. Esto disminuyó la producción de las proteínas PSD-95 y BDNF, esenciales para la comunicación neuronal, la plasticidad y la flexibilidad cognitiva, especialmente en la corteza prefrontal, la región más afectada. Aunque este estudio se realizó en animales, sus hallazgos son relevantes para la comprensión del párkinson en humanos, ya que ratones y humanos comparten la misma estructura y función mitocondrial. Además, la afectación prefrontal en los ratones se asoció con cambios conductuales previstos según el conocimiento actual sobre la relación entre estructuras cerebrales y procesos cognitivos. Por último, las proteínas PSD-95 y BDNF cumplen funciones similares en ambas especies. Por tanto, estos resultados respaldan la relación entre la disfunción mitocondrial y el deterioro cognitivo.

La disfunción de la comunicación mitocondrial-lisosomal es clave en la fisiopatología del párkinson. La disfunción mitocondrial reduce la producción de ATP, lo que afecta la capacidad de los lisosomas, responsables de degradar proteínas dañadas, como la  $\alpha$ -sinucleína. Además, el estrés oxidativo de mitocondrias disfuncionales favorece la acumulación de ERO, que inducen el mal plegamiento de la  $\alpha$ -sinucleína y la formación de cuerpos de Lewy, tóxicos para las neuronas dopaminérgicas (Brooker et al., 2024).

Por otro lado, las funciones ejecutivas, según Miyake et al. (como se cita en Rodríguez-Nieto et al., 2022), incluyen la inhibición, la flexibilidad cognitiva y la actualización de la memoria de trabajo. Borghesi et al. (2023) señalan que la pérdida de dopamina en la corteza prefrontal afecta la flexibilidad cognitiva al perjudicar las vías mesocorticales, responsables del procesamiento cognitivo.

Según el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2024), institución mexicana, el deterioro cognitivo en la vejez es un fenómeno normativo que afecta principalmente la memoria, el aprendizaje, la atención y las funciones ejecutivas, y es más abrupto en personas con EP.

Comprender la relación entre la EP y las funciones ejecutivas permite una evaluación temprana, estimar la calidad de vida y adaptar los cuidados de quien la padece. Martínez-Martínez et al. (2022) emplean el test Wechsler Adult Intelligence Scale (WAIS) para evaluar capacidades cognitivas como la atención,



la flexibilidad mental y la resolución de problemas. Además, se desarrollan pruebas sanguíneas para identificar la EP en etapas preclínicas mediante la cuantificación de fragmentos de ARN de transferencia nuclear y de ARN de transferencia mitocondrial (MT-tRFs), lo que evidencia una capacidad diagnóstica prometedora (Madrer et al., 2025).

Finalmente, Mello y Estrin (2024) mencionan el uso de la levodopa como sustituto artificial del neurotransmisor dopaminérgico, aunque su desventaja es que está asociada al desarrollo de melanomas, ya que los melanocitos también son estimulados por la levodopa. Fang et al. (2020) se centran en el tratamiento de los síntomas no motores, y mencionan fármacos para tratar y ralentizar la pérdida cognitiva que puede conducir a la demencia, así como terapias basadas en ejercicios y actividades que estimulan la función cognitiva.

## Conclusiones

La EP no solo afecta el movimiento, sino también la flexibilidad cognitiva, fundamental para adaptarse a nuevas situaciones. En los adultos mayores, su deterioro reduce significativamente la autonomía y la calidad de vida. Este déficit no se explica únicamente por la pérdida de dopamina, sino también por alteraciones celulares complejas, como la disfunción mitocondrial-lisosomal y la acumulación de proteínas mal plegadas, que afectan la corteza prefrontal e interfieren con la plasticidad sináptica y la función ejecutiva.

Además, se ha evidenciado que la disfunción mitocondrial reduce la producción de ATP, limita la acción de los antioxidantes y disminuye la expresión de proteínas esenciales como PSD-95 y BDNF, fundamentales para la comunicación neuronal, la plasticidad sináptica y la flexibilidad cognitiva. Aunque estos hallazgos provienen de estudios en modelos animales, resultan altamente relevantes debido a la similitud estructural y funcional con los seres humanos. Estos resultados ofrecen una base sólida para comprender los mecanismos celulares implicados en el deterioro cognitivo asociado a la EP.

En el Perú, estas afectaciones se ven agravadas por barreras estructurales como el acceso limitado a diagnósticos, la escasez de herramientas neuropsicológicas y la falta de políticas públicas eficaces. A pesar de ello, los avances científicos son alentadores. Tecnologías como sustitutos de levodopa y pruebas con fragmentos de ARN permiten la detección y el tratamiento temprano de la EP. Integrar estos avances con investigaciones locales resulta clave para mejorar el diagnóstico y la intervención en las personas mayores con EP.



## Referencias

- Aarsland, D., Batzu, L., Halliday, G., Geurtsen, G., Ballard, C., Ray Chaudhuri, K. y Weintraub, D. (2021). Parkinson disease-associated cognitive impairment. *Nature Reviews Disease Primers*, 7(1), Artículo e47. <https://doi.org/10.1038/s41572-021-00280-3>
- Bernabe-Ortiz, A. y Carrillo-Larco, R. M. (2024). Estimating the prevalence, factors, and conditions associated with Parkinson disease: A population-based study in Peru. *Cadernos de Saúde Pública*, 40(9), Artículo e00011324. <https://doi.org/10.1590/0102-311XEN011324>
- Beeri, M. S. y D'Abreu, A. (2022). A lifelong perspective for cognitive health in old age. *Neurology*, 99(12), 497-498. <https://doi.org/10.1212/wnl.0000000000201069>
- Bloem, B. R., Okun, M. S. y Klein, C. (2021). Parkinson's disease. *The Lancet*, 397(10291), 2284-2303. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00218-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00218-X)
- Borghesi, F., Mancuso, V., Bruni, F., Cremascoli, R., Bianchi, L., Mendolicchio, L., Cattaldo, S., Chirico, A., Mauro, A., Pedroli, E. y Cipresso, P. (2023). Mental flexibility assessment: A research protocol for patients with Parkinson's disease and anorexia Nervosa. *PLoS ONE*, 18(12), Artículo e0293921. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0293921>
- Brooker, S. M., Naylor, G. E. y Krainc, D. (2024). Cell biology of Parkinson's disease: Mechanisms of synaptic, lysosomal, and mitochondrial dysfunction. *Current Opinion in Neurobiology*, 85, Artículo e102841. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2024.102841>
- Chakrabarti, S. y Bisaglia, M. (2023). Oxidative stress and neuroinflammation in Parkinson's disease: The role of dopamine oxidation products. *Antioxidants*, 12(4), Artículo e955. <https://doi.org/10.3390/antiox12040955>
- Crooks, S., Mitchell, G., Wynne, L. y Carter, G. (2025). Exploring the stigma experienced by people affected by Parkinson's disease: a systematic review. *BMC Public Health*, 25(1), Artículo e25. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21236-8>
- Custodio, N., Herrera-Pérez, E., Montesinos, R., Lira, D. y Metcalf, T. (2020). Brief cognitive tests validated in Peru for detection of cognitive impairment: A systematic mapping of the scientific literature. *Dementia y Neuropsychologia*, 14(2), 134-144. <https://doi.org/10.1590/1980-57642020dn14-020006>
- Diaz, M. M., Pintado-Caipa, M. y Garcia, P. J. (2023). Challenges in implementation of public policies in aging and dementia in Peru. *PLOS Global Public Health*, 3(9), Artículo e0002345. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0002345>
- Escarza, J. M. y López, M. E. (2020). Estrés oxidativo ¿un asesino silencioso? *Educación Química*, 31(1), 1-11. <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2020.1.69709>
- Fang, C., Lv, L., Mao, S., Dong, H. y Liu, B. (2020). Cognition Deficits in Parkinson's Disease: Mechanisms and Treatment. *Parkinson's Disease*, 2020, Artículo e2076942. <https://doi.org/10.1155/2020/2076942>
- Henrich, M. T., Oertel, W. H., Surmeier, D. J. y Geibl, F. F. (2023). Mitochondrial dysfunction in Parkinson's disease – a key disease hallmark with therapeutic potential. *Molecular Neurodegeneration*, 18(1), Artículo e83. <https://doi.org/10.1186/s13024-023-00676-7>
- Hussein, A., Guevara, C. A., Del Valle, P., Gupta, S., Benson, D. L. y Huntley, G. W. (2021). Non-motor symptoms of Parkinson's disease: The neurobiology of early psychiatric and cognitive dysfunction. *The Neuroscientist*, 29(1), 97-116. <https://doi.org/10.1177/10738584211011979>



- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2024). *Manual de estimulación cognitiva para personas adultas mayores*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/inapam/documentos/manual-de-estimulacion-cognitiva-para-personas-adultas-mayores>
- Jaramillo, F., Rincón, A. R., Reyes, M. A., Terrones, M. C., Dávalos, N. O., Ramírez, S. A., Burciaga, J. A., Rosas, A., Valdivia, A. C., Valdivia, A. G., Herrera, E. P., Ortiz, R., Rodríguez, M. L., Flores-Maldonado, C. y Gallardo, J. M. (2024). *Envejecimiento, salud y enfermedad*. Universidad Autónoma de Aguascalientes. <https://libros.uaa.mx/uaa/catalog/view/337/299/286>
- Kim, D. J., Rodríguez-Salgado, A. M., Llibre-Rodríguez, J. J., Acosta, I., Sosa, A. L., Acosta, D., Jimenez-Velasquez, I. Z., Guerra, M., Salas, A., Jeyachandran, C., López-Contreras, R., Hesse, H., Tanner, C., Llibre-Guerra, J. J. y Prina, M. (2023). Burden of Parkinsonism and Parkinson's disease on health service use and outcomes in Latin America. *Journal Of Parkinson's Disease*, 13(7), 1199-1211. <https://doi.org/10.3233/jpd-230114>
- Lu, Y., Chen, L., Ye, J., Chen, C., Zhou, Y., Li, K., Zhang, Z. y Peng, M. (2020). Surgery/Anesthesia disturbs mitochondrial fission/fusion dynamics in the brain of aged mice with postoperative delirium. *Aging*, 12(1), 844-865. <https://doi.org/10.18632/aging.102659>
- Madrer, N., Vakinine-Treidel, S., Zorbaz, T., Tzur, Y., Bennett, E. R., Drori, P., Suissa, N., Greenberg, D. S., Lerner, E., Soreq, E., Paldor, I. y Soreq, H. (2025). Pre-symptomatic Parkinson's disease blood test quantifying repetitive sequence motifs in transfer RNA fragments. *Nature Aging*, 5, 868–882. <https://doi.org/10.1038/s43587-025-00851-z>
- Martínez-Martínez, A., López-López, W. y Acevedo-Triana, C. (2022). Comparación del rendimiento de pruebas cognitivas en pacientes con enfermedad de Parkinson con y sin estimulación cerebral profunda. *CES Psicología*, 15(2), 1-22. <https://doi.org/10.21615/cesp.5896>
- Matsui, H. y Takahashi, R. (2024). Current trends in basic research on Parkinson's disease: from mitochondria, lysosome to  $\alpha$ -synuclein. *Journal of Neural Transmission*, 131(6), 663–674. <https://doi.org/10.1007/s00702-024-02774-2>
- Mello, F. L. y Estrin, M. A. (2024). Association between levodopa administration and melanoma: A systematic review. *SCT Proceedings in Interdisciplinary Insights and Innovations*, 2, Artículo e355. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9863305>
- Navarro-Romero, A., Montpeyó, M. y Martínez-Vicente, M. (2020). The emerging role of the lysosome in Parkinson's disease. *Cells*, 9(11), Artículo e2399. <https://doi.org/10.3390/cells9112399>
- Olivares Vargas, D. y Martínez-Pernía, D. (2022). Una aproximación enactiva a la enfermedad de Parkinson: el estudio de la experiencia corporal desde el acoplamiento sensoriomotor y la creación de sentido. *Límite (Arica)*, 17, 1-15. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652022000100201>
- Rasool, A., Manzoor, R., Ullah, N. K., Afzal, R., Ul-Haq, A., Imran, H., Kaleem, I., Akhtar, T., Farrukh, A., Hameed, S. y Bashir, S. (2023). Oxidative stress and dopaminergic metabolism: A major PD pathogenic mechanism and basis of potential antioxidant therapies. *CNS y Neurological Disorders - Drug Targets*, 23(7), 852-864. <https://doi.org/10.2174/1871527322666230609141519>
- Rodríguez-Nieto, G., Seer, C., Sidlauskaite, J., Vleugels, L., Van Roy, A., Hardwick, R. y Swinnen, S. (2022). Inhibition, shifting and updating: Inter and intra-domain commonalities and differences from an executive functions activation likelihood estimation meta-analysis. *NeuroImage*, 264, Artículo e119665. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2022.119665>
- Rossi, T., Trevisol, M. B., Oliveira, D. S., Schütz, D. M., Lima, M. P., Irigaray, T. Q., Oliveira, C. R. y Paloski, L. H. (2021). Executive functions in Parkinson's disease. *Psico-USF*, 26(3), 439–449.



<https://doi.org/10.1590/1413-82712021260304>

Scorziello, A., Sirabella, R., Sisalli, M. J., Tufano, M., Giaccio, L., D'Apolito, E., Castellano, L. y Annunziato, L. (2024). Mitochondrial dysfunction in Parkinson's disease: A contribution to cognitive impairment? *International Journal Of Molecular Sciences*, 25(21), Artículo e11490.

<https://doi.org/10.3390/ijms252111490>

Tan, J. X. y Finkel, T. (2023). Lysosomes in senescence and aging. *EMBO Reports*, 24(11), Artículo EMBR202357265. <https://doi.org/10.15252/embr.202357265>

World Health Organization. (2023, August 9). *Parkinson disease*. [https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/parkinson-disease?utm\\_source](https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/parkinson-disease?utm_source)

Zhang, S., Xia, J., He, W., Zou, Y., Liu, W., Li, L., Huang, Z., Li, Q., Qi, Z. y Liu, W. (in press). From energy metabolism to mood regulation: The rise of lactate as a therapeutic target. *Journal of Advanced Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jare.2025.04.018>

Zhou, Z. D., Yi, L. X., Wang, D. Q., Lim, T. M. y Tan, E. K. (2023). Role of dopamine in the pathophysiology of Parkinson's disease. *Translational Neurodegeneration*, 12, Artículo e44. <https://doi.org/10.1186/s40035-023-00378-6>



## Revisiones de literatura



### Control inhibitorio en niños con síndrome de Tourette: perspectivas recientes desde la literatura científica

#### Introducción

Se entiende el síndrome de Tourette como un trastorno del neurodesarrollo de curso crónico que afecta a la aparición de tics motores y fónicos. Normalmente se manifiesta en la infancia y presenta una amplia diversidad en la intensidad y la forma de los tics (Jhonson et al., 2020). Por otro lado, el control inhibitorio se entiende como una función ejecutiva que reprime y detiene respuestas o pensamientos automáticos que no son acordes con el contexto o que no conducen a un resultado valioso (Kang et al., 2022).

A pesar del tiempo, resulta relevante continuar con las revisiones teóricas que permitan una mejor comprensión del síndrome de Tourette, con la finalidad de desarrollar estrategias efectivas. En el estudio de Jurgiel et al. (2021) se señala que los resultados de las investigaciones realizadas han sido inconsistentes a nivel conductual y que se requiere profundizar en los aspectos neurobiológicos. En la misma investigación se observa que los niños con este síndrome presentan un patrón anormal de activación cerebral en diversas regiones frontales y parietales durante una prueba de control inhibitorio. Por otro lado, Hsu et al. (2023) señalan que el síndrome de Tourette se debe a anomalías de conectividad



del circuito corticoestriado-talámico-corticales (CSTC) e identifican cambios microestructurales en la sustancia blanca. Dichas anomalías provocan cambios en la comunicación entre la corteza prefrontal y los ganglios basales, las cuales generan los tics vocales y motores del trastorno. Aunado a ello, Lamanna et al. (2023) destacan que la etiología del síndrome de Tourette es muy compleja y se asocia con anomalías anatómicas y neuroquímicas en los ganglios basales. Dichas anomalías descontrolan el equilibrio, lo que produce una actividad cortical excesiva, la cual es responsable de los tics.

En un estudio realizado por Charania et al. (2022) se encontró que, de los más de 50 000 niños con síndrome de Tourette entrevistados, 56 % han sido víctimas de *bullying*. El mismo autor considera que esto se debería a que los niños tienen visibilidad de los tics o a problemas conductuales asociados a la ansiedad. Esto los vuelve más vulnerables ante el acoso escolar; ante ello, la familia desempeña un rol protagónico en la vida del niño. Por ello, en el estudio de Hu et al. (2024a) se muestra cómo una comunicación familiar anormal guarda relación con la gravedad de los tics y con la calidad de vida de los niños con Tourette. En otro estudio realizado por Hu et al. (2024b) se menciona que esta falta de comunicación y los estilos de crianza erróneos se deben al escaso conocimiento científico de los padres sobre el síndrome de Tourette.

Esto deriva en que el síndrome de Tourette presente múltiples implicancias en distintos ámbitos de la vida cotidiana, tanto para quienes lo tienen como para su familia y su entorno. En el plano social, los jóvenes afectados suelen enfrentar estigmatización y maltrato, lo que incrementa la gravedad de los tics y deteriora su calidad de vida (Shiu et al., 2023). En el aspecto económico, se ha demostrado que la terapia conductual en línea es eficaz y menos costo-efectiva que la atención tradicional, lo que reduce los gastos y facilita el acceso (Andrén et al., 2021). Desde el ámbito político, estos hallazgos evidencian la necesidad de contar con políticas públicas que financien y respalden los tratamientos digitales, promuevan la equidad y descongestionen los servicios presenciales. Finalmente, en el contexto legal, la persistencia del estigma y la discriminación resalta la importancia de marcos normativos que garanticen la inclusión en salud y educación para proteger a los pacientes de la exclusión social.

La complejidad del síndrome de Tourette ha generado una amplia variedad de resultados en los estudios realizados hasta la fecha. Por ello, continuar con la investigación sobre este síndrome en niños resulta de suma importancia debido a la escasa precisión de los hallazgos y a la dificultad para establecer una relación entre el control inhibitorio y el síndrome de Tourette (Openneer et al., 2021). Uno de los estudios más destacados sobre el tema, realizado por Ritter et al. (2022), consiste en la realización de pruebas de control inhibitorio, tanto controladas como cotidianas, en niños con síndrome de Tourette. Los resultados indicaron que en las actividades controladas no se observaron diferencias significativas en comparación con niños que no lo tenían; en cambio, en las situaciones cotidianas evaluadas por padres y maestros, se presentaron mayores dificultades en el control inhibitorio en comparación con el grupo control. Esta investigación resulta importante para entender que existe el control inhibitorio; sin embargo, las demandas de ambientes cotidianos son las que exponen las debilidades de esta función ejecutiva. Por ello, se requiere ampliar este campo de conocimiento, pues es importante entender el funcionamiento del síndrome de Tourette en niños y cómo afecta su desarrollo cognitivo en situaciones de la vida diaria. En ese sentido, el objetivo de este trabajo es describir la evidencia empírica reciente sobre el control inhibitorio en niños con síndrome de Tourette, identificar las alteraciones neurobiológicas subyacentes y analizar su impacto en el funcionamiento cognitivo y conductual cotidiano.

### **Bases neurológicas del síndrome de Tourette**

Se entiende por síndrome de Tourette la manifestación de múltiples tics motores y verbales, con una evolución fluctuante (Cortés et al., 2022). Para comprender el síndrome de Tourette, es fundamental entender el circuito corticoestriado-tálamo-cortical (CSTC), que se encarga de regular el



comportamiento motor habitual y que participa en el cambio entre acciones orientadas a un objetivo y respuestas compulsivas. Los ganglios basales se encargan de integrar la información motora, cognitiva y emocional, la cual proviene de la corteza cerebral, para ser procesada por el tálamo y el estriado. Luego, esta información vuelve a la corteza para planificar y ejecutar la acción motora. En personas con síndrome de Tourette, este proceso se encuentra alterado, al presentar una disfunción en el putamen y el núcleo caudado, lo que ocasiona una liberación de dopamina excesiva y, en consecuencia, la aparición de tics (Liberati y Perrotta, 2024). A su vez, un estudio realizado por He et al. (2022) evidenció que niveles bajos de GABA+ en la corteza motora suplementaria guardan relación con una capacidad reducida para inhibir los tics y las urgencias premonitorias más intensas. Esto se relaciona con la anomalía GABAérgica dentro del circuito corticoestriado-tálamo-cortical.

Además, el síndrome de Tourette no solo se manifiesta mediante tics motores y verbales, sino también mediante alteraciones de las funciones ejecutivas. Según García Rojas y Rivera Betancourt (2022), dicho trastorno afecta en mayor medida a la corteza prefrontal debido a una alteración en la conexión entre esta y los ganglios basales. A su vez, dicha corteza desempeña múltiples funciones ejecutivas. En particular, la corteza prefrontal ventrolateral desempeña un papel importante en la inhibición. El mismo artículo destaca que los niños con síndrome de Tourette presentan una limitación en la habilidad inhibitoria y obtienen resultados más bajos en las pruebas como el Color-Word Interference Test y el Simon Task, en comparación con niños que no padecen este trastorno. Aquello demuestra que poseen una menor capacidad para controlarse ante estímulos distractores. Esta idea refuerza la asociación entre las funciones ejecutivas y el control motor y verbal.

### **Control inhibitorio en el síndrome de Tourette**

Respecto al control inhibitorio, se le considera como una de las funciones ejecutivas más importantes para que un individuo pueda controlar su comportamiento, principalmente en entornos sociales, ya que permite regular las respuestas automáticas de manera consciente (Ramos-Galarza et al., 2021). El circuito frontoestriatal, junto con la participación del núcleo caudado, funciona como base neuroanatómica del control inhibitorio. Un estudio realizado por Schmidt et al. (2020) demostró que, en tareas donde el sujeto debe escoger una respuesta entre varias posibles, se activa de manera significativa el núcleo caudado de manera bilateral, así como el córtex cingulado y la ínsula. La investigación destaca una relación entre mayor eficiencia en la inhibición con una mayor activación del núcleo caudado, por ende, se enfatiza su participación y su importancia dentro del control inhibitorio.

Así pues, este es un mecanismo clave para entender por qué algunos niños pueden modular, o no, distintos tics. Un estudio realizado por Openneer et al. (2021) mostró que, en la tarea *stop-signal*, los niños con Tourette no presentaron diferencias estadísticamente significativas respecto de los niños que no padecían dicho síndrome. Sin embargo, los padres relatan sus dificultades en la vida cotidiana, lo que sugiere que el control de los tics en un contexto real supone mayores dificultades que en una prueba controlada. Por otro lado, una investigación de Batschelett et al. (2023) incluye el estudio de biomarcadores fisiológicos de la corteza motora primaria. Los resultados mostraron que no existía una diferencia significativa entre los niños con síndrome de Tourette y el grupo de control. Sin embargo, en los niños con Tourette, menores niveles de inhibición cortical se asocian con una mayor severidad de tics, lo que refuerza la idea de una relación entre la dificultad para reprimir los tics y la inhibición cortical.



## Moduladores y tratamientos del síndrome de Tourette

Además, factores moduladores del síndrome de Tourette incluyen componentes genéticos, ambientales y psicológicos que influyen en su aparición y gravedad. En el aspecto genético, se observaron en el estudio de Jiang et al. (2022) alteraciones en genes relacionados con el sistema dopaminérgico y en la expresión de ciertos ARN, lo que sugiere una disfunción en la regulación neuroquímica. Por otro lado, los factores ambientales relacionan conflictos familiares, estilos de crianza sobreprotectores y antecedentes perinatales adversos, mientras que los factores psicológicos y hormonales, como el estrés, experiencias negativas y niveles anormales de hormonas (testosterona, prolactina y cortisol), pueden modular la expresión y la frecuencia de los tics.

Por otro lado, los tics pueden tener diversas consecuencias negativas, ya sean físicas o psicológicas. Según el estudio de Baizabal-Carvalho et al. (2024), en casos graves, los movimientos repetitivos y bruscos pueden causar lesiones significativas, como fracturas vertebrales, hernias discales, hematomas o incluso accidentes cerebrovasculares. Algunos tics interfieren con funciones cotidianas, como la visión o la movilidad, pues causan discapacidad y dificultades para conducir o realizar tareas diarias. Además, muchos pacientes desarrollan conductas autolesivas, como golpes, mordeduras o lesiones oculares, que pueden provocar daño permanente. En otros casos, los tics y las conductas impulsivas provocan agresividad hacia otros, problemas familiares o legales. También son frecuentes las consecuencias sociales y emocionales, ya que los tics inapropiados o llamativos provocan estigmatización, aislamiento, ansiedad y depresión. En su forma más grave, el síndrome de Tourette puede asociarse con autolesiones severas, abuso de sustancias y un mayor riesgo de suicidio o muerte prematura.

La terapia de reversión de hábitos (TRH) se considera un tratamiento prioritario para el síndrome de Tourette. Busca aumentar la conciencia del paciente sobre los tics y sustituirlos por respuestas incompatibles o socialmente aceptables mediante el entrenamiento de autocontrol, la relajación y la respuesta competitiva. Su aplicación suele durar de tres a cuatro meses y ha demostrado eficacia en todas las edades, aunque su implementación se ve limitada por la escasez de terapeutas capacitados (Monfrini et al., 2025). Además, la TRH constituye la base de la intervención conductual integral para los tics (CBIT, por sus siglas en inglés), considerada actualmente el tratamiento conductual más eficaz y estructurado para el síndrome de Tourette. La CBIT amplía los componentes tradicionales de la TRH al incluir psicoeducación, análisis funcional del entorno y estrategias de manejo ambiental, lo que permite un abordaje más completo y medible. Este protocolo sigue un formato de 8 a 10 sesiones con evaluaciones sistemáticas mediante escalas validadas, como la Yale Global Tic Severity Scale (YGTSS) y la Clinical Global Impression (CGI-I).

Diversos ensayos clínicos recientes han demostrado que la CBIT, tanto en formato presencial como en formato virtual, reduce significativamente la severidad de los tics y mantiene los resultados a largo plazo (Andrén et al., 2022; Hollis et al., 2023). En paralelo, estudios de neuroimagen indican que estas terapias conductuales también favorecen la plasticidad cortical en regiones motoras y premotoras, lo que sugiere una mejora indirecta del control inhibitorio mediante el fortalecimiento de los circuitos neuronales implicados en la autorregulación motora (Monfrini et al., 2025). En el ámbito farmacológico, los principales enfoques incluyen antagonistas dopaminérgicos (como haloperidol, risperidona o aripiprazol), depletors de monoaminas (tetrabenazina y deutetabenazina), agonistas alfa-2 (clonidina, guanfacina), toxina botulínica para tics focales, anticonvulsivos, cannabinoides, fármacos GABAérgicos y nicotina, todos con distintos grados de eficacia y efectos adversos. Asimismo, el tratamiento de los síntomas no motores (como TOC o TDAH) combina terapias conductuales y farmacológicas, por ejemplo, ISRS o agonistas alfa-2, con un enfoque individualizado para optimizar la respuesta y minimizar los riesgos (Monfrini et al., 2025).



Las investigaciones recientes señalan una tendencia hacia tratamientos en línea, remotos y personalizados. Los ensayos multicéntricos, como los de Hollis et al. (2021) y Andrén et al. (2022), evidencian que las terapias conductuales en línea, como la CBIT, logran resultados clínicos comparables a las intervenciones presenciales, con reducciones significativas en la severidad de los tics, medida por la YGTSS. Asimismo, estudios recientes incorporan técnicas de neuroimagen funcional y dispositivos portátiles con inteligencia artificial para monitorear objetivamente los tics y evaluar los mecanismos de control inhibitorio, lo que permitirá, en el futuro, desarrollar intervenciones más precisas, personalizadas y medibles (Luo et al., 2024; Monfrini et al., 2025).

La neuroplasticidad y su relación con el alzhéimer cobra suma relevancia en la psicología y las neurociencias. La enfermedad de Alzheimer representa un importante problema para la salud pública, pues genera repercusiones a millones de personas mundialmente. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), la enfermedad de Alzheimer es una enfermedad progresiva que debilita la funcionalidad mental mientras aumenta la edad y la más común de las demencias, al contribuir con alrededor del 65 % de los casos. En el contexto nacional, el alzhéimer representa un desafío significativo en el contexto de la salud pública. Según Escalante, más de 200 000 personas en el país lo padecen, y este número continuará en aumento en los próximos años debido al aumento de la población en envejecimiento (Minsa, 2019). Esto genera una presión considerable sobre el sistema de salud, el cual carece de recursos adecuados para el diagnóstico, tratamiento y atención continua de sus pacientes.

Es necesario mencionar que, pese a que la tecnología ha sido implementada para el tratamiento de alzhéimer de manera global, el Perú se enfrenta a diversas limitaciones. En primer lugar, las neuroimágenes, que podrían ayudar en un diagnóstico temprano del alzhéimer, no son accesibles para todo el público puesto que superan la capacidad económica de muchas familias (Zhang et al., 2024). Por otro lado, pese a que el uso de plataformas virtuales para monitorear el desempeño cognitivo de los pacientes es una buena iniciativa que mejora la neuroplasticidad, existe una baja cantidad de adultos mayores que utilizan dispositivos electrónicos o han sido capacitados para usarlos (Cortés et al., 2022).

En Perú, las políticas públicas sobre salud mental y envejecimiento saludable son limitadas; el país enfrenta un riesgo ante el elevado porcentaje de adultos mayores entre su población y la prevalencia de las enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer (Abad, 2024). Además, los casos de demencia se incrementan rápidamente en el país, con una predicción de aumento del 206 % para 2050. Esta situación reitera la necesidad de políticas relacionadas con la prevención y el tratamiento de diversas enfermedades neurodegenerativas (Sánchez y Sáenz, 2024). Aunque hay algunas leyes para mejorar la situación de salud de los peruanos —como la Ley de Salud Mental—, que tiene como objetivo mejorar la atención para las personas con enfermedades mentales, esta no cuenta con estrategias claras para la prevención del deterioro cognitivo ni para la promoción de un envejecimiento saludable (Omonte, 2024).

Se debe considerar que el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer requiere de un gran aporte económico, tanto a través de gastos directos (medicamentos, citas médicas, hospitalizaciones), como indirectos (cuidado a largo plazo, falta de productividad del paciente, cuidadores informales). En el Perú, las familias con personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer suelen recurrir a cuidar ellos mismos de sus seres queridos debido a los recursos limitados que ofrece el Gobierno. Este aspecto presenta importantes desafíos médicos, sociales y económicos en los familiares directos (Sánchez y Sáenz, 2024). Pese a que en los últimos años se ha empezado a asesorar a los cuidadores (Vela Mora, 2024), la falta de información y estigmatización influyen en el actual conocimiento que se tiene de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de enfermedades degenerativas (Sánchez y Sáenz, 2024).

La investigación sobre esta enfermedad es de vital importancia debido a su creciente impacto como problema de salud pública. Por un lado, es necesario tener en cuenta que el tratamiento de dicha



demencia requiere de una gran inversión que permita el cuidado y tratamiento adecuado del paciente diagnosticado. Por otro lado, representa un desafío en el ámbito de salud pública. Por ello, se plantea la interrogante ¿qué papel juega la neuroplasticidad en la prevención del deterioro cognitivo asociado con la enfermedad de Alzheimer en adultos mayores? Esta revisión identificará el impacto de la neuroplasticidad en la prevención del deterioro cognitivo en adultos mayores con enfermedad de Alzheimer para recopilar resultados de tratamientos o terapias que ayuden a detener el progreso de dicha demencia en el paciente. Para lograrlo, se revisarán estudios que exploren los tipos de neuroplasticidad y su relación con la progresión del alzhéimer. Además, se identificarán intervenciones cognitivas que promuevan la neuroplasticidad y los factores tanto biológicos como del ambiente que impactan en la plasticidad cerebral.

## Conclusiones

El síndrome de Tourette es un trastorno caracterizado por tics motores y fónicos (Cortés et al., 2022). En el apartado neurobiológico se evidencian anomalías en la conectividad del circuito corticoestriado-talámico-cortical (Liberati y Perrotta, 2024). Dichas alteraciones afectan el control inhibitorio en los niños, lo que se evidencia en la aparición de tics debido a un desequilibrio de la actividad cortical (He et al., 2022). La investigación, tanto a nivel biológico como cognitivo, resulta importante para desarrollar intervenciones más precisas y mejorar la calidad de vida de los niños que padecen dicho trastorno (Luo et al., 2024; Monfrini et al., 2025).

Se evidencia que el tratamiento de este síndrome debe ser multidisciplinario y debe considerar los distintos aspectos que lo afectan y las estrategias de intervención orientadas a mitigar sus efectos en la vida cotidiana de los niños (Monfrini et al., 2025). En los últimos años, los estudios de neuroimagen han permitido comprender mejor cómo se manifiesta el control inhibitorio en niños con síndrome de Tourette (Luo et al., 2024). Mediante la resonancia magnética funcional en estado de reposo (rs-fMRI), se encontró que los niños con síndrome de Tourette presentan alteraciones en la conectividad funcional dinámica del cerebro, especialmente entre la red de modo por defecto y las redes de control y de atención (Hsu et al., 2023).

Estas variaciones implican que su cerebro cambia con mayor frecuencia entre estados de actividad, lo que podría reflejar un esfuerzo continuo por regular los tics y mantener la inhibición. Aunque su rendimiento conductual puede parecer similar al de los niños sin el trastorno, a nivel cerebral se observa una mayor demanda de recursos (Openneer et al., 2021). Para finalizar, la comprensión del control inhibitorio en los niños con síndrome de Tourette servirá como punto de partida para cuestionar los métodos terapéuticos más tradicionales.



## Referencias

- Andrén, P., Fernández de la Cruz, L., Isomura, K., Lenhard, F., Hall, C. L., Davies, E. B., Murphy, T., Hollis, C., Sampaio, F., Feldman, I., Bottai, M., Serlachius, E., Andersson, E. y Mataix-Cols, D. (2021). Efficacy and cost-effectiveness of therapist-guided internet-delivered behaviour therapy for children and adolescents with Tourette syndrome: study protocol for a single-blind randomised controlled trial. *Trials*, 22(1), Artículo e669. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34593015>
- Andrén, P., Holmsved, M., Ringberg, H., Wachtmeister, V., Isomura, K., Aspvall, K., Lenhard, F., Hall, C. L., Davies, E. B., Murphy, T., Hollis, C., Sampaio, F., Feldman, I., Bottai, M., Serlachius, E., Andersson, E., Fernández de la Cruz, L. y Mataix-Cols, D. (2022). Therapist-supported internet-delivered exposure and response prevention for children and adolescents with Tourette syndrome: A randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 5(8), Artículo e2225614. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.25614>
- Baizabal-Carvalho, J. F., Cavanna, A. E. y Jankovic, J. (2024). Tics emergencies and malignant Tourette syndrome: Assessment and management. *Neuroscience y Biobehavioral Reviews*, 159, Artículo e105609. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105609>
- Batschelett, M. A., Huddleston, D. A., Crocetti, D., Horn, P. S., Mostofsky, S. H. y Gilbert, D. L. (2023). Biomarkers of tic severity in children with Tourette syndrome: Motor cortex inhibition measured with transcranial magnetic stimulation. *Developmental Medicine y Child Neurology*, 65(10), 1321-1331. <https://doi.org/10.1111/dmcn.15578>
- Charania, S. N., Danielson, M. L., Claussen, A. H., Lebrun-Harris, L. A., Kaminski, J. W. y Bitsko, R. H. (2022). Bullying victimization and perpetration among US children with and without Tourette syndrome. *Journal of Developmental y Behavioral Pediatrics*, 43(1), 23-31. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000975>
- Cortés, R., Heresi, C. y Conejero, J. (2022). Tics y síndrome de Tourette en la infancia: una puesta al día. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 33(5), 480-489. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2022.09.002>
- García Rojas, F. A. y Rivera Betancourt, L. I. (2022). Funciones ejecutivas en niños con síndrome de Tourette. *Revista de Estudiantes de Psicología*, 10, 26-38. <https://revista-psicologia.upsa.edu.bo/index.php/revista/Articulo/view/69>
- He, J. L., Mikkelsen, M., Huddleston, D. A., Crocetti, D., Cecil, K. M., Singer, H. S., Edden, R. A. E., Gilbert, D. L., Mostofsky, S. H. y Puts, N. A. J. (2022). Frequency and intensity of premonitory urges-to-tic in Tourette syndrome is associated with supplementary motor area GABA+ levels. *Movement Disorders*, 37(3), 563-573. <https://doi.org/10.1002/mds.28868>
- Hollis, C., Hall, C. L., Jones, R., Marston, L., Le Novere, M., Hunter, R., Brown, B. J., Sanderson, C., Andrén, P., Bennett, S. D., Chamberlain, L. R., Davies, E. B., Evans, A., Kouzoupi, N., McKenzie, C., Heyman, I., Khan, K., Kilgariff, J., Glazebrook, C., Mataix-Cols, D., Murphy, T., Serlachius, E. y Murray, E. (2021). Therapist-supported online remote behavioural intervention for tics in children and adolescents in England (ORBIT): A multicentre, parallel group, single-blind, randomised controlled trial. *The Lancet Psychiatry*, 8(10), 871-882. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34480868/>
- Hollis, C., Hall, C. L., Khan, K., Jones, R., Marston, L., Le Novere, M., Hunter, R., Andrén, P., Bennett, S. D., Brown, B. J., Chamberlain, L. R., Davies, E. B., Evans, A., Kouzoupi, N., McKenzie, C., Sanderson, C., Heyman, I., Kilgariff, J., Glazebrook, C., Mataix-Cols, D. et al. (2023). Long-term



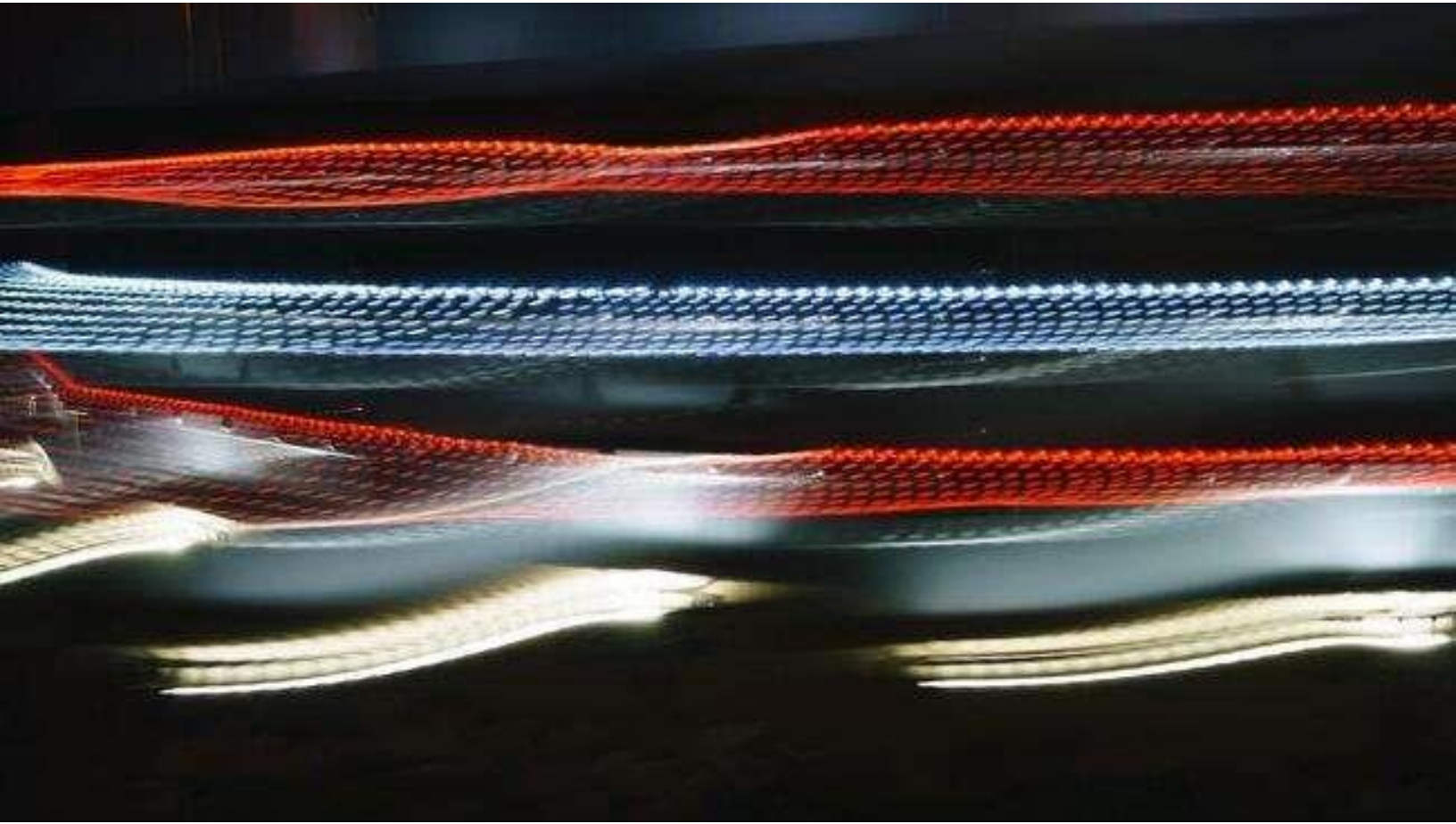
- clinical and cost-effectiveness of a therapist-supported online remote behavioural intervention for tics in children and adolescents: extended 12- and 18-month follow-up of a single-blind randomised controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 64(6), 941-951. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13756>
- Hu, S.-J., Li, Y., Yang, Q.-H., Yang, K., Jun, J.-H., Cui, Y.-H. y Lei, T.-Y. (2024a). Family functioning mediation in tic severity and quality of life for children with Tourette syndrome. *World Journal of Psychiatry*, 14(11), 1641-1651. <https://doi.org/10.5498/wjp.v14.i11.1641>
- Hu, Y., Yu, D., Liu, Z., Zhao, L., Zhang, L. y Yang, C. (2024b). A qualitative study of Chinese parental perspectives on the causes of Tourette syndrome in children. *Scientific Reports*, 14, Artículo e6499. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-57062-6>
- Hsu, C.-J., Wong, L. C., Wang, H.-P., Chung, Y.-C., Kao, T.-W., Weng, C.-H., Wu, W.-C., Peng, S.-F., Tseng, W.-Y. I. y Lee, W.-T. (2023). The microstructural change of the brain and its clinical severity association in pediatric Tourette syndrome patients. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 15(1), Artículo e34. <https://doi.org/10.1186/s11689-023-09501-0>
- Jiang, J., Chen, M., Huang, H. y Chen, Y. (2022). The aetiology of Tourette syndrome and chronic TIC disorder in children and adolescents: A comprehensive systematic review of case-control studies. *Brain Sciences*, 12(9), Artículo e1202. <https://doi.org/10.3390/brainsci12091202>
- Jurgiel, J., Miyakoshi, M., Dillon, A., Piacentini, J., Makeig, S. y Loo, S. K. (2021). Inhibitory control in children with tic disorder: Aberrant fronto-parietal network activity and connectivity. *Brain Communications*, 3(2), Artículo fcab067. <https://doi.org/10.1093/braincomms/fcab067>
- Kang, W., Pineda Hernández, S., Rahman, M. S., Voigt, K. y Malvaso, A. (2022). Inhibitory control development: A network neuroscience perspective. *Frontiers in Psychology*, 13, Artículo e651547. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.651547>
- Lamanna, J., Ferro, M., Spadini, S., Racchetti, G. y Malgaroli, A. (2023). The dysfunctional mechanisms throwing tics: Structural and functional changes in Tourette syndrome. *Behavioral Sciences*, 13(8), Artículo e668. <https://doi.org/10.3390/bs13080668>
- Liberati, A. S. y Perrotta, G. (2024). Neuroanatomical and functional correlates in tic disorders and Tourette's syndrome: A narrative review. *Ibrain*, 10(4), 439-449. <https://doi.org/10.1002/ibra.12177>
- Luo, L., Liao, Y., Jia, F., Ning, G., Liu, J., Li, X., Xu, L., Liu, T. y Qu, H. (2024). Altered dynamic functional and effective connectivity in drug-naive children with Tourette syndrome. *Translational Psychiatry*, 14, Artículo e48. <https://doi.org/10.1038/s41398-024-02779-1>
- Monfrini, E., Saleh, C., Servello, D., Jaszczuk, P. y Porta, M. (2025). From pharmacological treatment to neuromodulation: A comprehensive approach to managing Gilles de la Tourette syndrome. *International Journal of Molecular Sciences*, 26(18), Artículo e8831. <https://doi.org/10.3390/ijms26188831>
- Openneer, T. J. C., van der Meer, D., Marsman, J.-B. C., Forde, N. J., Akkermans, S. E. A., Naaijen, J., Buitelaar, J. K., Hoekstra, P. J. y Dietrich, A. (2021). Impaired response inhibition during a stop-signal task in children with Tourette syndrome is related to ADHD symptoms: A functional magnetic resonance imaging study. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 22(5), 350-361. <https://doi.org/10.1080/15622975.2020.1813329>
- Ramos-Galarza, C., Acosta-Rodas, P., Pérez-Salas, C. y Ramos, V. (2021). El control inhibitorio y la sintomatología del trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(3), 41-46. <https://revecuatneurol.temp.publicknowledgeproject.org/index.php/revecuatneurol/Articulo/view/1700>



- Ritter, M., Vangkilde, S. A., Maigaard, K., Pagsberg, A. K., Plessen, K. J. y Hagstrøm, J. (2022). Inhibitory control in children with Tourette syndrome is impaired in everyday life but intact during a stop signal task. *Journal of Clinical Medicine*, *11*(2), Artículo e309. <https://doi.org/10.3390/jcm11020309>
- Schmidt, C. C., Timpert, D. C., Arend, I., Vossel, S., Fink, G. R., Henik, A. y Weiss, H. (2020). Control of response interference: Caudate nucleus contributes to selective inhibition. *Scientific Reports*, *10*, Artículo e20977. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-77744-1>
- Shiu, C., Chen, W. T., Kim, B., Ricketts, E., Stiede, J. T., Espil, F. M., Specht, M. W., Woods, D. W. y Piacentini, J. (2023). The roles of lifetime enacted stigma in tic symptoms among young adults with Tourette syndrome. *Movement Disorders Clinical Practice*, *10*(12), 1759-1768. <https://doi.org/10.1002/mdc3.13900>



## Revisiones de literatura



### **Factores psicosociales asociados a la bulimia en mujeres adolescentes: dinámica familiar, identidad y estereotipos de belleza**

#### **Introducción**

Los trastornos alimenticios o de la conducta alimentaria (TCA) son dificultades tanto médicas como psicológicas graves con una clara influencia biológica, caracterizadas por alteraciones significativas en las conductas relacionadas con la alimentación, que se manifiestan como una obsesión persistente con el control del peso, la forma corporal o la ingesta de alimentos (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2024). De acuerdo con Arija et al. (2022), los TCA se han convertido en una gran preocupación dentro del campo de la salud mental, especialmente en adolescentes, quienes, según Papalia y Martorell (2017), abarcan el lapso entre los 11 y los 19-20 años. Esta etapa está marcada por cambios físicos, emocionales, sociales y cognitivos, por lo que los adolescentes se vuelven más vulnerables. Por ello, resulta esencial comprender cómo diversos factores influyen en el desarrollo de estos trastornos.

Esta revisión se centrará en la bulimia nerviosa debido a su relevancia epidemiológica. Como afirman Arija et al. (2022), la prevalencia de la bulimia nerviosa (BN) en mujeres jóvenes (17-19 años) se sitúa entre 0,37 % y 2,98 %, mientras que otros TCA, como la anorexia nerviosa, presentan rangos de 0,10



% a 2,0 %. Esta cifra sugiere que la BN se encuentra en muchas poblaciones como uno de los TCA más comunes entre los adolescentes. Asimismo, se hará un especial énfasis en las mujeres adolescentes con TCA. De acuerdo con Traut et al. (2023), se indica una prevalencia de por vida de 8,4 % en mujeres frente a 2,2 % en hombres. De esta manera, la investigación se centrará en el grupo más afectado por estos trastornos.

La salud mental a nivel político, según el Estado Peruano (2020), se reconoce como un derecho fundamental a través de la promulgación de la Ley 30947, que establece la necesidad de una atención integral desde un enfoque comunitario. Sin embargo, esta ley no menciona específicamente los TCA, lo que impide desarrollar políticas y programas dirigidos a su prevención, detección temprana y tratamiento, especialmente en adolescentes. A nivel económico, las terapias integrales que incluyen a un psicólogo, un psiquiatra y un nutricionista suelen ser costosas y difícilmente accesibles para adolescentes de sectores medios y bajos. En la mayoría de los casos, el sistema público no cubre tratamientos prolongados, ya que, como afirma el Ministerio de Salud del Perú (2020), a pesar de que la afiliación al Seguro Integral de Salud (SIS) permite el acceso gratuito a algunos servicios comunitarios, esta rara vez incluye tratamientos para TCA con equipos multidisciplinarios. Esto genera que las familias acudan al sector privado, lo que compromete su economía por los altos costos que implican los tratamientos y ocasiona endeudamiento familiar o abandono del tratamiento.

Finalmente, a nivel social, Lozano-Muñoz et al. (2022) mencionan que la presión por cumplir con ciertos “modelos de cuerpo” promovidos por las redes sociales, genera un ambiente tóxico que normaliza discursos en los que el valor social de las personas depende de encajar físicamente en ese molde. En un estudio, Saintila et al. (2024) identificaron que el uso problemático de las redes sociales no solo afecta la percepción corporal, sino también los patrones alimentarios como estrategia de regulación emocional. En el ámbito familiar, de acuerdo con Gkintoni et al. (2024), el entorno juega un rol clave cuando los padres expresan pensamientos prejuiciosos sobre el peso o critican conductas alimentarias, lo que condiciona problemas relacionados con la imagen desde la infancia. De la misma manera, en el ámbito educativo, la falta de programas que promuevan una imagen corporal saludable y la crítica a los estereotipos contribuye a la invisibilización del problema, lo que conlleva que cada vez se presenten más comportamientos alimentarios de riesgo (Torres-Cruz y Torres-Cruz, 2021).

En los trastornos alimenticios, específicamente la bulimia, se consideran como variables fundamentales la dinámica familiar, la identidad y los estereotipos de belleza. Según Baradel et al. (2023), la dinámica familiar se entiende como patrones de comunicación y relaciones dentro de la familia, que pueden actuar como factores protectores o de riesgo frente a conductas dañinas. Asimismo, esto impacta en la construcción de la identidad, definida como el proceso por el cual los adolescentes exploran quiénes son actualmente y quiénes quieren llegar a ser (Ji et al., 2023). Por último, los estereotipos de belleza actúan como un factor sociocultural que impone ideales corporales rígidos, lo que genera una mayor insatisfacción corporal y metas corporales riesgosas (García Villanueva y Hernández Ramírez, 2022).

De acuerdo con la problemática planteada, abordar el tema de los trastornos alimenticios en adolescentes es de suma importancia. Ello justifica profundizar en su conocimiento, porque implica abordar una realidad que afecta vidas, relaciones y el futuro. Más allá de una tendencia clínica o de un fenómeno individual, sobre todo en el contexto peruano, donde la salud mental es un problema complejo, los TCA conllevan una alta mortalidad entre los trastornos psiquiátricos (Liu et al., 2025), y lo más preocupante es que muchas veces se detectan tarde, cuando ya están muy avanzados.

Tal como lo señalan Saintila et al. (2024), es necesario entender cuáles son los factores de riesgo — como la dinámica familiar, los conflictos identitarios o los estereotipos— que afectan directamente la salud de los jóvenes para generar intervenciones antes de que el problema se agrave. Por otro lado, es una cuestión ética y cultural que permite reflexionar acerca de la influencia de lógicas coloniales que imponen modelos occidentales de cuerpo, salud y belleza para romper con ellas al reconocer que no hay



una sola manera de ser, verse o sentirse bien con uno mismo. Así, el objetivo central de este estudio es realizar una revisión de la literatura sobre la influencia de factores psicosociales, como la dinámica familiar, la identidad y los estereotipos de belleza, en el desarrollo de la bulimia en mujeres adolescentes.

### **La dinámica familiar y los vínculos afectivos**

La dinámica familiar y los vínculos afectivos desempeñan un papel central en el desarrollo de la bulimia durante la adolescencia, ya que el entorno familiar constituye el espacio donde se aprenden patrones emocionales, normas y conductas de control. Gkintoni et al. (2024) plantean que, en familias donde predominan la crítica, el hostigamiento emocional o las expectativas rígidas, las adolescentes con bulimia experimentan una mayor carga de tensión, lo que puede exacerbar los comportamientos compensatorios y de autocrítica. De acuerdo con la revisión de Rienecke et al. (2024), las personas con trastornos alimenticios suelen percibir un funcionamiento familiar más disfuncional que el reconocido por sus propios padres, y esta discrepancia se asocia con una mayor gravedad de los síntomas bulímicos. Asimismo, en el hogar, los mensajes recurrentes sobre el cuerpo, el peso o la comparación entre miembros crean una cultura corporal familiar que puede fomentar la adopción de conductas purgativas como respuesta a la presión o la vergüenza corporal (White et al., 2023).

Además, durante la adolescencia, la búsqueda de autonomía y la formación de la identidad dependen en gran medida del apoyo afectivo que brinda la familia. El trabajo de Riva et al. (2024) evidencia que las adolescentes con trastornos alimenticios y conductas autolesivas presentan familias con menor cohesión emocional y comunicación empática, lo que incrementa la gravedad del cuadro clínico y dificulta la recuperación. Por ello, la calidad del vínculo afectivo familiar constituye un factor decisivo tanto en la vulnerabilidad de las adolescentes frente a la bulimia, como en su capacidad de recuperación.

### **La construcción de la identidad**

La construcción de la identidad es un proceso progresivo que comienza en la infancia y se consolida durante la adolescencia, etapa en la que las personas buscan definir quiénes son y qué lugar ocupan en el mundo. En este periodo, los cambios biológicos, emocionales y sociales influyen significativamente en la percepción de sí mismos y en la manera de relacionarse con los demás (De Lise et al., 2023). Según Branje et al. (2021), la identidad implica integrar experiencias pasadas, presentes y futuras en una narrativa coherente que abarca aspectos personales y sociales vinculados a los grupos de pertenencia y al entorno.

Asimismo, de acuerdo con Toenders et al. (2024), el autoconcepto es la manera en que cada persona se percibe a sí misma a partir de esa construcción de identidad, con reconocimiento de sus capacidades, valores y relaciones con los demás. Cuando el autoconcepto es débil o inestable, las adolescentes tienden a experimentar una mayor insatisfacción corporal y una mayor necesidad de aceptación externa, lo que incrementa la probabilidad de adoptar conductas alimentarias desadaptativas, como dietas extremas, episodios de atracones o vómitos autoinducidos, característicos de la bulimia nerviosa.

Por ello, tanto la construcción de la identidad como el autoconcepto constituyen factores psicosociales clave para comprender la susceptibilidad de los adolescentes frente a los posibles trastornos de bulimia en la conducta alimentaria. Esto se respalda en estudios como el de Zhou et al. (2025), en el que se evidenció que las adolescentes con mayores dificultades para manejar las emociones negativas y con altos niveles de insatisfacción corporal presentan un riesgo significativamente mayor de desarrollar síntomas de bulimia nerviosa, especialmente cuando su identidad y su autoconcepto no se encuentran plenamente consolidados.

Estos hallazgos reafirman que la influencia de los factores psicosociales tiene un papel crucial en la aparición de la bulimia nerviosa y demuestran que este trastorno no se origina únicamente en el deseo



de un físico ideal, sino también como una forma de afrontamiento de conflictos emocionales y sociales no resueltos durante el desarrollo. Asimismo, la confusión de identidad y un autoconcepto inestable incrementan la probabilidad de insatisfacción corporal y síntomas bulímicos, a diferencia de una identidad integrada que puede actuar como factor protector frente al impulso de la delgadez (Verschueren et al., 2018; Zhou et al., 2025).

### **Esteretipos de belleza e influencia de los medios de comunicación**

La bulimia nerviosa en mujeres se entiende no solo como un trastorno alimenticio, sino también como el resultado de factores psicosociales que intervienen en la construcción de la identidad y el autoconcepto (Marano et al., 2025). Los estereotipos e ideales de belleza transmitidos por las redes sociales ejercen una presión significativa, que moldea y afecta la identidad. Estos conceptos se entienden como imágenes mentales sobre la belleza socialmente aceptadas que influyen en el desarrollo de trastornos de la alimentación, como la bulimia nerviosa, sobre todo en adolescentes mujeres (Dane y Bhatia, 2023).

Estos modelos corporales referenciales se construyen en función de los medios de comunicación, las redes sociales y las dinámicas de cada cultura. De acuerdo con Suhag y Rauniyar (2024), el uso intensivo de las redes sociales durante la adolescencia influye directamente en la comparación social. Por otra parte, Lozano-Muñoz et al. (2022) refieren que las adolescentes mujeres pasan más tiempo en redes sociales, donde comparan constantemente sus cuerpos con otros que son idealizados por la sociedad. Estas acciones incrementan la probabilidad de presentar conductas alimentarias de riesgo, y por lo tanto, aumentan también la vulnerabilidad de las adolescentes a sufrir conductas bulímicas (Lozano-Muñoz et al., 2022).

Asimismo, la autoestima constituye un factor clave en el desarrollo de los trastornos bulímicos. Así, Frieiro et al. (2022) señalan que las adolescentes con baja autoestima son más propensas a interiorizar estos ideales de belleza, lo que lleva a reforzar sentimientos de insatisfacción con su propia imagen corporal y a buscar constantemente estándares poco realistas. De esta manera, los estereotipos e ideales de belleza operan como factores que moldean la autoimagen de las adolescentes, llevándolas a desarrollar una percepción negativa de sí mismas y a una crisis de identidad.

Esto conlleva el desarrollo de síntomas de bulimia nerviosa, lo que afecta profundamente la salud de las jóvenes. Por ello, se recomienda un uso crítico de las redes sociales, que fomente la reflexión sobre este tipo de contenidos que promueven modelos de belleza irreales aceptados por la sociedad. De esta manera, las adolescentes podrán desarrollar factores protectores frente a la presión social de los medios de comunicación y construir una fuerte autoestima para prevenir la aparición de trastornos mentales y enfermedades físicas.

### **Conclusiones**

La presente revisión permitió comprender los distintos factores que intervienen en la aparición de la bulimia nerviosa en la adolescencia, con énfasis en el papel de los aspectos socioculturales. La dinámica familiar y los vínculos afectivos influyen significativamente en el desarrollo de bulimia en adolescentes mujeres. En hogares donde predominan la crítica, el control y las expectativas rígidas, aumenta la tensión emocional y la autocrítica, lo que favorece conductas bulímicas (Gkintoni et al., 2024). Además, la percepción de disfunción familiar y los mensajes negativos sobre el cuerpo o peso refuerzan la insatisfacción corporal. Por último, la falta de apoyo y calidez emocional también debilitan la identidad adolescente, lo que hace que la comida se utilice como una forma de gestionar el malestar emocional (Rienecke, 2024; White et al., 2023).



Posteriormente, se analizó cómo la construcción de la identidad y el autoconcepto influyen directamente en la aparición de bulimia nerviosa durante la adolescencia (Zhou et al., 2025). Cuando estos procesos son inestables en los adolescentes, aumenta la probabilidad de adoptar conductas alimentarias dañinas, como atracones o vómitos autoinducidos. En cambio, una identidad fortalecida y un autoconcepto positivo actúan como factores protectores que favorecen la autoestima y previenen el desarrollo de este trastorno alimentario (Toenders et al., 2024; Verschueren et al., 2018).

Finalmente, se exploró cómo los estereotipos de belleza y los medios de comunicación influyen en el desarrollo del trastorno en adolescentes mujeres. La exposición a modelos corporales idealizados y la comparación en redes sociales aumentan la insatisfacción corporal, afectan la identidad y reducen la autoestima, lo que favorece conductas de riesgo (Dane y Bhatia, 2023; Lozano-Muñoz et al., 2022). Las adolescentes que adoptan estos ideales suelen sentirse presionadas por cumplir con estándares, lo que las vuelve más vulnerables. Por eso, es importante fomentar un consumo saludable de medios para fortalecer su autoimagen y logren un bienestar integral (Frieiro et al., 2022).

A futuro, se prevé que los trastornos alimenticios, como la bulimia nerviosa, continúen como una problemática relevante en la sociedad, especialmente en las mujeres. Como plantean Kvardova et al. (2025), la exposición constante a ideales de belleza poco realistas puede intensificar la insatisfacción corporal. Como consecuencia, se genera una mayor vulnerabilidad emocional y conductas de riesgo vinculadas con la alimentación (Dahlgren et al., 2024). Sin embargo, se proyectan avances en el desarrollo de diversas estrategias que promuevan una relación más saludable con el cuerpo. Por ejemplo, como mencionan Gkintoni et al. (2024), se proyecta la implementación de programas preventivos que aborden la bulimia desde una perspectiva integral, orientados a la educación emocional y la comunicación dentro de las familias, con el objetivo de fortalecer la autoaceptación y la autoestima. De esta manera, estas acciones contribuirán a la construcción de espacios más seguros y empáticos, donde los adolescentes puedan reconocerse y aceptarse de una forma más sana.



## Referencias

- Arija Val, V., Santi Cano, M. J., Novalbos Ruiz, J. P., Canals, J. y Rodríguez-Martín, A. (2022). Caracterización, epidemiología y tendencias de los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutrición Hospitalaria*, 39(2), 8-15. <https://doi.org/10.20960/nh.04173>
- Baradel, G., Provenzi, L., Chiappedi, M., Orlandi, M., Vecchio, A., Borgatti, R. y Mensi, M. M. (2023). The family caregiving environment associates with adolescent patients' severity of eating disorder and interpersonal problems: A cross-sectional study. *Children*, 10(2), Artículo e237. <https://doi.org/10.3390/children10020237>
- Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J. y Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 908–927. <https://doi.org/10.1111/jora.12678>
- Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvalem, I. L., Wennersberg, A.-L. y Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: A cross-sectional study in Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 12, Artículo e34. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
- Dane, A. y Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3), Artículo e0001091. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001091>
- De Lise, F., Luyckx, K. y Crocetti, E. (2023). Identity matters for well-being: The longitudinal associations between identity processes and well-being in adolescents with different cultural backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*, 53(4), 910-926. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01901-8>
- Estado Peruano. (2020, 6 de marzo). *Decreto Supremo N.º 007-2020-SA: Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N.º 30947, Ley de Salud Mental*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/455147-007-2020-sa>
- Frieiro, P., González-Rodríguez, R. y Domínguez-Alonso, J. (2022). Self-esteem and socialisation in social networks as determinants in adolescents' eating disorders. *Health y Social Care in the Community*, 30(6), e4416–e4424. <https://doi.org/10.1111/hsc.13843>
- García Villanueva, J. y Hernández Ramírez, C. I. (2022). Estereotipos de belleza y discriminación: un análisis desde la perspectiva de género. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 11(27), 41-66. <https://doi.org/10.36677/rpsicologia.v11i27.19864>
- Gkintoni, E., Kourkoutas, E., Vassilopoulos, S. P., Mousi, E. y Mousi, M. (2024). Clinical intervention strategies and family dynamics in eating disorders: A scoping review for enhancing early detection and outcomes. *Journal of Clinical Medicine*, 13(14), Artículo e4084. <https://doi.org/10.3390/jcm13144084>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2024). *Trastornos de la alimentación: Lo que debe saber*. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/los-trastornos-de-la-alimentacion>
- Ji, W., Lan, R. M., Ma, P., Zhang, H. y Fan, L. (2023). Maternal positive coparenting and adolescent ego-identity: The chain mediating role of fathers' marital satisfaction and adolescent peer relationships. *Frontiers in Psychology*, 14, Artículo e1227941. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1227941>
- Kvardova, N., Machackova, H., Maes, C. y Vandenbosch, L. (2025). Navigating beauty standards on social media: Impact of appearance activity on adolescents' body dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 54, 1999-2018. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02159-y>



- Marano, G., Napolitano, D., Capristo, E., Traversi, G., Mazza, O., Gaetani, E. y Mazza, M. (2025). The body as a battlefield: Identity development and psychosomatic expression in eating disorders across childhood and adolescence. *Children*, 12(11), Artículo e1465. <https://doi.org/10.3390/children12111465>
- Liu, K., Gao, R., Kuang, H. E. R., Zhang, C. y Guo, X. (2025). Global, regional, and national burdens of eating disorder in adolescents and young adults aged 10-24 years from 1990 to 2021: A trend analysis. *Journal of Affective Disorders*, 338, Artículo e119596. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119596>
- Lozano-Muñoz, N., Borralló-Riego, Á. y Guerra-Martín, M. D. (2022). Influencia de las redes sociales sobre la anorexia y la bulimia en las adolescentes: una revisión sistemática. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 45(2), Artículo e1009. <https://doi.org/10.23938/assn.1009>
- Papalia, D. E. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Rienecke, R. D., Trotter, X. y Jenkins, P. E. (2024). A systematic review of eating disorders and family functioning. *Clinical Psychology Review*, 112, Artículo e102462. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102462>
- Riva, A., Bizzi, F., Borgatti, R., Mensi, M., Charpentier Mora, S., Di Guardo, S. y Nacinovich, R. (2024). Family functioning of adolescents with restrictive eating disorders with or without nonsuicidal self-injury. *Clinical Psychology y Psychotherapy*, 31(1), Artículo e2955. <https://doi.org/10.1002/cpp.2955>
- Saintila, J., Soriano-Moreno, A. N., Basauri-Delgado, M., Carranza-Cubas, S. P., López-Gonzales, J. L., Oblitas-Guerrero, S. M. y Calizaya-Milla, Y. E. (2024). Sex differences in social network addiction and emotional eating among adolescents in a Peruvian region: A cross-sectional analysis. *Journal of Eating Disorders*, 12, Artículo e168. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-01122-9>
- Suhag, K. y Rauniyar, S. (2024). Social media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents. *Cureus*, 16(4), Artículo e58674. <https://doi.org/10.7759/cureus.58674>
- Toenders, Y. J., Dorsman, H., van der Crujisen, R. y Crone, E. A. (2024). Developing body estimation in adolescence is associated with neural regions that support self-concept. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 19(1), Artículo nsae042. <https://doi.org/10.1093/scan/nsae042>
- Traut, P., Halbeisen, G., Braks, K., Huber, T. J. y Paslakis, G. (2023). Sociodemographic and clinical features of men and women with eating disorders: A diagnosis-matched, retrospective comparison among inpatients. *Frontiers in Psychiatry*, 14, Artículo e1192693. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1192693>
- Torres-Cruz, E. y Torres-Cruz, F. (2021). Trastornos de conducta alimentaria en estudiantes de educación secundaria. *Revista Innova Educación*, 3(2), 349–359. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2021.02.004>
- Verschueren, M., Claes, L., Bogaerts, A., Palmeroni, N., Gandhi, A., Moons, P. y Luyckx, K. (2018). Eating disorder symptomatology and identity formation in adolescence: A cross-lagged longitudinal approach. *Frontiers in Psychology*, 9, Artículo e816. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00816>
- White, H. J., Sharpe, H. y Plateau, C. R. (2023). Family body culture, disordered eating and mental health among young adult females during COVID-19. *Eating Behaviors*, 51, Artículo e101792. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101792>
- Zhou, R., Zhang, L., Liu, Z. y Cao, B. (2025). Emotion regulation difficulties and disordered eating in adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Eating Disorders*, 13(1), Artículo e25. <https://doi.org/10.1186/s40337-025-01197-y>



## Ensayos



### Paralelismos neurobiológicos entre el uso problemático de redes sociales y las adicciones químicas en adolescentes

#### Introducción

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (American Psychiatric Association [APA], 2022), los trastornos adictivos se dividen en dos categorías: los relacionados con sustancias y los conductuales; en esta última, el juego patológico es el único reconocido oficialmente. Las adicciones químicas, en cambio, se caracterizan por el consumo repetido de alcohol, tabaco u otras drogas, que ocasiona pérdida de control, prioridad del consumo sobre otras áreas de la vida y persistencia pese a las consecuencias negativas. Este patrón ocasiona un deterioro significativo en la salud física, mental y social (Volkow y Blanco, 2023).

Aunque el DSM-5 no incluye otras conductas repetitivas —como las compras o el ejercicio—, la psicología y la neurociencia han reconocido nuevas formas de adicción conductual, entendidas como comportamientos que, sin implicar sustancias, producen alteraciones en los circuitos de recompensa similares a las químicas (López-Guerrero et al., 2023). Un ejemplo destacado es la adicción a las redes sociales en adolescentes, etapa especialmente vulnerable por la inmadurez del lóbulo frontal y la alta sensibilidad del sistema de recompensa ante la aprobación social (Hannapel y Aghajani, 2025). Además, el diseño de las plataformas digitales potencia la liberación de dopamina mediante recompensas intermitentes, fenómeno conocido como dopamine scrolling (Sharpe y Spooner, 2025).



Al respecto, el uso intensivo de redes sociales se ha incrementado globalmente. Plataformas como TikTok concentran gran parte del tiempo libre de los adolescentes, quienes dedican horas a interactuar y mantenerse conectados (Colonio, 2023; Nagata et al., 2025). Esta tendencia también se refleja en el contexto peruano: aunque el acceso a internet y dispositivos móviles es mayor en zonas urbanas, los adolescentes de regiones rurales también presentan riesgos asociados al uso prolongado (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2024). Factores familiares y culturales, como la supervisión parental limitada, influyen en los patrones de interacción y en la vulnerabilidad frente al uso compulsivo (Solis Baltazara y Quispe Mamani, 2021).

Desde una perspectiva social y educativa, el uso problemático de las redes se ha normalizado; esto afecta las relaciones familiares, genera conflictos escolares y disminuye el rendimiento académico. Además, se ha asociado con alteraciones neuropsicológicas como dificultades en la atención, la memoria y la regulación emocional, similares a las observadas en adicciones tradicionales, las cuales repercuten directamente en el bienestar y el desarrollo del adolescente (Ding et al., 2024).

El uso de las redes sociales constituye una de las principales formas de interacción y entretenimiento entre los adolescentes; el problema radica en el tiempo excesivo de exposición. Aslan y Polat (2024) hallaron que el 28,9 % de universitarios usa redes entre cuatro y seis horas diarias y el 13,6 % las usa por más de siete horas, por lo que estiman que el 42,5 % podría desarrollar adicción. Este uso intensivo preocupa a la comunidad científica por su relación con cambios neuropsicológicos similares a los encontrados en las adicciones químicas.

Desde el modelo de interacción entre persona-afecto-cognición-ejecución (I-PACE) propuesto por Brand et al. (2019), la adicción a las redes sociales se explica como una conducta reforzada por la interacción entre factores personales, emocionales y cognitivos que activan el sistema de recompensa, lo que genera placer inmediato y pérdida de control. Este enfoque ha suscitado un debate conceptual sobre si las adicciones conductuales son equiparables a las químicas.

A nivel neurobiológico, estudios de neuroimagen muestran alteraciones en el estriado ventral y la corteza prefrontal similares a las de las adicciones químicas (He et al., 2017). A nivel social, se discute la normalización del uso excesivo de redes frente a su patologización, ya que estas plataformas se han integrado como herramientas de socialización y validación, y esto difumina los límites entre un uso funcional y uno problemático.

Estudiar las adicciones químicas y digitales en adolescentes permite comprender mecanismos cerebrales comunes que alteran la autorregulación, la impulsividad y el control inhibitorio mediados por la corteza prefrontal. Según De et al. (2025), ambas activan los mismos circuitos dopaminérgicos, lo que afecta la capacidad para resistir recompensas inmediatas y mantener el control conductual. Así, el uso intensivo de redes sociales estimula de manera sostenida la liberación de dopamina, y esto refuerza patrones compulsivos similares a los producidos por sustancias (Solly et al., 2021). En la adolescencia, esta vulnerabilidad se acentúa por la inmadurez del sistema prefrontal y la hiperactividad del sistema de recompensa, que incrementan la impulsividad, la dependencia y el deterioro en la autorregulación (Lees et al., 2020).

A pesar de estas similitudes neurobiológicas, existe una disparidad en el interés brindado por las instituciones. Mientras el consumo de drogas ha sido objeto de políticas públicas, el uso excesivo de redes sociales se ha naturalizado, de manera que esta brecha evidencia la necesidad de abordar las adicciones conductuales con el mismo rigor que las químicas (Salas-Blas et al., 2021). Asimismo, los avances en neurociencia aún desconocen los mecanismos de adicciones conductuales como la dependencia a redes sociales; comprenderlos facilitará la detección temprana de disfunciones ejecutivas y el desarrollo de estrategias preventivas eficaces.



Así, se postula que, aunque el uso problemático de redes sociales no implica el consumo de sustancias, sus manifestaciones neurobiológicas evidencian un patrón adictivo comparable al de las adicciones químicas.

## Cuerpo

En primera instancia, el uso problemático de redes sociales activa parcialmente los mismos circuitos dopaminérgicos de recompensa que las drogas químicas, específicamente las regiones implicadas en la regulación de la motivación, la atención y la toma de decisiones (Tereshchenko, 2023). Este argumento se enmarca en el conjunto de criterios diagnósticos de adicciones del DSM-V-TR asociados a la pérdida de control sobre el consumo (APA, 2022), ya que la activación dopaminérgica refuerza la conducta y dificulta su regulación, lo que genera el deseo persistente y el *craving* característicos de las adicciones (Tereshchenko, 2023).

La evidencia empírica respalda esta relación, pues Maza et al. (2023) hallaron que los adolescentes con uso frecuente de redes sociales muestran alteraciones en el desarrollo del estriado ventral y la amígdala, con una sensibilidad aumentada a recompensas sociales, que evidencia una mayor vulnerabilidad al refuerzo dopaminérgico, semejante a la observada en consumidores de sustancias. De manera complementaria, Wadsley e Ihssen (2023) identificaron, mediante estudios de resonancia magnética funcional (fMRI), reducción del volumen de materia gris en regiones del sistema de recompensa como el estriado ventral, la corteza orbitofrontal y la ínsula posterior, junto con una hiperactivación ante estímulos digitales. Estas alteraciones estructurales y funcionales se asocian con déficits en el control inhibitorio, rasgo central de las adicciones químicas.

Finalmente, Méndez et al. (2024) demostraron que tanto las adicciones tecnológicas como las químicas comparten un perfil neuropsicológico común, caracterizado por hiperactividad del sistema de recompensa. En los adolescentes, esta combinación resulta especialmente crítica, ya que el desarrollo incompleto del lóbulo frontal amplifica la impulsividad y dificulta la autorregulación.

En conjunto, los hallazgos sugieren que el uso problemático de redes sociales genera una activación repetitiva del circuito de recompensa, lo que debilita los mecanismos de control inhibitorio y favorece la búsqueda compulsiva de estimulación digital. Este patrón demuestra que, aunque el estímulo no sea una sustancia química, su efecto sobre la motivación y el autocontrol es neurobiológicamente análogo al de una adicción química.

En segunda instancia, la adicción a las redes sociales presenta mecanismos de tolerancia y de abstinencia similares a los de las adicciones a sustancias debido a modificaciones en el sistema de recompensa cerebral (Ceballos y Petrofes, 2024; De et al., 2025). De acuerdo con el DSM-V-TR (APA, 2022), la tolerancia implica la necesidad de incrementar la dosis del estímulo para obtener el mismo efecto, mientras que la abstinencia se manifiesta cuando su consumo se reduce o se interrumpe. De et al. (2025) señalan que los algoritmos de redes sociales refuerzan la liberación de dopamina al ofrecer contenido personalizado que maximiza la gratificación, como *likes* y comentarios. Este ciclo dopaminérgico fortalece el hábito y, con la exposición constante, disminuye la sensibilidad del sistema de recompensa, lo que obliga al usuario a buscar mayor estimulación digital para experimentar el mismo nivel de placer y, así, se desarrolla la tolerancia.

Por su parte, Ceballos y Petrofes (2024) describen que al restringir el uso de redes sociales se presentan síntomas de abstinencia psicológica tales como ansiedad, irritabilidad y el deseo intenso de volver a utilizarlas, junto con respuestas fisiológicas leves como aumento de la frecuencia cardíaca. Estos autores también plantean un patrón progresivo que va del uso exploratorio al compulsivo, con recaídas tras periodos de abstinencia, lo que evidencia una desregulación dopaminérgica comparable a la observada en adicciones químicas. De manera complementaria, Burke et al. (2022) documentan que adolescentes hospitalizados sin acceso a dispositivos mostraron ansiedad, aburrimiento y un fuerte anhelo por ellos.



Por lo tanto, la evidencia indica que la adicción a las redes sociales compromete los mismos circuitos neurobiológicos implicados en la tolerancia y la abstinencia, lo que reduce la sensibilidad al placer y genera malestar cuando el estímulo es retirado.

En tercera instancia, el uso problemático de las redes sociales puede compararse con las adicciones químicas, pues en ambos casos se observan alteraciones estructurales y funcionales en la corteza prefrontal, región esencial para la regulación emocional, la planificación conductual y la interacción social (Wadsley e Ihssen, 2023). Desde una perspectiva neurobiológica, la dependencia digital reproduce patrones propios de los trastornos por uso de sustancias, evidenciados en la pérdida de control, el deterioro del funcionamiento social y la persistencia del consumo pese a las consecuencias negativas (APA, 2022).

La corteza prefrontal medial y la orbitofrontal cumplen un papel central en la autorregulación, la anticipación de consecuencias y la toma de decisiones éticas. Cuando estas áreas se ven comprometidas, disminuye la capacidad de autocontrol y empatía, y esto afecta la adaptación social (Isoda, 2021). De forma análoga a lo que ocurre en las adicciones químicas, la disfunción prefrontal reduce la sensibilidad ante los efectos del comportamiento, lo que favorece la impulsividad y el aislamiento.

En esta línea, Lopez et al. (2024) reportaron que la disminución de la actividad prefrontal se asocia con bajo control inhibitorio, búsqueda de gratificación inmediata y dificultad para evaluar consecuencias, características también presentes en el consumo de sustancias. De igual modo, Brand et al. (2024) hallaron que los jóvenes con patrones adictivos digitales muestran mayor aislamiento social y menor bienestar psicosocial, evidencia de la asociación entre el deterioro prefrontal, el juicio moral y las relaciones interpersonales.

En conjunto, estos hallazgos sugieren que las dependencias digitales están asociadas con patrones neurobiológicos similares a los observados en las adicciones químicas, los cuales se relacionan con alteraciones en el equilibrio emocional y social del individuo.

Finalmente, el uso problemático de las redes sociales representa un patrón de consumo autopropetuyente que compromete la salud y el funcionamiento diario, de forma análoga a las adicciones químicas, en las que el individuo continúa con el consumo de sustancias pese a las consecuencias negativas (Agyapong-Opoku et al., 2025; Dawson, 2011). Este fenómeno se relaciona con los criterios diagnósticos del DSM-V-TR relativos al consumo de riesgo: consumo recurrente en situaciones físicamente peligrosas y consumo continuado a pesar de conocer un problema físico o psicológico persistente o agravado por la conducta (APA, 2022).

El consumo problemático de redes sociales en adolescentes se manifiesta en pérdida de sueño, distracción, impulsividad, ansiedad y exposición a contenido dañino, así como en la continuidad del uso pese al malestar, lo que evidencia un patrón compulsivo y riesgoso (Agyapong-Opoku et al., 2025). Estas conductas se asocian con alteraciones en la conectividad sináptica y en la integridad de la sustancia blanca que afectan la atención, la regulación emocional y el juicio (Reda et al., 2024). De modo comparable, estudios sobre adicciones químicas muestran alteraciones en la conectividad funcional, que incluyen un acoplamiento anómalo entre redes de control ejecutivo y regiones subcorticales, así como hipoconectividad en la ínsula, patrones vinculados con impulsividad, dificultades en la toma de decisiones y pérdida de control (Rakesh et al., 2021).

Desde una perspectiva neurobiológica, ambos tipos de adicciones alteran la comunicación entre regiones cerebrales, lo que reduce la capacidad de autorregulación y evaluación de consecuencias, y esto favorece comportamientos impulsivos y riesgosos (Ding et al., 2023; Rakesh et al., 2021; Reda et al., 2024). En consecuencia, los usuarios mantienen la conducta a pesar de conocer su impacto negativo: cansancio, irritabilidad y ansiedad por la sobreexposición digital (Agyapong-Opoku et al., 2025;



Ciudad-Fernández et al., 2024).

En conjunto, las evidencias indican que el uso problemático de redes sociales y el consumo de drogas químicas comparten patrones de persistencia conductual, deterioro cognitivo y alteraciones estructurales del cerebro. Esto demuestra que, aunque difieran en la presencia de una sustancia exógena, ambas adicciones implican mecanismos neurobiológicos comparables que justifican su estudio bajo un mismo marco adictivo.

Si bien el uso problemático de las redes sociales presenta similitudes conductuales y neurobiológicas con las adicciones químicas, existen diferencias que cuestionan su clasificación como una adicción en sentido estricto. A diferencia de las drogas, se presenta la introducción de una sustancia que altere directamente la neuroquímica cerebral, por lo que no se genera dependencia orgánica ni síntomas fisiológicos de abstinencia (Santini et al., 2024). La evidencia no demuestra alteraciones neurobiológicas equivalentes a las inducidas por sustancias psicoactivas ni marcadores de dependencia física, por más que el uso problemático de redes active circuitos dopaminérgicos vinculados al placer y la motivación (Tereshchenko, 2023). De forma complementaria, Wadsley e Ihssen (2023) hallaron que restringir el uso de redes durante una semana no produce un síndrome de abstinencia generalizado, sino efectos emocionales mixtos.

Asimismo, las adicciones químicas provocan neurotoxicidad estructural y daños irreversibles en el sistema nervioso central, mientras que las alteraciones derivadas del uso intensivo de redes sociales son funcionales y potencialmente reversibles (Tereshchenko, 2023). Estos hallazgos indican que, más que una dependencia fisiológica, se podría tratar de un hábito reforzado por mecanismos psicológicos y sociales de recompensa.

No obstante, reconocer estas diferencias no resta relevancia clínica al fenómeno. Por el contrario, resalta la necesidad de abordarlo desde un marco propio que integre factores neurobiológicos y sociales. Así, aunque estos argumentos matizan la analogía con las adicciones químicas, la tesis de esta investigación se mantiene sólida al evidenciar que los mecanismos de recompensa y pérdida de control operan de manera análoga en el cerebro adolescente expuesto a las redes sociales.

## Conclusiones

La evidencia analizada permite reafirmar que el uso problemático de redes sociales, aunque no implique sustancias, comparte con las adicciones químicas una base neurobiológica centrada en la activación del sistema dopaminérgico y el deterioro del control inhibitorio. Los argumentos expuestos demostraron que la exposición reiterada a recompensas digitales altera las funciones ejecutivas y los circuitos de recompensa, lo que genera tolerancia, abstinencia psicológica y desregulación emocional, especialmente en una etapa tan vulnerable como la adolescencia. Si bien existen diferencias en la magnitud del daño neurofisiológico causado por las adicciones químicas, los estudios revisados respaldan la tesis de que ambos fenómenos comparten mecanismos funcionales de pérdida de control y compulsión.

Este ensayo aporta una comprensión integradora que trasciende la dicotomía entre lo químico y lo conductual, y propone considerar las adicciones digitales como trastornos emergentes del siglo XXI que requieren una atención preventiva equivalente. A nivel práctico, se deben promover programas educativos sobre autocontrol digital y fomentar políticas públicas que regulen el diseño adictivo de las plataformas. Las investigaciones futuras deberán profundizar en marcadores neuropsicológicos tempranos de la adicción a las redes sociales y en estrategias interdisciplinarias que favorezcan un uso tecnológico saludable.



## Referencias

- Agyapong-Opoku, N., Agyapong-Opoku, F. y Greenshaw, A. J. (2025). Effects of social media use on youth and adolescent mental health: A scoping review of reviews. *Behavioral Sciences*, 15(5), Artículo e574. <https://doi.org/10.3390/bs15050574>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5.<sup>a</sup> ed.). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Aslan, I. y Polat, H. (2024). Investigating social media addiction and impact of social media addiction, loneliness, depression, life satisfaction and problem-solving skills on academic self-efficacy and academic success among university students. *Frontiers in Public Health*, 12, Artículo e1359691. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1359691>
- Brand, C., Fochesatto, C.F., Gaya, A.R., Schuch, F.B. y López-Gil, J.F. (2024). Scrolling through adolescence: Unveiling the relationship of the use of social networks and its addictive behavior with psychosocial health. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 18, Artículo e107. <https://doi.org/10.1186/s13034-024-00805-0>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W. y Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Burke, T. A., Domoff, S. E., Croarkin, P. E., Romanowicz, M., Borgen, A., Wolff, J. y Nesi, J. (2022). Reactions to naturalistic smartphone deprivation among psychiatrically hospitalized adolescents. *Journal of Psychiatric Research*, 155, 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.07.061>
- Ceballos, N. y Petrofes, C. (2024). Social media and substance use: What clinicians need to know. *Psychiatric Times*, 41(8), 25-26. <https://cdn.sanity.io/files/0vv8moc6/psychtimes/e73b24eb6b6a8533850b423308f680229086cdea.pdf>
- Ciudad-Fernández, V., Zarco-Alpuente, A., Escrivá-Martínez, T., Herrero, R. y Baños, R. (2024). How adolescents lose control over social networks: A process-based approach to problematic social network use. *Addictive Behaviors*, 154, Artículo e108003. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.108003>
- Colonio, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), Artículo e1759. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Dawson D. A. (2011). Defining risk drinking. *Alcohol research y health: The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, 34(2), 144-156. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/Articulos/PMC3860565/>
- De, D., El Jamal, M., Aydemir, E. y Khera, A. (2025). Social media algorithms and teen addiction: Neurophysiological impact and ethical considerations. *Cureus*, 17(1), 1-7. Artículo e77145 <https://doi.org/10.7759/cureus.77145>
- Ding, K., Shen, Y., Liu, Q. y Li, H. (2023). The effects of digital addiction on brain function and structure of children and adolescents: A scoping review. *Healthcare*, 12(1), Artículo e15. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010015>
- Hannapel, M. M. y Aghajani, M. (2025). Neuroscientific approaches to adolescent social media use: a review of neural correlates and potential associations to social media behaviors. *Journal of Neurophysiology*, 133(5), 1406-1409. <https://doi.org/10.1152/jn.00282.2024>



- He, Q., Turel, O. y Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Scientific Reports*, 7(1), Artículo e45064. <https://doi.org/10.1038/srep45064>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (s. f.). *Población que hace uso de internet, según grupos de edad y ámbito geográfico, 2013-2023*. [https://m.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/indices\\_tematicos/c9\\_1\\_1.xlsx](https://m.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/indices_tematicos/c9_1_1.xlsx)
- Isoda, M. (2021). The role of the medial prefrontal cortex in moderating neural representations of self and other in primates. *Annual Review of Neuroscience*, 44, 295–313. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-101420-011820>
- Lees, B., Meredith, L., Kirkland, A., Bryant, B. y Squeglia. (2020). Effect of alcohol use on the adolescent brain and behavior. *Pharmacology, Biochemistry and Behaviour*, 192, Artículo e172906. <https://doi.org/10.1016/j.pbb.2020.172906>
- Lopez, D. A., Foxe, J. J., van Wijngaarden, E., Thompson, W. K. y Freedman, E. G. (2024). The longitudinal association between reward processing and symptoms of video game addiction in the adolescent brain cognitive development study. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(4), 1051-1063. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00068>
- López-Guerrero, J., Navas, J. F., Perales, J. C., Rivero, F. J. y Muela, I. (2023). The interrelation between emotional impulsivity, craving, and symptoms severity in behavioral addictions and related conditions: a theory-driven systematic review. *Current Addiction Reports*, 10, 718-736. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00512-4>
- Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S., Flannery, J. E., Lindquist, K. A., Prinstein, M. J. y Telzer, E. H. (2023). Association of habitual checking behaviors on social media with longitudinal functional brain development. *JAMA Pediatrics*, 177(2), 160-167. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4924>
- Méndez, M. L., Padrón, I., Fumero, A. y Marrero, R.J. (2024). Effects of internet and smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults: A systematic review of fMRI studies. *Neuroscience y Biobehavioral Reviews*, 159, Artículo e105572. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105572>
- Nagata, J. M., Memon, Z., Talebloo, J., Li, K., Low P., Shao, I. Y., Ganson, K. T., Testa, A., He, J., Brindis, C. D. y Baker, F. C. (2025). Prevalence and patterns of social media use in early adolescents. *Academic Pediatrics*, 25(4), Artículo 102784. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2025.102784>
- Rakesh, D., Lv, J., Zalesky, A., Allen, N. B., Lubman, D. I., Yücel, M. y Whittle, S. (2021). Altered resting functional connectivity patterns associated with problematic substance use and substance use disorders during adolescence. *Journal of Affective Disorders*, 279, 599-608. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.051>
- Reda, A. M., Elsharkawy, A. y Kamel, M.M. (2024). Alterations in white matter integrity in Egyptian youth with smartphone dependence: Does DTI have a role? *Egyptian Journal of Radiology and Nuclear Medicine*, 55, Artículo e80. <https://doi.org/10.1186/s43055-024-01248-5>
- Salas-Blas, E., Copez-Lonzoy, A. y Yance-Yupari, V. (2021). Mapeo científico de las adicciones comportamentales en el caso de las revistas peruanas. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(2), Artículo e1460. <https://doi.org/10.19083/ridu.2021.1460>
- Sharpe, B. T. y Spooner, R. A. (2025). Dopamine-scrolling: A modern public health challenge requiring urgent attention. *Perspectives in Public Health*, 145(4), 190-191. <https://doi.org/10.1177/17579139251331914>
- Solly, J., Hook, R., Grant, J., Cortese, S. y Chamberlain, S. (2021). Structural gray matter differences in problematic usage of the Internet: A systematic review and meta-analysis. *Molecular Psychiatry*,



27, 1000-1009. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01315-7>

Solis Baltazara, J. y Quispe Mamani, A. (2021). Apoyo social percibido y riesgo de adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución pública de Haqira. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 14(2), 34-48. <http://dx.doi.org/10.17162/rccs.v14i2.1654>

Tereshchenko, N. (2023). Neurobiological risk factor for problematic social media use as a specific form of Internet addiction: A narrative review. *World Journal of Psychiatry*, 13(5), 160-173. <https://dx.doi.org/10.5498/wjp.v13.i5.160>

Volkow, N. D. y Blanco, C. (2023). Substance use disorders: a comprehensive update of classification, epidemiology, neurobiology, clinical aspects, treatment and prevention. *World Psychiatry*, 22(2), 203-229. <https://doi.org/10.1002/wps.21073>

Wadsley, M. e Ihssen, N. (2023). A systematic review of structural and functional MRI studies investigating social networking site use. *Brain Sciences*, 13(5), Artículo e787. <https://doi.org/10.3390/brainsci13050787>



## Ensayos



### Medidas para la reinserción social de adolescentes infractores en el Perú: ¿punitivas o educativas?

#### Introducción

En la actualidad, la edad de responsabilidad penal se ha convertido en una temática de interés. Este concepto representa una línea de demarcación respecto de la edad en la que un individuo es legalmente responsable de cometer un delito y debe ser sujeto a un proceso judicial (Damm et al., 2025; Defensoría del Pueblo, 2024). Si bien esta suele alinearse con la edad legal, ante la falta de un estándar internacional, la edad de responsabilidad penal tiende a variar. En particular, países como Bélgica o Nueva Zelanda imponen responsabilidad penal a adolescentes menores de 18 años que cometen delitos graves, por lo que son juzgados como adultos (Leenknecht et al., 2020).

Respecto al contexto peruano, el sistema de justicia juvenil ha evolucionado con el tiempo y presenta cambios de gran importancia. En 2017 se instauró el Decreto Legislativo 1348, donde se planteó el Código de Responsabilidad Penal de Adolescentes (individuos entre 14 y 18 años), el cual regulaba los derechos tanto de quien infringe la ley como de las víctimas (Pasión por el Derecho, 2021). Según este, los jóvenes infractores solamente recibían medidas socioeducativas con el fin de reintegrarse a la sociedad, las que se dividen en (1) no privativas de libertad, que incluyen amonestaciones, servicio a la comunidad, entre otros; y (2) privativas de libertad, referentes a la internación en centros juveniles

Asignatura y responsable de la sección: Psicología Forense (nivel IX) - Gabriela Coros (docente).

Autores: Leslie Nicole Bendezú Vega, Oriana Mía Cortez Vega, Gabriela Fernanda Reyes Martínez, Claudia Alexandra Rodríguez Li y María Elena Tintaya Paelas.



(Presidencia de la República del Perú, 2018, Decreto Legislativo 1348).

Para mejorar las condiciones de los centros de reinserción social, desde 2019, el gobierno peruano ha incrementado gradualmente el presupuesto dirigido a los diferentes centros a nivel nacional (Caro Aponte, s. f.; Ministerio de Justicia y Derechos Humanos [MINJUSDH], 2023). Lamentablemente, estos todavía presentan deficiencias que perjudican el cumplimiento de su objetivo principal, entre las que destacan las fallas en la infraestructura, la sobrepoblación y una limitada satisfacción de necesidades básicas (Alva Olivera, 2024). Esta realidad ha evidenciado la necesidad de implementar nuevas acciones para reducir la inseguridad ciudadana. De esta manera, a inicios de 2025, se implementó la Ley 32330, la cual estipula la posibilidad de sentenciar a adolescentes de 16 y 17 años a establecimientos penales en caso de que cometan delitos graves como sicariato, homicidio, entre otros (Congreso de la República del Perú, 2025; Rojas Sasse, 2025).

La promulgación de esta ley se fundamenta en la coyuntura actual, con el propósito de brindar soluciones novedosas frente a la criminalidad juvenil (Redacción RPP, 2025). Además, persisten posturas como la de Flores-Aráoz (2025), quien resalta la importancia de sancionar a quienes cometen delitos de gravedad porque, a partir de los 16 años, los adolescentes son capaces de reflexionar sobre sus actos. Así, el gobierno peruano aparenta seguir el ejemplo de países que aplican normas similares, aun cuando esta ley ha sido fuertemente criticada por la sociedad.

Según Semenza et al. (2024), existe amplia evidencia sobre las consecuencias del encarcelamiento de menores, especialmente en relación con su salud mental, que constituye un factor de riesgo para futuras conductas criminales. Los mismos autores mencionan que, en comparación con los jóvenes en centros juveniles, los menores internados en prisión manifiestan con mayor frecuencia trastornos de salud mental, y están sujetos a una mayor exposición a la violencia, lo que refuerza este comportamiento. Asimismo, la Defensoría del Pueblo resalta la necesidad de reconsiderar esta norma con base en la vulnerabilidad característica de la etapa adolescente asociada a factores neurológicos y psicológicos (Defensoría del Pueblo, 2025). Ante ello, se plantea la pregunta ¿la Ley 32330 es adecuada para fomentar la reinserción de infractores juveniles a la sociedad?

Resulta de vital importancia discutir esta problemática debido al aumento en infracciones legales por parte de adolescentes, evidenciado mediante los cientos de jóvenes internados en centros juveniles (MINJUSDH, 2024a). A ello se suma la fuga de seis menores del centro “Maranguita” (Rodríguez Jimenez, 2025), lo que recalca la necesidad de considerar nuevos enfoques en el sistema de justicia. Por lo tanto, desde la perspectiva psicológica, se ofrece una mirada a los efectos de la ejecución de esta norma en una población de alta vulnerabilidad: los adolescentes. Así, el presente ensayo analiza una perspectiva según la cual la Ley 32330 no contaría con muchos beneficios en términos de efectividad para la reinserción de los infractores juveniles en la sociedad.

## Cuerpo

En primer lugar, es relevante destacar las diferencias entre el desarrollo cerebral de un adolescente y el de un adulto. En el ciclo vital, la adolescencia representa una transición a la vida adulta, en la que la conducta y diferentes procesos sociales y cognitivos, como la mentalización, la resistencia a la presión social y la regulación emocional, se desarrollan junto con las estructuras cerebrales (Andrews et al., 2021). En esta etapa se destaca el aumento del volumen de la materia blanca y gris, así como el de las áreas corticales. Adicionalmente, las áreas del cerebro presentan diferentes niveles de maduración; por ejemplo, los sistemas encargados de la autorregulación de la persona se desarrollan hasta mediados de los veinte años (Mercurio et al., 2020; Sansone et al., 2023). En consecuencia, los adolescentes presentan una mayor activación socioemocional, lo que conduce a la priorización de conductas orientadas a las recompensas (Sansone et al., 2023).



A pesar de que ciertos aspectos de la capacidad de discernimiento se desarrollan en la adolescencia, otros procesos afectivos son inestables, como la tolerancia a la frustración y la reactividad emocional (Mercurio et al., 2020). Por ello, la capacidad de juicio y toma de decisiones de los adolescentes es afectada e influenciada por situaciones en las que se presentan variables emocionales y sociales relevantes para ellos. Ante esto, es importante recalcar que no se pretende absolver de responsabilidad a los menores de edad por sus acciones, ni tratarlos como sujetos pasivos sin conciencia; no obstante, deben presentarse medidas distintas a las aplicadas a los adultos pues, en la etapa de la adolescencia, los castigos a largo plazo no resultan tan efectivos (Sansone et al. 2023). Inclusive, se ha encontrado que los sistemas punitivos parecen tener consecuencias negativas para estos jóvenes en lugar de apoyar su reinserción. Casey et al. (2020) proponen que, para poder generar un cambio en los infractores juveniles, se les deben brindar oportunidades de aprendizaje para, eventualmente, reintegrarse como miembros activos de la sociedad.

En segundo lugar, el encarcelamiento de menores en entornos penitenciarios para adultos expone a los jóvenes a entornos de socialización carcelaria que refuerzan las conductas delictivas, aumentan la peligrosidad y obstaculizan la reinserción social. En estos espacios, los adolescentes se ven inmersos en contextos de violencia constante, en estructuras jerárquicas dominadas por pandillas y en una cultura que premia la agresión y la desconfianza (Canlione y Abrams, 2021). Si bien la Ley 32330 establece que los internos de entre dieciséis y veintiún años deben ser separados de los adultos conforme a criterios específicos (Congreso de la República del Perú, 2025, Artículo 63), la sobrepoblación penitenciaria, con 59 538 personas que representan el 143 % de la capacidad de albergue y un nivel de hacinamiento del 123 %, pone seriamente en duda la viabilidad de este mandato (Instituto Nacional Penitenciario, 2025).

En consecuencia, es innegable la probabilidad de que, a pesar de lo establecido en el mandato, ocurra convivencia entre menores y adultos. Park y Sullivan (2021) hallaron que más del 90 % de los adolescentes encarcelados en prisiones para adultos incurrieron en conductas disruptivas, mientras que en centros juveniles los porcentajes se encuentran en menos del 60 % en cuanto a las conductas violentas. Aunque parte de esta brecha se debería a factores de selección, los análisis indican que el entorno adulto tiene un efecto significativo por sí mismo, en línea con investigaciones sobre contextos violentos e inadaptación (Steiner y Meade, 2016, como se cita en Park y Sullivan, 2021). Además, aunque la Ley 32330 estipula que se debe facilitar un tratamiento científico, individualizado e integral a los internos (Congreso de la República del Perú, 2025), solo el 4,4 % de las personas en centros penitenciarios que requieren programas de tratamiento especializado acceden a ellos (MINJUSDH, 2024b). Esta falta de apoyo fomentaría los efectos negativos de la interacción con los internos adultos, y esto consolida las conductas delictivas y la cultura carcelaria.

En tercer lugar, la evidencia de otros países sobre la edad de responsabilidad penal también ha mostrado los posibles efectos adversos del ingreso de menores en centros penitenciarios sobre la criminalidad juvenil (Kurlychek et al., 2024; Silver et al., 2025). Por ejemplo, en Estados Unidos, se ha incrementado la presencia del movimiento Raise the Age, que ha impulsado cambios en la edad de responsabilidad penal (Barnert, 2023). Uno de los argumentos a favor de dicha postura es que, tras el cambio en la legislación, solo el 25 % de los jóvenes enviados a centros juveniles durante la adolescencia en el estado de Vermont reincidieron posteriormente, en comparación con el 45 % registrado en otros estados donde la edad de responsabilidad penal era menor (Menon y McCarter, 2021). De igual manera, en Australia, existe una fuerte presencia del movimiento, impulsado por la evidencia de la efectividad de medidas distintas al internamiento de menores en la cárcel, como el enfoque en la prevención en sus distintos niveles (Ransley et al., 2024).

Estas estrategias se centran en identificar a jóvenes en situación de vulnerabilidad y en aplicar programas de redireccionamiento para evitar que incurran en actos delictivos, lo que ha demostrado ser más eficaz y menos costoso que el encarcelamiento (Battams et al., 2021). En Sudamérica también es visible esta



tendencia; en Argentina se mantiene la creencia de que las sanciones para jóvenes deben ser proporcionales a la edad, al grado de madurez y a las circunstancias en las que ocurren las infracciones (Mognaschi et al., 2023). Incluso, se reconoce que el enfoque punitivo no solo resulta ineficaz para prevenir la criminalidad, sino que perpetúa estigmas sociales en conflicto con el principio de reinserción y reeducación de los menores (Villalta y Graziano, 2020).

En oposición a lo mencionado, resulta importante mencionar el caso de países en los que el sistema penitenciario califica como responsables penales a menores de edad de 14 a 17 años, como es el caso de España. Estas modificaciones iniciaron su implementación en 2000 y se aplican bajo la comisión de delitos o faltas al código o leyes penales especiales (Aznar Mor, 2020). Desde su implementación, se registró una disminución significativa en la tasa de criminalidad juvenil ya que, según el Instituto Nacional de Estadística (2024), en 2023, los jóvenes condenados se redujeron en un 7,2 %. Aunque las tasas de reincidencia juvenil en España son relativamente bajas en comparación con otros países europeos, cabe resaltar que las medidas tomadas en países similares no son extrapolables al marco peruano pues sus programas de reinserción están altamente desarrollados.

En realidad, lejos de disminuir la conducta criminal, estas medidas actúan como reforzadores al aproximar al menor a un entorno enteramente reforzado por patrones delictivos, en el que se reducen la calidez y el apoyo familiar (Cavanagh, 2022). Este tipo de exposición constante a pares antisociales y a una estructura institucional punitiva, más que correctiva, aumenta la probabilidad de que el menor adopte comportamientos similares como una forma de adaptación.

En la misma línea, los centros penitenciarios no consideran la carencia emocional de los adolescentes, pues el encierro sin una intervención familiar estructurada puede reforzar los efectos de abandono, y esto perpetuará el resentimiento y el rechazo hacia el sistema (De la Rosa Rodríguez, 2022). Asimismo, los datos recientes sobre la criminalidad juvenil en el Perú, que incluyen casos de homicidio, violencia escolar y portación de armas, evidencian que muchos de estos adolescentes han sido expuestos previamente a factores estructurales de exclusión como la pobreza extrema, la desprotección familiar y la falta de oportunidades educativas (Villanera et al., 2025). La cárcel, sin una intervención estructural y psicoafectiva, no repara esas carencias, sino que las institucionaliza, razón por la que estas condiciones representan un aumento del riesgo de reincidencia y perjudican el proceso de reinserción social de los adolescentes.

## Conclusiones

En síntesis, se puede afirmar que la Ley 32330 presenta ciertas falencias respecto del objetivo de la reinserción de los infractores juveniles en la sociedad. En primer lugar, existen diferencias notables entre las estructuras cerebrales de los adolescentes y los adultos, lo que hace que sean fácilmente influenciados por su contexto y presenten dificultades en la tolerancia a la frustración y en la autorregulación, por lo que se necesitan medidas educativas. En segundo lugar, la reclusión de menores en centros penitenciarios los expone a entornos adultos que refuerzan la violencia, prácticas institucionales que dificultan su rehabilitación y sesga sus posibilidades de reinserción. En tercer lugar, la evidencia de países como Estados Unidos, Australia y Argentina demuestra que el encarcelamiento de menores resulta ineficaz en comparación con los enfoques preventivos y educativos que promueven la reintegración social. Finalmente, aunque en países como España las reformas penales juveniles han reducido la criminalidad, el internamiento sin una intervención familiar y psicoafectiva adecuada expone a los adolescentes a entornos punitivos y antisociales que refuerzan sus carencias emocionales, elevan el riesgo de reincidencia y dificultan su reinserción, especialmente en contextos con alta exclusión estructural como el Perú.

Este conocimiento resulta beneficioso para la coyuntura actual, ya que aporta información relevante



sobre una disyuntiva reciente. Resulta fundamental discutir esta temática en profundidad, pues su impacto en la sociedad se extiende más allá de los posibles beneficios para la seguridad ciudadana. Para los adolescentes, priorizar programas alternativos a la reclusión, que trabajen en la reinserción desde una perspectiva educativa, terapéutica y no punitiva, disminuye la reincidencia y mejora su adaptación social. Además, se deben aplicar medidas de prevención primarias, orientadas a reducir factores de riesgo en el entorno de los menores, así como medidas de prevención secundarias, orientadas a la intervención temprana.

Finalmente, en futuros estudios, se recomienda ampliar la literatura acerca de la problemática de la reinserción de menores contextualizada en Perú, pues existe escasa información específica en la actualidad. Asimismo, se debe profundizar en las diferencias entre los centros juveniles y los penitenciarios, con énfasis en el desequilibrio entre los objetivos y las necesidades de esta población específica. En general, se debe brindar atención a la realidad de los infractores juveniles peruanos y procurar que el planteamiento de la legislación en el Perú se realice a partir de un trabajo interdisciplinario y ajustado al contexto del país.

## Referencias

Asignatura y responsable de la sección: Psicología Forense (nivel IX) - Gabriela Coros (docente).  
Autores: Leslie Nicole Bendezú Vega, Oriana Mía Cortez Vega, Gabriela Fernanda Reyes Martínez, Claudia Alexandra Rodríguez Li y María Elena Tintaya Pelaes.



- Andrews, J. L., Ahmed, S. P. y Blakemore, S.-J. (2021). Navigating the social environment in adolescence: The role of social brain development. *Biological Psychiatry*, 89(2), 109-118. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.012>
- Alva Olivera, G. (2024, 28 de marzo). Hay 1.862 internos en los centros juveniles del país, la mitad de ellos por robo agravado. *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/ecdata/hay-1862-internos-en-los-centros-juveniles-del-pais-la-mitad-de-ellos-por-robo-agravado-informe-delincuencia-jovenes-ninos-y-adolescentes-hurto-violacion-sexual-ecdata-noticia/>
- Aznar Mor, A. (2020). *Evolución, principios y medidas de la L.O. 5/2000, reguladora de la responsabilidad penal de los menores* [Tesis para obtener el máster en protección jurídica de las personas y los grupos vulnerables, Universidad de Oviedo]. Repositorio Institucional de la Universidad de Oviedo. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/59729>
- Barnert, E. S. (2023). Confining children in adult prisons and premature mortality-new evidence to inform policy action. *JAMA Network Open*, 6(7), Artículo e2321755. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.21755>
- Battams, S., Delany-Crowe, T., Fisher, M., Wright, L., McGreevy, M., McDermott, D. y Baum, F. (2021). Reducing incarceration rates in Australia through primary, secondary, and tertiary crime prevention. *Criminal Justice Policy Review*, 32(6), 618-645. <https://doi.org/10.1177/0887403420979178>
- Canlione, K. C. y Abrams, L. S. (2021). Surviving life: How youth adapt to life sentences in adult prisons. En A. Cox y L. S. Abrams (Eds.), *The Palgrave international handbook of youth imprisonment* (1.ª ed., pp. 503–523). Palgrave Macmillan. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-68759-5\\_23](https://doi.org/10.1007/978-3-030-68759-5_23)
- Caro Aponte, C. V. (s. f.). *Programa Nacional de Centros Juveniles (PRONACEJ)*. Portal de Transparencia Estándar del Estado Peruano. [https://transparencia.gob.pe/reportes\\_directos/pte\\_transparencia\\_info\\_finan.aspx?id\\_entidad=18835yid\\_tema=19yver=](https://transparencia.gob.pe/reportes_directos/pte_transparencia_info_finan.aspx?id_entidad=18835yid_tema=19yver=)
- Casey, B. J., Taylor-Thompson, K., Rubien-Thomas, E., Robbins, M. y Baskin-Sommers, A. (2020). Healthy development as a human right: Insights from developmental neuroscience for youth justice. *Annual Review of Law and Social Science*, 16, 203-222. <https://doi.org/10.1146/annurev-lawsocsci-101317-031101>
- Cavanagh, C. (2022). Healthy adolescent development and the juvenile justice system: Challenges and solutions. *Child Development Perspectives*, 16(3), 141-147. <https://doi.org/10.1111/cdep.12461>
- Congreso de la República del Perú. (2025). *Ley 32330. Ley que modifica el código penal, decreto legislativo 635, y el código de responsabilidad penal de adolescentes, decreto legislativo 1348, para incorporar a los adolescentes de 16 y 17 años como sujetos imputables dentro del sistema penal*. Diario Oficial El Peruano del 10 de mayo de 2025. <https://img.lpderecho.pe/wp-content/uploads/2025/05/Ley-32330-LPDerecho.pdf>
- Damm, A. P., Larsen, B. Ø., Nielsen, H. S. y Simonsen, M. (2025). Lowering the minimum age of criminal responsibility: Consequences for juvenile crime. *Journal of Quantitative Criminology*, 41, 495-521. <https://doi.org/10.1007/s10940-025-09604-y>
- De la Rosa Rodríguez, P. I. (2022). Hallazgos derivados de los factores que influyen en la reincidencia de los niños y adolescentes en conflicto con la ley. *Intersticios Sociales*, 23, 237-262. <https://doi.org/10.55555/is.23.390>
- Defensoría del Pueblo. (2024). *Responsabilidad penal de los adolescentes y el principio de progresividad en el Perú*. (Documento Defensorial n.º 001-2024-DP/ANA)



<https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2024/07/DOCUMENTO-DEFENSORIAL-001-2024-ANA.pdf>

- Defensoría del Pueblo. (2025, 10 de mayo). *Defensoría del Pueblo presentará demanda de inconstitucionalidad contra la Ley n° 32330 que incorpora a los adolescentes de 16 y 17 años al sistema penal ordinario*. <https://www.defensoria.gob.pe/defensoria-del-pueblo-presentara-demanda-de-inconstitucionalidad-contra-la-ley-n-32330-que-incorpora-a-adolescentes-de-16-y-17-anos-al-sistema-penal-ordinario/>
- Flores-Aráoz, Á. (2025, 10 de marzo). Delincuencia juvenil. *Diario Oficial El Peruano*. <https://elperuano.pe/noticia/265831-delincuencia-juvenil>
- Instituto Nacional De Estadística. (2024, 24 de septiembre). *Estadística de Condenados: Adultos/Menores. Año 2023*. <https://www.inec.es/dyngs/Prensa/ECAECM2023.htm>
- Instituto Nacional Penitenciario. (2025). *Informe estadístico: marzo 2025*. [https://siep.inpe.gob.pe/Archivos/2025/Informes%20estadisticos/informe\\_estadistico\\_marzo\\_2025.pdf](https://siep.inpe.gob.pe/Archivos/2025/Informes%20estadisticos/informe_estadistico_marzo_2025.pdf)
- Kurlychek, M. C., Kijowski, M. C. y Gagnon, A. M. (2024). The long-term consequences of imprisoning our youth: The lasting impact of time spent in adult jails and prisons. *Social Problems*, 71(1), 157-179. <https://doi.org/10.1093/socpro/spab078>
- Leenknecht, J., Put, J. y Veeckmans, K. (2020). Age limits in youth justice: A comparative and conceptual analysis. *Erasmus Law Review*, 13(1), 13-29. [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3681300](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3681300)
- Menon, S. E. y McCarter, S. A. (2021). Make juvenile justice more just: Raise-the-age to 20 years old. *Journal of Policy Practice and Research*, 2, 119-139. <https://doi.org/10.1007/s42972-021-00030-5>
- Mercurio, E., García-López, E., Morales-Quintero, L. A., Llamas, N. E., Marinaro, J. A. y Muñoz, J. M. (2020). Adolescent brain development and progressive legal responsibility in the Latin American context. *Frontiers in Psychology*, 11, Artículo e627. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00627>
- Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (2023, 16 de mayo). *Ministro de Justicia anuncia la ejecución de S/16.3 millones adicionales para implementar mejoras en los centros juveniles del país*. Plataforma Digital Única del Estado Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minjus/noticias/758653-ministro-de-justicia-anuncia-la-ejecucion-de-s-16-3-millones-adicionales-para-implementar-mejoras-en-los-centros-juveniles-del-pais>
- Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (2024a). *II Censo Nacional de población en centros juveniles 2024*. INDAGA, Observatorio Nacional de Política Criminal; PRONACEJ, Programa Nacional de Centros Juveniles. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/7394180/6304965-01-censo-adolescente-diciembre-2024.pdf>
- Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (2024b). *Informe de evaluación de la política nacional penitenciaria al 2030*. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/6790677/5881925-politica-nacional-penitenciaria-al-2030-informe-de-evaluacion-del-periodo-2023.pdf>
- Mognaschi, L., Scaraffia, L., Bernacchia, E., Dutruel, M. C., Selvaggi, S., Manfredi, V. y Sottocorno, L. (2023). State of the art of the juvenile criminal justice system of Argentina. *Revista Nuevas Propuestas*, 60, 2-18. <https://ediciones.ucse.edu.ar/ojsucse/index.php/nuevaspropuestas/Articulo/view/530>



- Park, I. y Sullivan, C. J. (2021). Youth in adult and juvenile correctional facilities: Comparison of services and behavioral management. *Criminal Justice Policy Review*, 32(9), 992-1017. <https://doi.org/10.1177/08874034211014927>
- Pasión por el Derecho. (2021, 29 de mayo). *¿Los menores de edad tienen responsabilidad penal?* <https://lpderecho.pe/puede-responder-penalmente-menor-edad-romy-chang/>
- Presidencia de la República del Perú. (2018). *Decreto Legislativo N.º 1348. Código de Responsabilidad Penal de Adolescentes*. [https://static.legis.pe/wp-content/uploads/2018/12/Codigo-de-responsabilidad-penal-de-adolescentes-Legis.pe\\_.pdf](https://static.legis.pe/wp-content/uploads/2018/12/Codigo-de-responsabilidad-penal-de-adolescentes-Legis.pe_.pdf)
- Ransley, J., McGee, T. R., Leilani, R. y Thompson, C. (2024). A review of arguments for raising the age of criminal responsibility. *Current Issues in Criminal Justice*, 36(4), 369-385. <https://doi.org/10.1080/10345329.2024.2353489>
- Redacción RPP. (2025, 10 de mayo). Ejecutivo promulgó ley que incorpora a los adolescentes de 16 y 17 años como sujetos imputables dentro del sistema penal. *RPP*. [https://rpp.pe/politica/gobierno/ejecutivo-promulgo-ley-que-incorpora-a-los-adolescentes-de-16-y-17-anos-como-sujetos-imputables-dentro-del-sistema-penal-noticia-1633863#google\\_vignette](https://rpp.pe/politica/gobierno/ejecutivo-promulgo-ley-que-incorpora-a-los-adolescentes-de-16-y-17-anos-como-sujetos-imputables-dentro-del-sistema-penal-noticia-1633863#google_vignette)
- Rodríguez Jimenez, L. F. (2025, 2 de mayo). Director de centros juveniles dice que hubo “complicidad” de funcionarios de 'Maranguita' en fuga de seis internos. *RPP*. [https://rpp.pe/lima/actualidad/maranguita-director-de-centros-juveniles-dice-que-hubo-complicidad-de-funcionarios-en-fuga-de-seis-internos-noticia-1632133#google\\_vignette](https://rpp.pe/lima/actualidad/maranguita-director-de-centros-juveniles-dice-que-hubo-complicidad-de-funcionarios-en-fuga-de-seis-internos-noticia-1632133#google_vignette)
- Rojas Sasse, E. (2025, 13 de mayo). Perú: una “medida distractora” para combatir el crimen. *DW*. <https://www.dw.com/es/perú-una-medida-distractora-para-combatir-el-crimen/a-72532842>
- Sansone, G., Vandermorris, A., Fallon, B., Milne, C. y Wade, M. (2023). *Adolescent neurodevelopment and implications for the criminal justice system*. Policy Bench, Fraser Mustard Institute of Human Development, University of Toronto. [https://socialwork.utoronto.ca/wp-content/uploads/2023/04/Policy-Bench-Lit-Synthesis-Adolescents\\_Justice-System-Final-web.pdf](https://socialwork.utoronto.ca/wp-content/uploads/2023/04/Policy-Bench-Lit-Synthesis-Adolescents_Justice-System-Final-web.pdf)
- Semenza, D. C., Silver, I. A. y Jackson, D. B. (2024). Youth incarceration in adult facilities and mental health in early adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 74(5), 989-995. <https://www.sciencedirect.com/science/Articulo/pii/S1054139X24000442#kwrds0010>
- Silver, I. A., Vaidya, P. y Wooldredge, J. (2025). The effects of youth incarceration in adult institutions on future incarceration. *Journal of Criminal Justice*, 98, Artículo e102426. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2025.102426>
- Villalta, C., y Graziano, F. (2020). Justicia restaurativa y medidas alternativas al proceso penal en la Argentina. Transformaciones y disputas en la justicia penal para adolescentes. *Revista NuestrAmérica*, 8(15), 55-74. [https://www.jstor.org/stable/pdf/48697816.pdf?refreqid=fastly-default%3A359248ba4f781534acd650c89ef6db79yab\\_segments=yinitiator=yacceptTC=1](https://www.jstor.org/stable/pdf/48697816.pdf?refreqid=fastly-default%3A359248ba4f781534acd650c89ef6db79yab_segments=yinitiator=yacceptTC=1)
- Villanera Lino, M., Palacios Paitan, M. J., Celis Victorio, M. y Copello Quintana, M. L. (2025). El impacto del clima familiar en las conductas antisociales y delictivas de los adolescentes. *Revista InveCom*, 5(3), 1-9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14502170>



## Ensayos



## El discurso abierto como estrategia para asegurar la fiabilidad de los testimonios en personas con trastorno de estrés postraumático (TEPT): un enfoque neuropsicológico forense

### Introducción

Comprender la memoria humana es complejo, especialmente en personas con experiencias traumáticas. El trastorno de estrés postraumático (TEPT), según el DSM-5, se caracteriza por la exposición a un evento traumático y síntomas que afectan directamente la memoria, tales como recuerdos intrusivos, evitación de estímulos asociados y dificultad para recordar aspectos del trauma (Petzold y Bunzeck, 2022). A pesar de que hasta el 70 % de la población global ha experimentado al menos un evento traumático significativo a lo largo de su vida, solo entre el 2 % y el 9 % desarrollan un cuadro de TEPT (Benjet et al., 2016; Paganin y Signorini, 2023). Esta disparidad ha motivado a la neurociencia a investigar los mecanismos diferenciales de vulnerabilidad y resiliencia ante el trauma y ha permitido



identificar alteraciones significativas en estructuras cerebrales. A nivel nacional, según el Ministerio de Salud del Perú (Minsa, 2024), solo en 2023 se registraron 42 302 casos de TEPT. Esto se complementa con el estudio de Baños-Chaparro y Ynquillay-Lima (2023), quienes revelan que la violencia infantil todavía es un factor de alto riesgo, con una prevalencia del 40 % en el maltrato físico y del 55 % en el maltrato emocional y sexual, lo que constituye un potencial detonante de este trastorno.

El TEPT altera significativamente la memoria, no solo respecto al evento traumático, sino también en la vida cotidiana (Pitts et al., 2022). Las experiencias traumáticas suelen almacenarse de manera atípica, lo que con frecuencia genera recuerdos sensoriales, fragmentados e intensamente vívidos (Hinojosa et al., 2024; Liberati y Perrotta, 2024; Thome et al., 2019). Todo ello se vincula con alteraciones en regiones como la amígdala, el hipocampo, la corteza prefrontal y la corteza cingulada anterior, encargadas de la regulación emocional y de la integración de la memoria autobiográfica (Dossi et al., 2020; Hinojosa et al., 2024; Liberati y Perrotta, 2024; Petzold y Bunzeck, 2022).

Estas alteraciones generan no solo dificultades clínicas, sino también legales y forenses. Así, en personas con TEPT, el trauma puede distorsionar involuntariamente los recuerdos, lo que provoca fragmentación, confusión, bloqueos o mezclas de eventos sin secuencia real (Abdelaziz, 2025; Luna, 2021). Un fenómeno relevante es la confabulación: la incorporación involuntaria de elementos falsos en el recuerdo, ya sea por vacíos de memoria (Gudjonsson, 2016) o mediante preguntas sugestivas o coercitivas (Brown y Asp, 2019). En niños y adolescentes con TEPT, existe mayor susceptibilidad a la sugestión inmediata (aceptar información falsa en la entrevista) y diferida (integración tardía, como parte del recuerdo original) (Vagni et al., 2021, 2024) por lo que alteran desde detalles menores hasta recuerdos completos de hechos que nunca ocurrieron; esto ocurre incluso en adultos sin daño neurológico (Loftus y Pickrell, 1995).

En un proceso judicial, la confrontación con el acusado, el interrogatorio o la exposición pública, puede reactivar síntomas del TEPT, desencadenar estrés agudo, ansiedad y desorganizar el pensamiento, lo que dificulta más una declaración precisa (Abdelaziz, 2025). Por ello, no basta con aplicar criterios tradicionales de verdad o mentira; es necesario considerar el funcionamiento neurocognitivo alterado por el trauma.

Es así como surgieron diversas estrategias para obtener un testimonio más confiable sin vulnerar el bienestar del testigo. Según Gancedo et al. (2021), una de ellas es el Reality Monitoring (RM), método para distinguir recuerdos de origen interno (imaginado) o externo (vivido), útil en casos de violencia sexual o familiar. No obstante, esta no garantiza una precisión absoluta. También se utilizan instrumentos clínicos como el Clinician-Administered PTSD Scale (CAPS) para valorar el efecto del TEPT en la memoria y la capacidad de declarar sin riesgo adicional (Abdelaziz, 2025). Sin embargo, persisten interrogantes sobre la eficacia real de estas prácticas, especialmente en contextos con limitaciones institucionales o culturales.

En este contexto, el presente ensayo plantea la siguiente pregunta: ¿el discurso abierto es una estrategia eficaz para asegurar la fiabilidad de los testimonios de las personas con estrés postraumático? A partir del análisis desde una explicación neuropsicológica forense, se sostiene que el discurso abierto —entendido como un estilo de entrevista caracterizado por el uso de preguntas no directivas, la ausencia de confrontación y una actitud receptiva y no invasiva— es una estrategia eficaz, ya que favorece un funcionamiento más equilibrado de las redes cerebrales, disminuye la hiperactivación emocional y la confabulación, y promueve un relato más coherente y preciso

## Cuerpo

En primer lugar, el discurso abierto favorece la fiabilidad del testimonio en personas con TEPT, ya que reduce la hiperactivación de la red de saliencia y permite que la red por defecto opere de forma integrada, lo que facilita una evocación menos intrusiva y más coherente del recuerdo. Se ha evidenciado que, en



personas con TEPT, existe una hiperactividad en el cíngulo posterior, región central de la red por defecto (DMN, por sus siglas en inglés), lo que acentúa la reexperimentación del trauma como una vivencia presente y con una marcada carga sensorial (Hinojosa et al., 2024; Liberati y Perrotta, 2024). Esta evocación vívida y poco modulada se ve agravada por la hiperreactividad de la red de saliencia, especialmente en la ínsula anterior, la corteza cíngulada anterior dorsal y la amígdala (Dossi et al., 2020; Hinojosa et al., 2024), lo que puede provocar reacciones emocionales intensas ante preguntas percibidas como amenazantes o demasiado directivas. A esto se suma la menor actividad de la red ejecutiva central, que incluye la corteza prefrontal dorsolateral y el giro frontal medio, regiones clave para el control atencional, la memoria de trabajo y la organización temporal del relato (Hinojosa et al., 2024). Esta hipoactividad dificulta la capacidad de ordenar los hechos, la modulación emocional y la construcción de una narrativa coherente. Como resultado, la alteración simultánea de estas redes genera estados de hipervigilancia y ansiedad que obstaculizan el acceso controlado a la memoria.

En este contexto, el discurso abierto ofrece condiciones más propicias para regular estas redes. Kim y Lee (2022) hallaron que, en el *mindfulness*, se produce una reorganización del flujo causal entre las redes cerebrales que disminuye la dominancia de la red de saliencia y favorece una mayor integración entre la red ejecutiva izquierda y la DMN. Si bien el discurso abierto no constituye una práctica meditativa, comparte con el *mindfulness* el hecho de desarrollarse sin presión externa, lo que facilita que la atención se mantenga de forma sostenida y no reactiva hacia la experiencia interna. En el caso del discurso abierto, esto se traduce en permitir al entrevistado relatar desde su propio ritmo, sin interrupciones, lo cual disminuye la percepción de amenaza durante la evocación del recuerdo. Esto puede inducir un estado cerebral similar al *mindfulness* al reducir la hiperactivación de la red de saliencia y facilitar el acceso autorregulado a la memoria autobiográfica a través de la DMN. Estos efectos coinciden con hallazgos empíricos que muestran que participantes con altos síntomas de TEPT que narraban libremente su evento, en lugar de responder a preguntas específicas, generaban relatos más coherentes y organizados (Taylor et al., 2020).

En segundo lugar, el discurso abierto como técnica puede generar en los testigos con TEPT un efecto neurobiológico en la memoria y la coherencia del testimonio, especialmente en las diferentes regiones de la corteza prefrontal. Los pacientes con TEPT suelen procesar eventos traumáticos de una forma *bottom-up*, es decir, con un procesamiento basado en la información sensorial, de modo que estos quedan fragmentados y pueden ser evocados con estímulos neutros (Raedar et al., 2023). Asimismo, se sabe que el otro procesamiento (*top-down*) se refiere a la capacidad de organizar conceptualmente la información de nuestras memorias autobiográficas. Por lo tanto, se hace uso de la experiencia pasada y de conocimientos previos para entender lo que ocurre a nuestro alrededor. Este último tipo de procesamiento es el que logra potenciar la coherencia de los recuerdos fragmentados en pacientes con TEPT y se utiliza en las terapias de exposición narrativa (Raedar et al., 2023), las cuales poseen características similares a la asociación libre. Por ello, esta técnica de discurso abierto logra en las intervenciones basadas en la narrativa gracias a su característica de integrar el recuerdo traumático con la historia autobiográfica del paciente de manera significativa (Gofman et al., 2021).

Al ser la asociación libre una intervención basada en narrativas, presenta diversos efectos positivos sustentados en la teoría cognitiva del procesamiento propuesta por Ehlers y Clark (2000). Puede lograr un incremento en el control de nivel superior de las funciones cognitivas complejas y autorreguladoras, guiadas por la corteza prefrontal medial (mPFC, por sus siglas en inglés) (Raedar et al., 2023), así como también un desarrollo en el procesamiento narrativo del *meaning-making*, que se basa en atribuirle un significado a una experiencia traumática y organizarla de modo que la narrativa sea coherente (Park, 2022). Dentro de este proceso, existe la interacción entre la corteza prefrontal, el hipocampo y la amígdala, donde resalta la corteza prefrontal ventromedial (vmPFC, por sus siglas en inglés), encargada de la integración de la información *top-down* (Raedar et al., 2023), y la corteza prefrontal medial (mPFC), que se encarga de una regulación emocional frente a señales, lo que permite un control *top-down* sobre la amígdala (Kredlow et al., 2021). Por último, también se observó que un incremento en el espesor de la corteza prefrontal dorsolateral (dlPFC, por sus siglas en inglés) está asociado con una



mejor recuperación psicológica de un evento traumático (Roeckner et al., 2021).

En tercer lugar, el discurso abierto, en contraposición a las entrevistas estructuradas, favorece una menor reactivación emocional y la evitación de la confabulación o distorsión del testimonio. En el contexto neurológico, la confabulación, definida como la creación involuntaria de recuerdos falsos, altera el funcionamiento de áreas como la amígdala, el hipocampo, la corteza prefrontal y el cíngulo anterior, que regulan las emociones e integran los recuerdos (Dossi et al., 2020; Hinojosa et al., 2024; Liberati y Perrotta, 2024; Petzold y Bunzeck, 2022). Ante esto, puede entenderse mejor este proceso como la creación involuntaria de falsos recuerdos o incluso recuerdos inexistentes, específicamente y con mayor frecuencia en personas que padecen TEPT (Vagni et al., 2021).

Según Figueroa (2024), en el TEPT se ven comprometidas áreas como el estriado ventral, el tálamo, el hipotálamo, la corteza prefrontal y la amígdala. Estas dos últimas coinciden con las áreas afectadas en personas que presentan confabulación, por ello, utilizar un método como las entrevistas estructuradas, que contienen preguntas sumamente específicas y planificadas previamente, puede aumentar el riesgo de sugestibilidad y, con ello, la activación intensa del recuerdo traumático y emociones negativas. Para Zhang et al. (2021), la posición confrontativa del entrevistador limita la atención y aumenta la información errónea en el entrevistado, al llenar sus lagunas amnésicas con información inventada o distorsionada; más aún en personas con TEPT. Mientras que, por el contrario, el uso del discurso libre puede asociarse a la evocación de emociones positivas, lo que, según Figueroa (2024), es un componente fundamental para la aparición de un recuerdo más preciso.

Para concluir, según Nahouli et al. (2021), la entrevista estructurada disminuye la precisión y comodidad del entrevistado, mientras que un método no estructurado, con mayor *rapport*, mejora la cantidad de información recordada correctamente, a la vez que reduce errores y confabulaciones. Por último, el *rapport* basado en preguntas abiertas favorece la obtención de un testimonio fiable, ya que genera un estado de bienestar, confianza, motivación y seguridad en el entrevistado. Se entiende *rapport* como la conexión subjetiva entre el entrevistado y el entrevistador (Saywitz et al., 2015).

Esta se genera a partir de la atención, el interés y el compromiso mutuo, y se ve reforzada por una adecuada comunicación no verbal, una actitud positiva, la simpatía y la preocupación del entrevistador, que crean una sincronía interpersonal (Tickle-Degnen y Rosenthal, 1987, 1990, como se cita en Foster et al., 2022). Se entiende esta sincronía como la coordinación entre individuos durante una interacción social, e incluye la sincronía de movimientos, gestos, postura, habla, del sistema nervioso automático y de la actividad cerebral (Hove y Risen, 2009; Miles et al., 2009; Lakens y Stel, 2011). Además, se ha evidenciado que esta sincronía aumenta el *rapport* (Tourunen et al., 2022). En el ámbito forense, se ha registrado que el *open-ended rapport building* es una técnica que se utiliza para establecer el *rapport* mediante preguntas abiertas (Lee y Shin, 2025). Esto logra que el entrevistado esté emocionalmente estable, sienta seguridad, confianza y responsabilidad, y le otorga tiempo suficiente para que piense y elija qué información dará; en consecuencia, se alcanza un mejor desempeño en la memoria, mayor resistencia a la sugestibilidad y motivación a responder voluntariamente (Lee y Shin, 2025).

Al relacionar estos efectos del *rapport* con reacciones neurofisiológicas, se ha demostrado que la percepción de seguridad promueve la activación vagal mielinizada del sistema nervioso parasimpático (SNS), el cual está relacionado con un estado de tranquilidad, lo que permite un buen compromiso social (Siciliano et al., 2022). Además, se ha evidenciado una correlación entre la sincronía del SNS y la sincronía corporal entre paciente y terapeuta (Tourunen et al., 2022).

Sin embargo, se ha planteado que técnicas narrativas —como la reconstrucción narrativa, la terapia de exposición narrativa o la terapia de exposición escrita— pueden ayudar a procesar mejor los traumas y elaborar narrativas coherentes (Raedar et al., 2023). A pesar de este potencial, es importante señalar que estos métodos están diseñados como intervenciones terapéuticas a largo plazo y no como estrategias para obtener testimonios en contextos forenses inmediatos. Por ello, su efectividad en la recolección de



recuerdos fiables es limitada, especialmente en entornos donde se requiere un testimonio espontáneo y sin influencia de procesos psicoterapéuticos.

Por otra parte, aunque es cierto que para determinados grupos de edad las estrategias narrativas pueden ofrecer algunos beneficios, la evidencia sugiere que el discurso abierto acompañado de *rapport* resulta más efectivo en poblaciones infantil-forenses. Por ejemplo, Lee y Shin (2025) encontraron que, en menores de 5 a 6 años, el *rapport* abierto mejora la calidad del relato más que otras estrategias y, en niños de 7 a 8 años, su eficacia es comparable con la de otras técnicas. Además, en contextos reales, el discurso abierto con la construcción de *rapport* es la mejor técnica, ya que no requiere el entrenamiento especializado que demandan otros métodos (Canning y Peterson, 2020).

## Conclusiones

La evidencia revisada sugiere que el uso del discurso abierto, en contraste con las entrevistas estructuradas, es una estrategia prometedora para obtener testimonios más fiables de personas con TEPT. Esta técnica contribuye a reducir la hiperactivación de la red de saliencia y facilita que la red por defecto y la red ejecutiva funcionen de forma integrada, lo que promueve una evocación menos intrusiva y más coherente del trauma. Asimismo, estimula un procesamiento *top-down* que involucra a la corteza prefrontal y al hipocampo, y favorece que los recuerdos fragmentados se organicen en narrativas más comprensibles y con mayor sentido personal. Además, al evitar interrupciones, preguntas demasiado directivas o una presión excesiva, disminuye el riesgo de confabulación, ya que reduce la reactividad de regiones como la amígdala y el cíngulo anterior, asociadas a la distorsión del recuerdo en personas con TEPT. Por último, este estilo genera un clima seguro y menos amenazante que permite al entrevistado expresarse con mayor comodidad y riqueza en los detalles.

Estos hallazgos tienen implicaciones clave para el ámbito forense, ya que muestran que un estilo de entrevista menos confrontativo y más abierto facilita que la persona acceda a sus recuerdos con mayor claridad y detalle, al tiempo que reduce la activación emocional que suele interferir en su relato. Además, es una estrategia sencilla de aplicar, que no requiere muchos recursos ni resulta costosa. No obstante, es importante señalar que el discurso abierto puede influir en el funcionamiento cerebral de las personas con TEPT, según evidencia proveniente de estudios neuropsicológicos indirectos, en particular aquellos que analizan las redes neurales vinculadas con la memoria autobiográfica y el procesamiento emocional. Por ello, es imprescindible realizar más estudios experimentales que analicen directamente su efecto en la calidad y la fiabilidad del testimonio, así como en los procesos neurocognitivos que intervienen. Solo así será posible ofrecer recomendaciones más sólidas y basadas en evidencia para su uso en evaluaciones neuropsicológicas forenses.



## Referencias

- Abdelaziz, D. K. A. (2025). The reliability of witness testimony in violent crimes in the context of post-traumatic stress disorder: An analytical study through legal practices. *Journal of Ecohumanism*, 4(1), 4281–4290. <https://doi.org/10.62754/joe.v4i1.6311>
- Baños-Chaparro, J. y Ynquillay-Lima, P. (2023). Análisis de red del maltrato infantil e ideación suicida en adolescentes peruanos. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(1), 33-40. <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/Articulo/view/2418>
- Benjet, C., Bromet, E., Karam, E. G., Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Ruscio, A. M., Shahly, V., Stein, D. J., Petukhova, M., Hill, E., Alonso, J., Atwoli, L., Bunting, B., Bruffaerts, R., Caldas-de-Almeida, J. M., De Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Huang, Y., Koenen, K. C. et al. (2016). The epidemiology of traumatic event exposure worldwide: Results from the World Mental Health Survey Consortium. *Psychological Medicine*, 46(2), 327-343. <https://doi.org/10.1017/S0033291715001981>
- Brown, J., y Asp, E. (2019). Forced confabulation: A brief review. *Forensic Scholars Today*, 5(2), Artículo 4. [https://digitalcommons.csp.edu/forensic\\_scholars\\_today/vol5/iss2/4](https://digitalcommons.csp.edu/forensic_scholars_today/vol5/iss2/4)
- Canning, H. S., y Peterson, C. (2020). Encouraging more open-ended recall in child interviews. *Psychiatry Psychology and Law*, 27(1), 81-94. <https://doi.org/10.1080/13218719.2019.1687045>
- Dossi, G., Delvecchio, G., Prunas, C., Soares, J. C. y Brambilla, P. (2020). Neural bases of cognitive impairments in post-traumatic stress disorders: A mini-review of functional magnetic resonance imaging findings. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Artículo e176. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00176>
- Figuroa, E. (2024). *Factores que influyen en la generación de falsas memorias en víctimas de abuso sexual* [Tesis para la obtención del título de Magister en Psicología con Mención en Psicología forense, Universidad Internacional SEK]. Repositorio de la Universidad Internacional SEK Ecuador. <https://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/5295>
- Foster, I., Talwar, V. y Crossman, A. (2022). The role of rapport in eliciting children's truthful reports. *Applied Developmental Science*, 27(3), 221–237. <https://doi.org/10.1080/10888691.2022.2058507>
- Gancedo, Y., Fariña, F., Seijo, D., Vilariño, M. y Arce, R. (2021). Reality monitoring: A meta-analytical review for forensic practice. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 13(2), 99-110. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2021a10>
- Gofman, M., Kivity, Y., Bar-Khalifa, E., Vidan, Z., Hasson, I., Tuval-Mashiach, R. y Peri, T. (2021). Narrative reconstruction as an intervention for posttraumatic stress disorder: A pilot delayed intervention quasi-randomized controlled trial. *Journal of Traumatic Stress*, 34, 92-103. <https://doi.org/10.1002/jts.22537>
- Gudjonsson, G. (2016). Memory distrust syndrome, confabulation and false confession. *Cortex*, 87, 156-165. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2016.06.013>
- Hinojosa, C. A., George, G. C. y Ben-Zion, Z. (2024). Neuroimaging of posttraumatic stress disorder in adults and youth: Progress over the last decade on three leading questions of the field. *Molecular Psychiatry*, 29, 3223-3244. <https://doi.org/10.1038/s41380-024-02558-w>
- Hove, M. J. y Risen, J. L. (2009). It's all in the timing: Interpersonal synchrony increases affiliation. *Social Cognition*, 27(6), 949-960. <https://doi.org/10.1521/soco.2009.27.6.949>
- Kim, H.-C. y Lee, J.-H. (2022). Spectral dynamic causal modeling of mindfulness, mind-wandering, and resting-state in the triple network using fMRI. *NeuroReport*, 33(5), 221-226. <https://doi.org/10.1097/WNR.0000000000001772>



- Kredlow, M. A., Fenster, R. J., Laurent, E. S., Ressler, K. J. y Phelps, E. A. (2021). Prefrontal cortex, amygdala, and threat processing: Implications for PTSD. *Neuropsychopharmacology*, 47, 247-259. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01155-7>
- Lakens, D. y Stel, M. (2011). If they move in sync, they must feel in sync: Movement synchrony leads to attributions of rapport and entitativity. *Social Cognition*, 29(1), 1-14. <https://doi.org/10.1521/soco.2011.29.1.1>
- Lee, J. y Shin, H. (2025). Effects of the narrative elaboration technique and open-ended rapport building on children's memory performance. *Frontiers in Psychology*, 15, Artículo 1298759. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1298759>
- Liberati, A. S. y Perrotta, G. (2024). Neuroanatomical and functional correlates in post-traumatic stress disorder: A narrative review. *Ibrain*, 10(1), 46-58. <https://doi.org/10.1002/ibra.12147>
- Loftus, E. y Pickrell, J. (1995). The formation of false memories. *Psychiatric Annals*, 25, 720-725. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-19951201-07>
- Luna, F. (2021). Fiabilidad de la prueba testimonial: breve análisis desde la psicología del testimonio y los errores de memoria. *Prolegómenos*, 14(48), 53-67. <https://doi.org/10.18359/prole.5701>
- Miles, L. K., Nind, L. K. y Macrae, C. N. (2009). The rhythm of rapport: Interpersonal synchrony and social perception. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(3), 585-589. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.02.002>
- Ministerio de Salud del Perú. (2024). *Establecimientos de salud Minsa atendieron más de 42 000 casos por reacción a estrés agudo y postraumático*. Plataforma Digital Única del Estado Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/967445-establecimientos-de-salud-minsa-atendieron-mas-de-42-000-casos-por-reaccion-a-estres-a>
- Nahouli, Z., Dando, C. J., Mackenzie, J.-M. y Aresti, A. (2021). Rapport building and witness memory: Actions may 'speak' louder than words. *PLOS ONE*, 16(8), Artículo e0256084. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256084>
- Paganin, W. y Signorini, S. (2023). Biomarkers of post-traumatic stress disorder from emotional trauma: A systematic review. *European Journal of Trauma y Dissociation*, 7(2), Artículo 100328. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2023.100328>
- Park, C. L. (2022). Meaning making Following Trauma. *Frontiers in Psychology*, 13, Artículo 844891. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.844891>
- Petzold, M. y Bunzeck, N. (2022). Impaired episodic memory in PTSD patients: A meta-analysis of 47 studies. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Artículo 909442. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.909442>
- Pitts, B. L., Eisenberg, M. L., Bailey, H. R. y Zacks, J. M. (2022). PTSD is associated with impaired event processing and memory for everyday events. *Cognitive Research: Principles and Implications*, 7, Artículo 35. <https://doi.org/10.1186/s41235-022-00386-6>
- Raedar, R., Clayton, N. S. y Boeckle, M. (2023). Narrative-based autobiographical memory interventions for PTSD: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 14, Artículo 1215225. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1215225>
- Roeckner, A. R., Oliver, K. I., Lebois, L. A. M., van Rooij, S. J. H. y Stevens, J. S. (2021). Neural contributors to trauma resilience: a review of longitudinal neuroimaging studies. *Translational Psychiatry*, 11, Artículo 508. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01633-y>
- Saywitz, K. J., Larson, R. P., Hobbs, S. D. y Wells, C. R. (2015). Developing rapport with children in forensic interviews: Systematic review of experimental research. *Behavioral Sciences y the Law*, 33(4), 372-389. <https://doi.org/10.1002/bsl.2186>
- Siciliano, R. E., Anderson, A. S. y Compas, B. E. (2022). Autonomic nervous system correlates of



- posttraumatic stress symptoms in youth: Meta-analysis and qualitative review. *Clinical Psychology Review*, 92, Artículo 102125. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102125>
- Taylor, A., Jordan, K., Zajac, R., Takarangi, M. K. T. y Garry, M. (2020). Judgments of memory coherence depend on the conditions under which a memory is retrieved, regardless of reported PTSD symptoms. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 9(3), 396-409. <https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2020.07.003>
- Thome, J., Terpou, B. A., McKinnon, M. C. y Lanius, R. A. (2019). The neural correlates of trauma-related autobiographical memory in posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 37(4), 321-345. <https://doi.org/10.1002/da.22977>
- Tourunen, A., Nyman-Salonen, P., Muotka, J., Penttonen, M., Seikkula, J. y Kykyri, V. (2022). Associations between sympathetic nervous system synchrony, movement synchrony, and speech in couple therapy. *Frontiers in Psychology*, 13, Artículo 818356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.818356>
- Vagni, M., Maiorano, T. y Giostra, V. (2021). The relationship between suggestibility, fabrication, distortion, and trauma in suspected sexually abused children. *Social Sciences*, 10(2), Artículo 37. <https://doi.org/10.3390/socsci10020037>
- Vagni, M., Maiorano, T. y Giostra, V. (2024). The suggestibility of child witnesses suspected victims of abuse: an overview between research and psycho-forensic implications. *Rassegna Italiana di Criminologia*, 18(1), 83-96. <https://doi.org/10.7347/RIC-012024-p83>
- Zhang, W., Cowan, G., Colombo, M., Gross, J. y Hayne, H. (2021). Emotional content of the event but not mood influences false memory. *Applied Cognitive Psychology*, 35, 1418-1426. <https://doi.org/10.1002/acp.3872>



## Ensayos



### Psicología científica: alcances y límites de la objetividad

#### Introducción

Desde sus orígenes, la psicología ha intentado afirmarse como una ciencia autónoma, que toma como referencia los métodos de las ciencias naturales para sostener estándares de rigor y objetividad (Danziger, 1990). A finales del siglo XIX, Wundt impulsó esta aspiración al fundar el primer laboratorio de psicología experimental, lo que permitió investigar procesos mentales bajo condiciones controladas (Alcantarilla et al., 2023; Boring, 1950).

Poco después, corrientes como el psicoanálisis enfatizaron la importancia de los procesos inconscientes y la vivencia subjetiva como componentes clave para comprender la mente humana (Bilbao y Jofré, 2020). Posteriormente, el conductismo desplazó el foco hacia la conducta observable, convencido de que la verificación empírica era el único camino para consolidar el carácter científico de la disciplina (García, 2022). Décadas más tarde, la revolución cognitiva renovó el interés por los procesos internos, lo que produjo teorías de la información y modelos computacionales para explicar funciones complejas como la memoria y la resolución de problemas (Miller, 1956). En este contexto evolutivo, autores como Kuhn (1962) plantearon que el conocimiento científico se construye siempre dentro de paradigmas que definen tanto qué se observa como la manera en que se interpreta.

Actualmente, esta tensión entre objetividad y subjetividad es un punto de debate en la disciplina. La subjetividad se refiere a la forma en que las experiencias, emociones, valores y perspectivas individuales influyen en la percepción y comprensión de la realidad (González Rey y Gutierrez, 2002). En cambio, la objetividad implica la capacidad de observar, analizar y describir fenómenos sin que intervengan juicios personales o sesgos individuales (Bunge, 2014). En este sentido, persiste la influencia del enfoque positivista, que defiende la idea de alcanzar objetividad absoluta a través de procedimientos



estandarizados y replicables (Castrillo, 2024). Sin embargo, varias investigaciones enfatizan que todo proceso científico se desarrolla en entornos sociales e intersubjetivos que afectan tanto la recolección de datos como su interpretación (Aguirre-García, 2020). De ahí la pregunta ¿hasta qué punto la psicología puede aspirar a ser completamente objetiva?

Revisar estos límites es fundamental para mantener la validez de las conclusiones y reforzar su contribución a la sociedad en los diferentes campos (De Boeck et al., 2020; Teo, 2024). Detenerse en este análisis no solo permite aclarar las condiciones bajo las cuales la psicología puede aspirar a la objetividad, sino también entender qué está en juego cuando se omite esta reflexión. Ignorar la complejidad de su objeto de estudio puede llevar a modelos explicativos simplistas o intervenciones que no responden a necesidades reales de los sujetos. En cambio, reconocer esta tensión permite alcanzar una práctica más coherente con la complejidad de los fenómenos que intenta comprender. Por ello, se plantea que, aunque la psicología tiene límites por la naturaleza de su objeto de estudio, dispone de bases teóricas y metodológicas firmes para mantener un nivel de objetividad importante, acorde con su carácter de ciencia empírica.

## Cuerpo

La psicología reconoce la subjetividad inherente al ser humano y responde a esta limitación con la incorporación de enfoques intersubjetivos que permiten integrar perspectivas individuales dentro de marcos interpretativos compartidos, lo que fortalece la objetividad del conocimiento psicológico. De este modo, la intersubjetividad ofrece un marco amplio para acceder a una comprensión más significativa del comportamiento humano, al considerar que la experiencia se desarrolla en un mundo de significados compartidos, configurados por la cultura y el lenguaje (Tembo et al., 2022). Este concepto alude a la coordinación mutua del sentido y a la construcción conjunta de experiencias entre personas, lo que es un componente central de la interacción humana y la vida social (Cortina y Liotti, 2010; Stevanovic y Koski, 2018).

En psicología, la intersubjetividad representa tanto un fenómeno relacional como un fundamento epistemológico, ya que posibilita la integración con lo subjetivo y objetivo sin reducir uno al otro (Davidson, 2001a; Mascolo, 2017). Esta postura se fortalece con el enfoque 4E de la ciencia cognitiva (corporizada, situada, enactiva y extendida), el cual, al integrarse con la fenomenología, permite abordar la subjetividad de forma más completa (Pawlett-Jackson, 2022). En este sentido, dicha perspectiva permite comprender los fenómenos psicológicos al integrar la vivencia individual con el contexto intersubjetivo en el que se construye (Pawlett-Jackson, 2022). Como señala Davidson (1991), aunque los pensamientos son internos, su contenido está ligado al mundo que compartimos con otros. En consecuencia, la intersubjetividad amplía la capacidad explicativa de la psicología al incluir la dimensión relacional de la experiencia (Mascolo, 2016, 2017; Mascolo y Kallio, 2020).

Además de enriquecer la comprensión del comportamiento humano, la intersubjetividad cumple un papel clave en la construcción del conocimiento psicológico, al establecer consensos que reducen el sesgo individual y fortalecen la objetividad. Así, la epistemología de la corroboración intersubjetiva sostiene que el conocimiento psicológico surge de procesos compartidos entre personas (Mascolo y Kallio, 2020). A través de la coordinación conceptual, el compromiso con los participantes y la verificación mediante múltiples fuentes de evidencia, los investigadores construyen marcos interpretativos comunes, los cuales contribuyen a disminuir el sesgo individual y mejorar la validez del conocimiento producido (Mascolo y Kallio, 2020). Esto permite que los psicólogos puedan obtener una comprensión más profunda de la complejidad del comportamiento humano y desarrollar un conocimiento más preciso y confiable (Davidson, 2001b; Mascolo, 2016; Mascolo, 2017). En este sentido, la psicología no elimina la subjetividad, sino que la integra en prácticas intersubjetivas, que posibilitan una comprensión más rigurosa y compartida de los fenómenos humanos (Christensen, 2025).

La psicología como ciencia empírica y teórica puede alcanzar un grado significativo de objetividad



mediante el uso del método científico en sus investigaciones. Esta ciencia utiliza constructos teóricos que son operativizados, es decir, conceptos abstractos que se traducen en variables que pueden ser observadas o medidas, mediante procedimientos sistemáticos y exhaustivos (DeVellis y Thorpe, 2022; Stefana et al., 2025). Este enfoque se basa en el positivismo lógico, corriente que sostiene que una afirmación solo tiene sentido si puede ser verificada empíricamente (Graham y Slaney, 2024; Smith y Smoll, 2025). En este sentido, desarrollar teorías y predicciones que puedan traducirse en resultados observables mediante la experimentación es esencial en psicología, ya que posibilita alcanzar afirmaciones científicas con sentido (Kvam y Alaukik, 2025). De este modo, los conceptos deben ser definidos de forma clara y medible para su estudio con evidencia observable y replicable (Graham y Slaney, 2024; Smith y Smoll, 2025).

Ello hace hincapié en la epistemología de la medición, que se enfoca en cómo se genera y se valida el conocimiento a través de instrumentos diseñados para estudiar aspectos específicos de los fenómenos psicológicos (Luchetti, 2024). Desde esta perspectiva, la objetividad no solo dependería de observar fenómenos reales, sino de contar con herramientas adecuadas que permitan representar de manera precisa aquello que se desea estudiar. Según Luchetti (2024), la validez de la medición en la psicología está conectada a una forma de circularidad epistémica, lo que implica que el valor de una medición depende de cómo se define el constructo en el marco de una teoría coherente.

En este contexto, el uso de instrumentos verificables como las escalas psicométricas, los cuestionarios estandarizados o las técnicas experimentales cumplen un rol clave. Estos permiten recolectar datos cuantificables que puedan ser comparados, replicados y evaluados por diferentes investigadores bajo criterios similares. Asimismo, la confiabilidad hace referencia al grado de consistencia de una medición (Price et al., 2015). En psicología, se evalúa en tres formas: estabilidad en el tiempo (*test-retest*), coherencia entre los ítems de una prueba (consistencia interna) y acuerdo entre diferentes evaluadores (confiabilidad entre evaluadores) (Price et al., 2015). Al evaluar la ansiedad mediante un cuestionario cuya estructura y uso han sido respaldados por evidencia previa, es posible generar puntuaciones comparables que fortalecen las evidencias de validez. En este sentido, una operacionalización clara de los constructos, junto con la obtención de puntuaciones confiables a partir de procedimientos estandarizados, mejora la calidad de la información producida y de las conclusiones derivadas de los datos. Este enfoque contribuye, además, a reducir sesgos y a incrementar la transparencia, la trazabilidad y la reproducibilidad de las decisiones metodológicas.

La psicología comparte enfoques metodológicos con otras ciencias empíricas, lo que fortalece su objetividad. Por un lado, desde que adoptó el positivismo, comenzó a utilizar análisis estadísticos, la operacionalización de variables y a concebir a la persona como un organismo biológico, centrándose en estudiar fenómenos observables (Levitt et al., 2022). En ese sentido, la psicología se fortalece como ciencia al incorporar herramientas objetivas, observables y replicables que se utilizan de igual manera en la medicina y la neurociencia (Latzman et al., 2021). Asimismo, los estudios de psicología clínica se pueden complementar con biomarcadores y neuroimágenes para establecer una metodología más sólida y objetiva, que integra la psicología con las neurociencias (Latzman et al., 2021; Scholtz et al., 2020). De igual manera, se refuerza la objetividad científica de la psicología al proponer modelos teóricos sobre fenómenos psicológicos y funciones cognitivas (como las funciones ejecutivas, la memoria, la atención y la percepción), desde un enfoque neuropsicológico basado en la información proporcionada por neuroimágenes y otras tecnologías (Zoccolotti, 2024).

Por otro lado, la psicología puede abordar fenómenos complejos mediante enfoques innovadores como el análisis de redes, el cual permite estudiar los trastornos mentales de forma más directa y empírica, así como comprender sus dinámicas complejas al cuantificar y observar las relaciones entre los procesos mentales (Briganti et al., 2024; Nielsen y Ward, 2020; Rocco et al., 2024). Todo esto debido a que este enfoque permite representar síntomas, emociones, pensamientos, comportamientos y otras variables como nodos interconectados (Briganti et al., 2024). Asimismo, este enfoque permite que la psicología se integre con otras disciplinas científicas que aplican modelos de sistemas y se potencia al utilizar



herramientas estadísticas actuales, como métodos bayesianos y modelos computacionales (Nielsen y Ward, 2020; Rocco et al., 2024). De este modo, al utilizar enfoques que reconocen la complejidad de los fenómenos que experimenta el ser humano, así como herramientas estadísticas y técnicas de neuroimagen, la psicología logra una mayor precisión y objetividad en sus métodos y resultados.

Defender que la psicología es una ciencia empírica implica aceptar que debería aspirar a alcanzar la máxima objetividad posible. Sin embargo, este ideal se confronta con la complejidad de su objeto de estudio. Como es planteado por Kuhn (1962), toda ciencia se desarrolla dentro de marcos paradigmáticos que condicionan tanto lo que se investiga como la forma de interpretarlo, por lo que la idea de una objetividad absoluta se vuelve relativa a cada contexto paradigmático. Además, Feyerabend (1993) cuestiona que exista un único método científico válido, ya que la flexibilidad y la diversidad de enfoques son precisamente lo que impulsa el avance del conocimiento. En la psicología, este debate se refuerza con el principio de ineluctabilidad tomado de Gabriel (2015), el cual resalta la dificultad de reducir por completo la experiencia subjetiva a variables observables. Según este autor, la mente humana no puede ser plenamente explicada por la actividad cerebral, ya que siempre persiste una dimensión de significados, emociones y vivencias que excede lo estrictamente neurobiológico. Por otra parte, la presencia de múltiples corrientes dentro de la disciplina evidencia que no existe un único paradigma que la abarque totalmente (Slife y Williams, 1995). Desconocer esta pluralidad lleva a reducciones que empobrecen la comprensión de la experiencia humana (Richards, 2002). Por ello, exigir una objetividad absoluta contradice la riqueza epistemológica que sustenta a la disciplina.

No obstante, que la psicología integre distintas teorías y métodos no significa que renuncie a la objetividad. Habermas (1984) argumenta que la acción comunicativa es fundamental en áreas que analizan el comportamiento humano, ya que permite coordinar significados y establecer consensos racionales. Esta idea se refleja, por ejemplo, en la práctica de la psicología clínica basada en evidencia, que organiza hallazgos de múltiples estudios rigurosos para diseñar protocolos de intervención claros y replicables (Barlow, 2004). A su vez, Popper (1959) defiende que el progreso científico se basa más en la posibilidad de refutar hipótesis que en verificarlas de forma definitiva. Un caso concreto es el uso de diseños de doble ciego en experimentos psicológicos, que buscan reducir sesgos y garantizar la objetividad de los resultados (Stanovich, 2013). En conjunto, todo esto muestra que, a pesar de la diversidad teórica, la psicología dispone de fundamentos epistemológicos y metodológicos sólidos para sostener un nivel de objetividad acorde con su naturaleza como ciencia empírica, sin desconocer la complejidad de la propia mente.

## Conclusiones

En síntesis, aunque la psicología tiene límites por la naturaleza de su objeto de estudio, dispone de bases teóricas y metodológicas firmes para mantener un nivel de objetividad importante, acorde a su carácter de ciencia empírica.

Primero, la intersubjetividad permite estudiar fenómenos de carácter subjetivo, pues considera que el comportamiento humano es influenciado por un lenguaje y una cultura determinados. Esto posibilita establecer consensos que reducen el sesgo individual y fortalecen la objetividad del conocimiento. La psicología —como ciencia empírica y teórica— utiliza el método científico para operativizar constructos abstractos y transformarlos en variables medibles, mediante procedimientos rigurosos y herramientas que permiten garantizar la validez y confiabilidad de las mediciones, lo que contribuye a la producción de conocimiento replicable y verificable.

Asimismo, esta disciplina se fortalece al integrar conocimientos y metodologías de otras, como la neurociencia, la estadística y el modelo de redes, los cuales permiten una comprensión y un análisis interdisciplinario más completo. Finalmente, algunos autores mencionan que, a pesar de que la psicología intenta ser objetiva como ciencia empírica, esta aspiración se ve limitada por la complejidad de su objeto de estudio, ya que la mente humana no puede reducirse a lo observable ni explicarse



únicamente desde lo neurobiológico. Sin embargo, esta diversidad no implica renunciar a la objetividad, sino comprenderla desde un punto contextual. La psicología sostiene una objetividad acorde con la complejidad de los fenómenos que estudia mediante métodos rigurosos, evidencia empírica y consensos.

Este análisis evidencia que el valor de la psicología como ciencia no radica en alcanzar una objetividad absoluta, sino en construir conocimiento válido y contextualizado a partir de su objeto de estudio. A nivel teórico, esto implica reconocer que la disciplina se fortalece al integrar distintos marcos epistemológicos y metodológicos, lo que permite abordar fenómenos complejos sin reducirlos a una sola perspectiva. Esta apertura evita visiones simplistas y favorece un enfoque más completo sobre procesos mentales y conductuales. En términos prácticos, la importancia de este enfoque recae en su aplicabilidad, que permite diseñar intervenciones que toman en cuenta el contexto y la subjetividad. Esto es especialmente relevante en áreas como la psicología clínica, educativa o comunitaria, donde las decisiones deben basarse en evidencia, pero también en la comprensión de la situación. Por tanto, el análisis no solo aporta a la discusión académica sobre el empirismo de la psicología, sino que también subraya su compromiso con una práctica crítica. Es por eso que, lejos de debilitar su carácter empírico, esta postura lo reafirma al adaptarlo a las características de los fenómenos que busca comprender e intervenir. Así, la psicología avanza como una ciencia que no solo estudia al ser humano, sino que también se compromete a seguir avanzando con él.



## Referencias

- Aguirre-García, J. C. (2020). La posibilidad de la objetividad en ciencias humanas. *Cinta de Moebio*, 67, 1-13. <https://doi.org/10.4067/s0717-554x2020000100001>
- Alcantarilla, L., Valls, J. M. G. y Alcarria, E. G. (2023). Memorias de un laboratorio: Wilhelm Wundt y la psicología experimental. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 86(2), 109-120. <https://doi.org/10.20453/rnp.v86i3.4566>
- Barlow, D. H. (2004). Psychological treatments. *American Psychologist*, 59(9), 869-878. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.9.869>
- Bilbao, A. y Jofré, D. (2020). En torno de la noción de subjetivación en psicoanálisis: entre dinámica pulsional, identificación y objeto. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental*, 23(1), 17-36. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2020v23n1p17.3>
- Boring, E. (1950). *A history of experimental psychology*. The Century Company. <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.87639>
- Briganti, G., Scutari, M., Epskamp, S., Borsboom, D., Hoekstra, R. H. A., Golino, H. F., Christensen, A. P., Morvan, Y., Ebrahimi, O. V., Costantini, G., Heeren, A., De Ron, J., Bringmann, L. F., Huth, K., Haslbeck, J. M. B., Isvoranu, A., Marsman, M., Blanken, T., Gilbert, A., McNally, R. J. et al. (2024). Network analysis: An overview for mental health research. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 33(4), Artículo e2034. <https://doi.org/10.1002/mpr.2034>
- Bunge, M. (2014). *La ciencia, su método y su filosofía*. Siglo Veinte.
- Castrillo, C. J. H. (2024). Paradigma positivista. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA*, 12(24), 29-32. <https://doi.org/10.29057/icea.v12i24.12660>
- Christensen, B. A. (2025). Situated psychology as triangulated. Understanding psychological processes as relations between subjectivity, intersubjectivity and objectivity. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 59, Artículo 47. <https://doi.org/10.1007/s12124-025-09916-5>
- Cortina, M. y Liotti, G. (2010). Attachment is about safety and protection, intersubjectivity is about sharing and social understanding: The relationships between attachment and intersubjectivity. *Psychoanalytic Psychology*, 27(4), 410-441. <https://doi.org/10.1037/a0019510>
- Danziger, K. (1990). *Constructing the subject: Historical origins of psychological research*. Cambridge University Press. <https://www.light-path-resources.org/wp-content/uploads/2020/01/constructing-the-subject-historical-origins-of-psychological-research.pdf>
- Davidson, D. (1991). Three varieties of knowledge. En D. Davidson (Ed.), *Subjective, intersubjective, objective*. (pp. 205-220). Oxford University Press.
- Davidson, D. (2001a). *Subjective, intersubjective, objective*. Oxford University Press.
- Davidson, D. (2001b). *Externalism. I Interpreting Davidson*. (pp. 1-16) Stanford, CSLI-Publications.
- De Boeck, P., Pek, J., Walton, K., Wegener, D. T., Turner, B. M., Andersen, B. L., Beauchaine, T. P., Field, S. M. y Derksen, M. (2020). Experimenter as automaton; experimenter as human: exploring the position of the researcher in scientific research. *European Journal For Philosophy Of Science*, 11, Artículo 11. <https://doi.org/10.1007/s13194-020-00324-7>
- DeVellis, R. F. y Thorpe, C. T. (2022). *Desarrollo de escala: teoría y aplicaciones*. SAGE Publications, Inc.
- Feyerabend, P. (1993). *Against Method* (3.<sup>rd</sup> ed.). New Left Books. [https://monoskop.org/images/7/7e/Feyerabend\\_Paul\\_Against\\_Method.pdf](https://monoskop.org/images/7/7e/Feyerabend_Paul_Against_Method.pdf)



- Gabriel, M. (2015). *Yo no soy mi cerebro: filosofía de la mente para el siglo XXI*. Pasado y Presente.
- García, J. E. (2022). A un siglo de “El Análisis de la Mente” (1921) de Bertrand Russell. *Revista de Psicología*, 18(36), 60-82. <https://doi.org/10.46553/rpsi.18.36.2022.p60-82>
- González Rey, F. y Gutierrez, L. (2002). *Sujeto y subjetividad: una aproximación histórico-cultural*. Thomson.
- Graham, M. E. y Slaney, K. L. (2024). Positivism. En M. Bal (Ed.), *Elgar encyclopedia of organizational psychology* (pp. 531-536). Elgar Online. <https://doi.org/10.4337/9781803921761.00105>
- Habermas, J. (1984). *The theory of communicative action: Reason and the rationalization of society*. Beacon Press. <https://teddykw2.files.wordpress.com/2012/07/jurgen-habermas-theory-of-communicative-action-volume-1.pdf>
- Kuhn, T. (1962). *The structure of scientific revolutions* (2.<sup>nd</sup> ed.). University of Chicago Press. <https://www.lri.fr/~mbl/Stanford/CS477/papers/Kuhn-SSR-2ndEd.pdf>
- Kvam, P. y Alaukik, A. (2025). *Re-assessing the role of operational definitions in psychology*. *PsyArXiv*. [https://doi.org/10.31234/osf.io/9tcd5\\_v3](https://doi.org/10.31234/osf.io/9tcd5_v3)
- Latzman, R. D., Krueger, R. F., DeYoung, C. G. y Michelini, G. (2021). Connecting quantitatively derived personality–psychopathology models and neuroscience. *Personality Neuroscience*, 4, Artículo e4. <https://doi.org/10.1017/pen.2021.3>
- Levitt, H. M., Surace, F. I., Wu, M. B., Chapin, B., Hargrove, J. G., Herbitter, C., Lu, E. C., Maroney, M. R. y Hochman, A. L. (2022). The meaning of scientific objectivity and subjectivity: From the perspective of methodologists. *Psychological Methods*, 27(4), 589-605. <https://doi.org/10.1037/met0000363>
- Luchetti, M. (2024). Epistemic circularity and measurement validity in quantitative psychology: Insights from Fechner’s psychophysics. *Frontiers in Psychology*, 15, Artículo 1354392. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354392>
- Mascolo, M. F. (2016). Beyond objectivity and subjectivity: The intersubjective foundations of psychological science. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 50, 543-554. <https://doi.org/10.1007/s12124-016-9357-3>
- Mascolo, M. F. (2017). How objectivity undermines the study of personhood: Toward an intersubjective epistemology for psychological science. *New Ideas in Psychology*, 44, 41-48. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2016.11.005>
- Mascolo, M. F. y Kallio, E. (2020). The Phenomenology of Between: An Intersubjective Epistemology for Psychological Science. *Journal of Constructivist Psychology*, 33(1), 1–28. <https://doi.org/10.1080/10720537.2019.1635924>
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63(2), 81-97. <https://doi.org/10.1037/h0043158>
- Nielsen, K. y Ward, T. (2020). Phenomena complexes as targets of explanation in psychopathology: The relational analysis of phenomena approach. *Theory & Psychology*, 30(2), 164-185. <https://doi.org/10.1177/0959354320906462>
- Pawlett-Jackson, S. (2022). Many faces, plural looks: Enactive intersubjectivity contra Sartre and Levinas. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 21, 903-925. <https://doi.org/10.1007/s11097-021-09766-7>
- Popper, K. R. (1959). *The logic of scientific discovery*. Routledge. <https://philotextes.info/spip/IMG/pdf/popper-logic-scientific-discovery.pdf>



- Price, P., Jhangiani, R. y Chiang, I. (2015). *Research methods in psychology* (2.<sup>nd</sup> ed.). BCcampus. <https://opentextbc.ca/researchmethods/chapter/reliability-and-validity-of-measurement>
- Richards, J. (2002). *Putting psychology in its place: Critical historical perspectives*. Routledge.
- Rocco, C. M., Barker, K., Moronta, J. y González, A. D. (2024). A psychological network analysis of the relationship among component importance measures. *Applied Network Science*, 9(1), Artículo 20. <https://doi.org/10.1007/s41109-024-00631-5>
- Scholtz, S. E., De Klerk, W. y De Beer, L. T. (2020). The use of research methods in psychological research: A systematised review. *Frontiers in Research Metrics and Analytics*, 5, Artículo 1. <https://doi.org/10.3389/frma.2020.00001>
- Slife, B. y Williams, R. (1995). *What's behind the research? Discovering hidden assumptions in the behavioral sciences*. Sage Publications. <https://archive.org/details/whatsbehindresea0000slif>
- Smith, R. y Smoll, F. (2025). Logical positivism. En *The Routledge handbook of the philosophy of sport* (pp. 100-115). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003381891-9>
- Stanovich, K. E. (2013). *How to think straight about psychology* (10.<sup>a</sup> ed.). Pearson.
- Stefana, A., Damiani, S., Granziol, U., Provenzani, U., Solmi, M., Youngstrom, E. A. y Fusar-Poli, P. (2025). Psychological, psychiatric, and behavioral sciences measurement scales: Best practice guidelines for their development and validation. *Frontiers In Psychology*, 15, Artículo 1494261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1494261>
- Stevanovic, M. y Koski, S. E. (2018). Intersubjectivity and the domains of social interaction: Proposal of a cross-sectional approach. *Psychology of Language and Communication*, 22(1), 39-70. <https://doi.org/10.2478/plc-2018-0003>
- Tembo, A. C., Gullick, J. y Pendon, J. F. (2022). Philosophical underpinnings of intersubjectivity and its significance to phenomenological research: A discussion paper. *Nursing Philosophy*, 24(1), Artículo e12416. <https://doi.org/10.1111/nup.12416>
- Teo, T. (2024). Subjectivity and method: Why psychology needs more armchair scholarship. *Theory y Psychology*, 34(3), 347-361. <https://doi.org/10.1177/09593543231219534>
- Zoccolotti, P. (2024). Advances in neuropsychology: Top papers published in brain sciences in 2022–2023. *Brain Sciences*, 14(6), Artículo 588. <https://doi.org/10.3390/brainsci14060588>



## Proyectos



### Eficacia comparativa de dos intervenciones para mejorar las habilidades sociales en niños con trastorno del espectro autista (TEA)

#### Resumen

El presente estudio examina y compara la efectividad de dos enfoques terapéuticos: el análisis de conducta aplicada (ABA) y la intervención conductual de desarrollo naturalista (NDBI), en el fortalecimiento de las habilidades sociales de niños con trastorno del espectro autista (TEA) en Lima Metropolitana. A partir de la introducción y el marco teórico, se expone cómo el TEA afecta múltiples dimensiones legales, sociales y económicas en el contexto peruano. La investigación implica el uso de un diseño cuasiexperimental con una muestra de 159 niños, lo que permite medir los efectos de ambas terapias. Para la recolección de datos se emplearán herramientas psicométricas estandarizadas, como el SSIS-RS y el SRS-2, aplicadas antes y después de las intervenciones. Los datos serán analizados mediante el ANOVA, a fin de identificar diferencias estadísticamente significativas en los resultados. Esta propuesta busca aportar evidencia científica que oriente decisiones clínicas y educativas para promover prácticas inclusivas adaptadas a contextos con recursos limitados.

**Palabras clave:** trastorno del espectro autista (TEA), análisis conductual aplicado (ABA), terapia naturalista (NDBI), habilidades sociales, evaluación de eficacia.



## Introducción y marco teórico

### Formulación y justificación del problema

El trastorno del espectro autista (TEA) es una condición que afecta el desarrollo del cerebro. Hace que la comunicación y la interacción con otras personas sea más complicada debido a comportamientos con patrones restringidos. A nivel internacional, muchos países han implementado políticas que promueven la inclusión de personas con TEA, así como planes nacionales para el diagnóstico temprano para tener una mejor intervención. Sin embargo, en Perú, la legislación para personas con TEA presenta deficiencias en su aplicación, como ocurre con la Ley 30150, cuya implementación se ve limitada por falta de presupuesto y personal capacitado (Chung et al., 2024).

En el contexto actual, a nivel económico, el tratamiento del TEA puede ser muy costoso, ya que las terapias especializadas —como el análisis conductual aplicado (ABA) o la terapia cognitiva conductual (TCC)— superan los 50 000 dólares al año, lo que representa una carga sustancial para las familias y los sistemas de salud (Schonhaut B. et al., 2023). A nivel social, las personas tienen menos prejuicios acerca del TEA; si bien hay avances en la sensibilización al respecto, en el Perú aún existen barreras como la desinformación sobre el trastorno, el desconocimiento y la discriminación, lo que dificulta la inclusión social y escolar de niños con TEA (Cerron Oré, 2024). A nivel tecnológico, existen cada vez más herramientas y descubrimientos de neurociencia que podrían personalizar las terapias, no obstante, en América Latina el acceso a estos recursos y a profesionales capacitados es limitado, lo que genera una desigualdad en el tratamiento debido a que no todos los niños y familias pueden recibir el mismo apoyo. A nivel ambiental, en Lima Metropolitana, factores como el ruido, el hacinamiento y la falta de infraestructura de la ciudad representan un desafío significativo, ya que muchas zonas superan los límites permitidos de 70-80 decibelios, lo que genera estrés, insomnio, cefaleas y dificultades de atención en la población infantil (Andrade y Mas, 2024). Los niños con trastorno del espectro autista (TEA) son sensibles al ruido, y los estímulos auditivos repentinos o intensos pueden resultar aterradores, lo que genera una sobrecarga sensorial y de posible aislamiento social, pues los entornos inadecuados impactan negativamente en el comportamiento y el aprendizaje de estos niños (Fernández Calvo, 2018).

A nivel legal, en el Perú, existen normas como la Ley 30150 y la ratificación de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, cuya finalidad es garantizar el acceso a servicios de salud y educación inclusiva. Sin embargo, la implementación es aún deficiente por falta de presupuesto y personal especializado (Defensoría del Pueblo, 2012).

Tras considerar estas limitaciones, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué tan eficaz es la terapia de análisis de conducta aplicada (ABA) en comparación con la terapia de intervención conductual de desarrollo naturalista (NDBI) en la mejora de las habilidades sociales en niños con trastorno del espectro autista (TEA) en Lima Metropolitana?

Esta investigación es relevante debido a que puede mejorar las habilidades de comunicación y reducir los comportamientos repetitivos en niños peruanos con TEA, lo que mejorará su calidad de vida y su integración social (Ministerio de Salud, 2024). Además, se generaría conocimiento específico sobre la aplicación de estas intervenciones en un contexto latinoamericano, lo que enriquecería la comprensión culturalmente situada. También se identificarán las necesidades de capacitación para profesionales peruanos, lo que puede ayudar en la creación de programas de formación que aborden la escasez de expertos en el campo del TEA (Baquerizo-Sedano et al., 2024). Esta investigación determinará qué terapia es más eficaz, con el objetivo de proporcionar evidencia empírica que impulse la adopción de prácticas con recursos limitados (Pervin, et al. 2022).

### Marco teórico y estado del arte



El trastorno del espectro autista (TEA) es un trastorno del neurodesarrollo que afecta la comunicación, el comportamiento y la interacción social de una persona. Se caracteriza por déficits en la comunicación y en las interacciones sociales, así como por patrones restringidos y repetitivos de intereses, comportamientos o actividades (Hodges et al., 2020). Además, puede estar acompañado de dificultades relacionadas con el apetito, el sueño, la ingesta de alimentos, entre otros aspectos del funcionamiento diario (Fuller y Kaiser, 2020).

En esta población, además, es común la aparición de conductas disruptivas como autolesiones, agresiones a otras personas, destrucción de objetos, conductas escapatorias y desregulación emocional (Ovelleiro, 2022). La ausencia de estrategias adecuadas para manejar estas situaciones puede intensificar emociones como ira o frustración, lo que puede derivar en rabietas, estallidos emocionales o irritabilidad constante. Cabe destacar que muchas de estas conductas surgen como una forma de canalizar la ansiedad, relacionada frecuentemente con la inflexibilidad del autismo. Así, las conductas disruptivas pueden cumplir una función comunicativa, orientada a expresar necesidades o temores (León Cruz, 2020).

Debido a las características del TEA y los desafíos que implica, así como a su frecuente comorbilidad con otros trastornos desde edades tempranas, se evidencia la necesidad de una detección e intervención desde la aparición de sus manifestaciones en los primeros años de vida (Ostrowski et al., 2024). En ese sentido, aspectos como la comunicación social, que suele estar afectada en los niños con TEA, pueden mejorarse significativamente a través de una intervención temprana y adecuada (Fuller y Kaiser, 2020).

Esta necesidad adquiere aún mayor relevancia si se considera la creciente prevalencia del TEA a nivel mundial y nacional. Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), se estima que, a nivel global, 1 de cada 100 niños presenta trastorno del espectro autista. A nivel nacional, el Instituto Nacional de Salud del Niño (INSN) ha reportado un incremento en el número de atenciones a menores de edad con diagnóstico de TEA a través de consultas externas. Por ejemplo, durante el lapso de 2019 a 2023, el servicio de psiquiatría pasó de atender 1228 casos a 5648 (Instituto Nacional de Salud del Niño de Breña, 2024). Lamentablemente, el Perú no cuenta con datos epidemiológicos oficiales que permitan estimar la prevalencia total de TEA, lo que dificulta conocer con precisión su incidencia actual (Ubillús Arriola de Pimentel, 2024).

En el contexto peruano, el trastorno del espectro autista adquiere cada vez mayor visibilidad, con fechas y difusión a través de medios de comunicación; de igual forma, se han reportado avances en intervenciones interdisciplinarias que permiten mejorar el estilo de vida de las personas con TEA (Baquerizo-Sedano et al., 2024). Sin embargo, persiste un desfase entre el progreso alcanzado a nivel internacional, tanto en el ámbito teórico como en el práctico, y su integración en el Perú. Esto se puede observar en las diferencias en la disponibilidad de servicios, el acceso a atención especializada en salud y educación, y en las áreas de investigación. Si bien se han reportado avances en cuanto a la detección e intervención desde la década de los ochenta, persisten desafíos considerables en Perú en cuanto a la comprensión, el diagnóstico temprano y las intervenciones actuales para abordar el TEA.

## **Habilidades sociales**

Según Caballo (2007), las habilidades sociales son un conjunto de conductas que una persona emite en un contexto interpersonal para expresar sentimientos, actitudes u opiniones de manera adecuada a la situación, con respeto hacia los demás y con capacidad para resolver problemas sociales inmediatos.

Las deficiencias en estas áreas representan un desafío significativo para personas con TEA, debido a las dificultades para iniciar o responder adecuadamente a las interacciones sociales (Pavlou y Garmpis, 2025). Por ejemplo, se reportó que desde el primer año de vida es común que los niños con TEA



presenten dificultades para mantener el contacto visual, falta de respuesta cuando se les llama por su nombre y uso nulo o limitado de gestos comunicativos (Xiao-Rui et al., 2024). En etapas escolares, pueden tener complicaciones para comprender las emociones y mostrar interés en interactuar con sus compañeros, pero carecen de habilidades de conversación o socialización apropiada (Hodges et al., 2020). Como resultado, tienden a tener pocos amigos y a percibir sus relaciones como distantes o poco seguras.

### **Terapia de análisis de conducta aplicada (ABA)**

El análisis conductual aplicado (ABA) es una intervención que emplea principios psicológicos de la teoría del aprendizaje y la teoría conductual con el objetivo de mejorar las habilidades emocionales y sociales en niños con TEA (Du et al., 2024; Choi et al., 2022). Esta metodología fue desarrollada por el psicólogo Ivar Lovaas en la década de 1970, quien basó su enfoque en los principios del condicionamiento operante propuestos por B. F. Skinner. La efectividad del método fue evaluada empíricamente, midiendo los efectos de la intervención en el comportamiento de los niños con autismo, revelando que el 47% de los niños que participaron en este tratamiento alcanzaron un funcionamiento intelectual y educativo normal en comparación con solo el 2 % de un grupo de control (como se cita en Gitimoghaddam et al., 2022). A partir de estos resultados, se inició la aplicación y la diversificación del análisis conductual aplicado, el cual es todavía una de las intervenciones más utilizadas en el tratamiento de personas con trastorno del espectro autista.

Actualmente, el ABA emplea estrategias como el refuerzo positivo, el modelo ABC (antecedente, conducta, consecuencia) y la evaluación funcional de la conducta, con el fin de fomentar comportamientos adaptativos y reducir aquellos que resultan desafiantes (Peterson et al., 2024). Esta intervención suele iniciar desde una etapa temprana del desarrollo, entre los 3 y 4 años, con una alta intensidad de sesiones que puede variar entre 20 y 40 horas semanales. Cabe destacar que la frecuencia elevada hace que la intervención resulte costosa, lo que representa una barrera de acceso para los niños y sus familias (Choi et al., 2022).

### **Terapia de intervención conductual de desarrollo naturalista (NDBI)**

La terapia conductual naturalista del desarrollo o *naturalistic developmental behavioral interventions* (NDBI) es un enfoque terapéutico que integra principios del desarrollo infantil y estrategias conductuales para la intervención en niños con TEA (Pope et al., 2025). La NDBI surge durante la década de los ochenta como una alternativa a la rigidez metodológica y las críticas dirigidas al enfoque tradicional del análisis conductual aplicado (ABA), y propone en su lugar la adquisición de habilidades de una forma más empática, sensible y centrada en la relación entre el terapeuta, el niño y su entorno (Schuck et al., 2022).

El modelo se centra en promover las habilidades sociales, comunicativas y cognitivas a través de interacciones naturales y aprendizaje experiencial, adaptadas a los intereses y al desarrollo del niño, lo cual favorece una mayor participación e independencia a lo largo del tiempo (Pope et al., 2025). De hecho, el metaanálisis realizado por Sandbank et al. (2020) respalda la eficacia de este enfoque, especialmente en áreas como la interacción social, el juego, el lenguaje y la comunicación en niños con TEA, pues presenta resultados de desarrollo más favorables en comparación con otras intervenciones conductuales.

En ese sentido, debido a que ambas intervenciones (ABA y NDBI) están orientadas al desarrollo y mejora de habilidades sociales en niños con TEA, se plantea analizar su eficacia a través de un estudio comparativo. Esto resulta especialmente relevante en el contexto actual, donde la terapia ABA todavía es ampliamente utilizada a pesar de sus limitaciones.



## Hipótesis

Existe una diferencia estadísticamente significativa en la mejora de las habilidades sociales entre los niños con trastorno del espectro autista (TEA) que reciben intervención conductual de desarrollo naturalista (NDBI), aquellos que reciben intervención individualizada basada en ABA y aquellos que no reciben una intervención estructurada, en Lima Metropolitana.

Esta hipótesis parte del reconocimiento de que tanto la terapia ABA como las intervenciones naturalistas han demostrado ser efectivas en el tratamiento de habilidades sociales en niños con TEA. Sin embargo, diversos estudios sugieren que las NDBI, al desarrollarse en contextos más naturales centrados en la motivación del niño y adaptados a su entorno cotidiano, podrían generar mejoras más sostenidas y generalizables en las interacciones sociales (Du et al., 2024; Fuller y Kaiser, 2020). Mientras que ABA se caracteriza por su estructura sistemática y su efectividad en conductas específicas, NDBI ofrece un enfoque más flexible y ecológico, lo cual, según evidencia internacional, permite avances significativos en el lenguaje, la reciprocidad social y el juego simbólico. Dado que en el Perú existen limitaciones en el acceso a terapias especializadas, resulta fundamental contrastar empíricamente estas dos modalidades para orientar futuras decisiones clínicas y educativas en contextos locales.

## Método

### Tipo y diseño de investigación

Esta investigación es de tipo cuantitativo, dado que su finalidad es comparar, mediante datos medibles, la eficacia de dos modalidades terapéuticas en la mejora de habilidades sociales en niños con TEA. Este enfoque permite aplicar procedimientos estadísticos que facilitan el análisis riguroso de los resultados para ofrecer evidencia objetiva y replicable (Creswell, 2014). El estudio posee un alcance explicativo, ya que busca determinar relaciones causales entre el tipo de intervención terapéutica (grupo con intervención conductual de desarrollo naturalista NDBI, grupo con intervención ABA, y grupo control sin intervención estructurada) y los cambios observados en las habilidades sociales (Kerlinger y Lee, 2002).

El diseño de investigación es cuasiexperimental con pretest y posttest en dos grupos independientes, ya que no se asignará aleatoriamente a los participantes, sino que se trabajará con los niños según su disponibilidad en centros terapéuticos (Campbell y Stanley, 1963; Shadish et al., 2002). Esta estructura permite evaluar los efectos de cada intervención antes y después del tratamiento, y realizar comparaciones entre ambos grupos. La elección de este diseño, según Cook y Campbell (1979) se justifica por su aplicabilidad en contextos clínicos reales, donde la asignación aleatoria completa no siempre es viable. Además, se alinea con estudios similares en el campo del desarrollo infantil y el tratamiento del TEA.

### Participantes

Los participantes serán niños y niñas diagnosticados con trastorno del espectro autista (TEA), con edades entre 4 y 9 años, residentes en Lima Metropolitana. En cuanto a los criterios de inclusión, se considerará que los niños cuenten con diagnóstico clínico confirmado de TEA según el DSM-5, que no hayan recibido terapias intensivas de tipo ABA o NDBI en los últimos seis meses, y que sus padres o tutores legales brinden el consentimiento informado. Además, se solicitará el asentimiento de los menores cuando sea posible, con un lenguaje adecuado a su edad y nivel de comprensión.

Respecto a los criterios de exclusión, figuran la presencia de comorbilidades neurológicas graves como epilepsia refractaria, condiciones médicas descompensadas, o la imposibilidad de asistir regularmente a las sesiones programadas.



Para seleccionar a los participantes del estudio, se utilizará un muestreo no probabilístico por conveniencia, y se reclutará a los participantes a través de centros especializados en TEA (clínicas, colegios inclusivos y programas terapéuticos) que accedan a colaborar con la investigación. Esta técnica es adecuada debido a la naturaleza clínica de la muestra y las limitaciones logísticas propias del trabajo con población infantil con necesidades especiales, lo cual justifica el uso de este tipo de muestreo en contextos donde el acceso a los participantes está restringido por factores éticos y prácticos.

Para estimar el tamaño de la muestra se utilizó el programa G\*Power en su versión 3.1.9.6 (Faul et al., 2009), con un ANOVA de medidas mixtas para tres grupos independientes y dos medidas por grupo. Se asumió un tamaño del efecto medio ( $f = .25$ ) según la clasificación de Cohen (1988), una potencia estadística del .80, y un nivel de significancia del .05 conforme a los lineamientos propuestos para asegurar una adecuada sensibilidad estadística en investigaciones con intervención (Biau et al., 2010), lo que arrojó un requerimiento de 158 participantes en total. Bajo estos parámetros y en consideración del contexto clínico, se determinó un tamaño de muestra total de 159 participantes, distribuidos equitativamente en tres grupos: intervención conductual de desarrollo naturalista (NDBI), intervención individualizada basada en ABA y grupo control sin intervención estructurada. Este número supera el mínimo estimado por el análisis de poder, lo que fortalece la confiabilidad y generalización de los hallazgos. Además, este tamaño muestral está respaldado por investigaciones previas en intervención con niños con TEA, como la de Gulsrud et al. (2014), quienes trabajaron con muestras comparables en diseños cuasiexperimentales para evaluar la efectividad terapéutica. Esta estrategia metodológica permite fortalecer la validez interna y externa del estudio, así como su relevancia aplicada para el contexto peruano.

### **Técnicas de recolección de datos**

Para evaluar los efectos de las intervenciones terapéuticas en las habilidades sociales de niños con trastorno del espectro autista (TEA) en Lima Metropolitana, se emplearán dos instrumentos psicométricos ampliamente utilizados y validados en población infantil: el Social Improvement System Rating Scales (SSIS-RS) y la Social Responsiveness Scales – 2.<sup>nd</sup> ed. (SRS-2). Ambos instrumentos permiten evaluar dimensiones específicas de habilidades sociales, así como el grado de afectación en la comunicación e interacción social, lo que los hace pertinentes para medir los efectos de las intervenciones conductuales propuestas. Además, cumplen con los estándares psicométricos establecidos por la American Educational Research Association et al. (2014), lo cual respalda su uso en investigaciones que requieren rigurosidad en la medición de variables psicológicas.

#### **Social Skills Improvement System Rating Scales (SSIS-RS)**

El SSIS-RS, según Elliott y Greshman (2008), es una escala estandarizada diseñada para evaluar habilidades sociales y comportamientos problemáticos en niños de entre 3 y 18 años. En este estudio se empleará la versión para docentes y/o padres, la cual consta de 15 ítems distribuidos en dos subescalas: habilidades sociales y conductas problemáticas. Las respuestas se consignan en una escala tipo Likert de 4 puntos (0 = Nunca a 3 = Casi siempre), estimándose un tiempo de aplicación de 10 minutos.

En cuanto a sus propiedades psicométricas, Cheung et al. (2017), en un estudio de validación con 567 niños y adolescentes de entre 7 y 17 años en Hong Kong, reportaron un valor del coeficiente  $\alpha = .97$  para las puntuaciones de la escala total de habilidades sociales y entre .86 y .93 en las puntuaciones de las subescalas; para la escala de conductas problemáticas,  $\alpha = .96$ , con puntuaciones de las subescalas entre .84 y .94. En relación con las evidencias de validez vinculadas a las relaciones con otras variables, se analizó la capacidad del instrumento para diferenciar a estudiantes con y sin discapacidad del desarrollo, y se hallaron diferencias estadísticamente significativas en todas las subescalas ( $p < .001$ ). Además, las correlaciones entre subescalas dentro de cada dominio fueron de moderadas a altas ( $r = .50$ ).



- .80), lo que respalda las evidencias de validez vinculadas a la estructura interna. Para el uso de este instrumento, se solicitará la autorización correspondiente a los titulares de los derechos y se realizará la traducción de la escala si fuera necesario.

### Social Responsiveness Scales - 2.<sup>nd</sup> ed. (SRS-2)

La SRS-2, desarrollada por Constantino y Gruber (2012), es una escala que permite evaluar la severidad de los síntomas sociales asociados al TEA. Consta de 65 ítems que se agrupan en cinco subescalas: conciencia social, cognición social, comunicación social, motivación social y conductas restringidas/repetitivas. Las respuestas se organizan en un formato de respuesta tipo Likert de 4 puntos (0 = Nunca a 3 = Casi siempre), y su aplicación puede ser realizada por padres, docentes o cuidadores. La aplicación del instrumento requiere un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos.

Yang et al. (2023) evaluaron la versión en mandarín del SRS-2 en 670 niños preescolares diagnosticados con TEA y reportaron coeficientes de consistencia interna aceptables (entre .71 y .91) para las puntuaciones de las diversas dimensiones. A nivel de evidencias de validez, se realizó un análisis factorial exploratorio, en el cual se identificaron los cinco factores correlacionados ( $KMO = .92$ ,  $X^2 = 7155.03$ ,  $p < .001$ ), lo que explica el 44.73 % de la varianza, además de cargas factoriales superiores a .45. Para el uso de este instrumento, se solicitará la autorización correspondiente a los autores y se traducirá al español.

### Procedimiento de recolección de datos

El estudio respetará los principios éticos estipulados en la Declaración de Helsinki y las normativas nacionales. Se protegerá la confidencialidad de la información mediante la codificación de los datos, lo que impedirá la identificación directa de los participantes. En ningún momento se pondrá en riesgo el bienestar físico o emocional de los niños; por el contrario, se espera que la experiencia resulte positiva y refuerce sus procesos terapéuticos. La participación será completamente voluntaria y se respetará la decisión de los niños de no continuar si así lo desean.

Antes de comenzar el estudio, se solicitará la aprobación de un comité de ética perteneciente a una institución académica o de salud, según sea el caso, y se tramitarán los permisos necesarios en cada institución participante. Los padres o tutores legales firmarán el consentimiento informado y, cuando corresponda, se pedirá el asentimiento de los niños con un lenguaje comprensible para su edad, asimismo, se les hará saber que su participación es voluntaria y que pueden retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna.

La selección de participantes se hará mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, en centros que brindan atención especializada con TEA en Lima Metropolitana. El primer acercamiento será con las instituciones (centros terapéuticos, colegios inclusivos y centros de salud mental), mediante el envío de cartas formales y entrevistas con sus coordinadores de psicología. Una vez que se cuente con la autorización institucional, se organizarán reuniones informativas presenciales o virtuales con los padres o tutores, en las que se explicaran el objetivo de estudio, el proceso de intervención y la importancia de su participación voluntaria.

El proceso de recolección de datos se extenderá por 8 semanas. Al inicio, se realizará una evaluación base de las habilidades sociales de los niños, por medio de instrumentos validados y observaciones sistemáticas. Luego, se implementarán las intervenciones (naturalista y ABA individualizada) a lo largo de las semanas dos y siete. Finalmente, en la semana ocho, se aplicará una evaluación posterior para medir los avances logrados. Cada sesión de intervención durará entre 45 y 60 minutos, con una frecuencia de tres veces por semana.



## Estrategia de análisis de datos

El análisis de datos se estructurará en dos fases principales: una fase exploratoria y otra inferencial. En la fase exploratoria, las estadísticas descriptivas se utilizan para resumir un conjunto de observaciones, con el fin de comunicar la mayor cantidad de información de la forma más sencilla posible. Las estadísticas descriptivas son el tipo de información que se presenta en pocas palabras para describir las características básicas de los datos de un estudio, como la media y la desviación estándar (Mishra et al., 2019). En la fase inferencial, se empleará un ANOVA mixto con grupo control para comparar la eficacia de dos intervenciones terapéuticas (ABA individualizada y enfoque naturalista) frente a una condición sin intervención, en el desarrollo de habilidades sociales en niños con TEA.

Esta prueba permitirá analizar los efectos entre sujetos (tipo de intervención: ABA, naturalista y grupo control) e intrasujetos (cambios entre pretest y postest), así como la interacción entre ambos factores. Antes de aplicar esta prueba, se verificarán los supuestos de normalidad (prueba de Shapiro-Wilk), homogeneidad de varianzas (test de Levene) y esfericidad (prueba de Mauchly, si corresponde); en caso de violación de estos supuestos, se aplicarán correcciones como la de Welch o pruebas no paramétricas como la H de Kruskal-Wallis. Además, se calculará la eta al cuadrado ( $\eta^2$ ) como medida del tamaño del efecto, considerándose valores de  $> .01$  como pequeño, entre  $.06$  y  $.14$  como moderado, y  $> .14$  como grande, a fin de valorar la relevancia práctica de los resultados. Todos los análisis se realizarán con el *software* Jamovi en su versión 2.4 (The Jamovi Project, 2024) y se garantizará la transparencia y la replicabilidad del estudio mediante la documentación de los procedimientos y *scripts* utilizados.

## Referencias



- Andrade, R. y Mas, M. (2024, 24 de abril). *La contaminación sonora y su impacto en el Perú*. Clima de Cambios. <https://www.pucp.edu.pe/climadecambios/noticias/la-contaminacion-sonora-y-su-impacto-en-el-peru/>
- American Educational Research Association, American Psychological Association, y National Council of Measurement in Education (2014). *Standards for educational and psychological testing*. American Educational Research Association.
- American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5.<sup>th</sup> ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (7.<sup>a</sup> ed.). Siglo XXI de España Editores.
- Instituto Nacional de Salud del Niño de Breña (2024, 1 de abril). *Atenciones por autismo en el INSN se elevan: 40 % de la población por consulta externa es por TEA*. Plataforma Digital Única del Estado Peruano <https://www.gob.pe/institucion/insn/noticias/928068-atenciones-por-autismo-en-%20el-insn-se-elevan-40-de-la-poblacion-por-consulta-externa-es-por-tea>
- Baquerizo-Sedano, M., Lucero, J. y Taype-Rondan, A. (2024). Breve recuento histórico del autismo en Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 41(2), 214-219. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2024.412.13358>
- Biau, D. J., Jolles, B. M. y Porcher, R. (2010). P value and the theory of hypothesis testing: An explanation for new researchers. *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 468(3), 885-892. <https://doi.org/10.1007/s11999-009-1164-4>
- Campbell, D. T., Stanley, J. C. y Gage. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin and Company.
- Cerron Oré, E. P. (2024). Inclusión educativa y trastorno del espectro autista en Perú. *Horizontes: Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(35), 2287-2303. <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/Articulo/view/1759>
- Cheung, P. P. P., Siu, A.M.H., y Brown, T. (2017). Measuring social skills of children and adolescents in a Chinese population: Preliminary evidence on the reliability and validity of the translated Chinese version of the Social Skills Improvement System–Rating Scales (SSIS-RS-C). *Research in Developmental Disabilities*, 60, 187-197. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2016.11.019>
- Choi, K., Bhakta, B., Knight, E. A., Becerra-Culqui, T. A., Gahre, T. L., Zima, B. y Coleman, K. J. (2022). Patient outcomes after applied behavior analysis for autism spectrum disorder. *Journal of Developmental y Behavioral Pediatrics* 43(1), 9-16. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000995>
- Chung, K.-M., Chung, E., y Lee, H. (2024). Behavioral interventions for autism spectrum disorder: A brief review and guidelines with a specific focus on applied behavior analysis. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 35(1), 29-38. <https://doi.org/10.5765/jkacap.230019>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2.<sup>nd</sup> ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Constantino, J. N. y Gruber, C. P. (2012). *Social Responsiveness Scale* (2.<sup>nd</sup> ed.). Western Psychological Services.
- Cook, T. D. y Campbell, D. T. (1979). *Quasi-experimentation: Design and analysis issues for field settings*. Houghton Mifflin and Company.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4.<sup>th</sup>



ed.). Sage.

- Defensoría del Pueblo (2012, 2 de abril). *Defensoría invoca al Estado implementar medidas de protección legal para personas con autismo*. <https://www.defensoria.gob.pe/defensoria-invo-cal-estado-implementar-medidas-de-proteccion-legal-para-personas-con-autismo/>
- Du, G., Guo, Y. y Xu, W. (2024). The effectiveness of applied behavior analysis program training on enhancing autistic children's emotional-social skills. *BMC Psychology*, 12, Artículo e568. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02045-5>
- Fernández Calvo, L. (2018, 3 de abril). El silencio del autismo en el Perú. *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/peru/silencio-autismo-peru-informe-noticia-508790-notic>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. y Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://link.springer.com/Articulo/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fuller, E.A. y Kaiser, A.P. (2020). The effects of early intervention on social communication outcomes for children with autism spectrum disorder: A meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 50, 1683-1700. <https://doi.org/10.1007/s10803-019-03927-z>
- Gitimoghaddam, M., Chichkine, N., McArthur, L., Sangha, S.S. y Symington, V. (2022). Applied behavior analysis in children and youth with autism spectrum disorders: A scoping review. *Perspectives on Behavior Science*, 45, 521-557. <https://doi.org/10.1007/s40614-022-00338-x>
- Elliott, S. N. y Gresham, F. M. (2008). *Social skills improvement system: Rating scales*. Bloomington, Pearson Assessments. <https://effectiveservices.my.site.com/s/measure/a007R00000v8QgMQAU/social-skills-improvement-system-rating-scales>
- Gulsrud, A. C., Helleman, G. S., Freeman, S. F. N. y Kasari, C. (2014). Two to ten years: Developmental trajectories of joint attention in children with ASD who received targeted social communication interventions. *Autism Research: Official Journal of the International Society for Autism Research*, 7(2), 207-215. <https://doi.org/10.1002/aur.1360>
- Hodges, H., Fealko, C. y Soares, N. (2020). Autism spectrum disorder: Definition, epidemiology, causes, and clinical evaluation [material suplementario]. *Translational Pediatric*, 9(1), 55-65. <https://doi.org/10.21037/tp.2019.09.09>
- Kang, H. (2021). Sample size determination and power analysis using the G\*Power software. *Journal of Education Evaluation for Health Professions*, 18(17), 1-12. <https://doi.org/10.3352/jeehp.2021.18.17>
- Kerlinger, F. N. y Lee, H. B. (2002). *Foundations of behavioral research* (4.<sup>th</sup> ed.). McGraw-Hill.
- León Cruz, I. (2020). Modificación de la rigidez mental y de conductas disruptivas asociadas en un niño diagnosticado con trastorno del espectro autista (TEA). *Know and Share Psychology*, 1(3), 45-52. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i3.3689>
- Ministerio de Salud. (2024, 2 de abril). *Minsa impulsa la detección temprana del TEA para garantizar los servicios especializados de salud mental*. Plataforma Digital Única del Estado Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/928948-minsa-impulsa-la-detecci-on-temprana-del-tea-para-garantizar-los-servicios-especializados-de-salud-mental>
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C. y Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67-72. [https://doi.org/10.4103/aca.aca\\_157\\_18](https://doi.org/10.4103/aca.aca_157_18)
- Organización Mundial de la Salud . (2025, 17 de setiembre). *Autism*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorde>



- Ostrowski, J., Religioni, U., Gellert, B., Sytnik-Czetwertyński, J. y Pinkas, J. (2024). Autism spectrum disorders: Etiology, epidemiology, and challenges for public health. *Medical Science Monitor*, 30, Artículo e944161. <https://doi.org/10.12659/MSM.944161>
- Ovelleiro, A. (2022). *Gestión de los problemas de conducta en niños con trastorno del espectro autista a través de un programa de educación emocional*. [Trabajo de fin de grado: grado en educación primaria. Mención en educación especial, Universidad de Valladolid]. Repositorio de la Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/56866/TFG-G5648.pdf?sequence=1>
- Pavlou, E. S. y Garmpis, A. (2025). Enhancing social skills in children with autism spectrum disorder through natural musical instruments and innovative digital musical instruments: A literature review. *Societies*, 15(3), Artículo e53. <https://doi.org/10.3390/soc15030053>
- Pervin, M., Ahmed, H. U. y Hagemayer, Y. (2022). Effectiveness of interventions for children and adolescents with autism spectrum disorder in high-income vs. lower middle-income countries: An overview of systematic reviews and research papers from LMIC. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Artículo e834783. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.834783>
- Peterson, T., Dodson, J. y Strale, F. (2024). Impact of applied behavior analysis on autistic children target behaviors: A replication using repeated measures. *Cureus Journal of Medical Science*, 16(2), Artículo e53372. <https://doi.org/10.7759/cureus.53372>
- Pope, L., Light, J. y Laubscher, E. (2025). The effect of naturalistic developmental behavioral interventions and aided AAC on the language development of children on the autism spectrum with minimal speech: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 55, 3078-3099. <https://doi.org/10.1007/s10803-024-06382-7>
- Sandbank, M., Bottema-Beutel, K., Crowley, S., Cassidy, M., Dunham, K., Crank, J., Albarran, S. A., Raj, S. y Mahbub, P. (2020). Autism intervention meta-analysis for studies of young children. *Psychological Bulletin*, 146(1), 1-29. <https://doi.org/10.1037/bul0000215>
- Schonhaut B., L., Buron K., V., Aguilera E., R. y Vargas B., L. (2023). Detección temprana de trastorno del espectro autista: revisión de las herramientas de tamizaje validadas en Chile. *Andes Pediátrica*, 94(4), 425-435. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S2452-60532023005001101yscript=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S2452-60532023005001101yscript=sci_arttext)
- Schuck, R. K., Tagavi, D. M., Baiden, K. M. P., Dwyer, P., Williams, Z. J., Osuna, A., Ferguson, E. F., Jimenez Muñoz, M., Poyser, S., Johnson, J. F. y Vernon, T. W. (2022). Neurodiversity and autism intervention: Reconciling perspectives through a naturalistic developmental behavioral intervention framework. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52, 4625-4645. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-05316-x>
- Shadish, W. R., Cook, T. D. y Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin and Company.
- The Jamovi Project. (2024). *Jamovi* (Versión 2.4) [Software de computadora]. <https://www.jamovi.org>
- Ubillús Arriola de Pimentel, G. (2024). Trastorno del espectro autista (TEA): un problema importante por atender. *Horizonte Médico*, 24(1), Artículo e2631. <https://doi.org/10.24265/horizmed.2024.v24n1.00>
- Xiao-Rui, Y., Xing-Ruo, G., Mei-Ran, G. y Bing-Xiang, M. (2024). Cognitive behavioural therapy to improve social skills in children and adolescents with autism spectrum disorder: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 344, 8-17. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.10.008>
- Yang, J., Shen, Y., Tian, Y., Peng, J., Fu, X., Li, Y. y Ou, J. (2023). Investigating and comparing the psychometric properties of the Chinese Mandarin version of social responsiveness scale-2 and its



shortened version in preschool-age children with autism spectrum disorder. *Asian Journal of Psychiatry*, 79, Artículo e103395. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.10339>



## Proyectos



### Proximidad a la jubilación como variable moderadora entre el estrés financiero y la ansiedad adulta

#### Resumen

El estrés financiero es un factor influyente en el bienestar psicológico de las personas, especialmente en los adultos intermedios próximos a la jubilación. El objetivo del presente estudio es analizar si la proximidad a la jubilación modera de manera significativa la relación entre la ansiedad y el estrés financiero. Se plantea un estudio de diseño cuantitativo moderacional en una muestra de adultos peruanos de 55 a 65 años. Se utilizarán la Escala de Estrés Financiero de la APR (APR-FSS) y la Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7). Los resultados hipotetizados incluyen una relación estadísticamente significativa entre el estrés financiero y la ansiedad moderada por la edad. Se espera también que los adultos intermedios próximos a la jubilación presenten mayores niveles de ansiedad debido a la incertidumbre financiera y percepción de falta de control sobre sus recursos económicos. Los resultados de este estudio brindarán información relevante para la adecuada promoción del apoyo psicológico para reducir la ansiedad y fomentar el bienestar en los adultos intermedios.



**Palabras clave:** estrés financiero, jubilación, ansiedad, adultos intermedios

## Introducción y marco teórico

### Formulación y justificación del problema

El proceso de jubilación se ha convertido en un fenómeno de creciente interés dentro de la psicología, debido al impacto en la salud mental de las personas adultas mayores. Diversos estudios han evidenciado que la transición hacia el retiro laboral puede desencadenar alteraciones emocionales relacionadas con la incertidumbre económica, el cambio de roles sociales y la percepción de pérdida de control sobre el futuro financiero. Según Li et al. (2025), los niveles de ansiedad tienden a incrementarse en los años previos a la jubilación, y disminuyen progresivamente una vez estabilizada la situación económica poslaboral. En esta misma línea, Bardy (2025) menciona que los factores económicos y las políticas públicas de pensiones son determinantes en el bienestar psicológico de los adultos mayores, especialmente cuando las condiciones de retiro son inestables o insuficientes. En países pertenecientes a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2023), se proyecta que para 2030 más del 25 % de la población será mayor de 65 años, lo que evidencia un escenario global de envejecimiento acelerado que incrementa la demanda de sistemas previsionales sostenibles.

Desde la dimensión económica y social, la literatura reciente ha documentado que el estrés financiero constituye un importante predictor de problemas psicológicos como la ansiedad y la depresión. Guan et al. (2022), realizaron una revisión sistemática de 40 estudios y confirmaron una asociación positiva y significativa entre el estrés financiero y la presencia de síntomas emocionales adversos; esta relación es más intensa en poblaciones de bajos recursos. Asimismo, Jalali et al. (2024) reportaron que la prevalencia de ansiedad y estrés en la población adulta mayor es significativamente mayor en aquellos individuos que presentan dificultades económicas o carecen de seguridad previsional, lo que evidencia la fuerte interacción entre las condiciones financieras y el bienestar mental.

Wickrama et al. (2022) demostraron que la tensión financiera experimentada durante la adultez intermedia predice un peor estado de salud física y mental en etapas posteriores, lo que refuerza la idea de que la exposición prolongada al estrés económico puede tener efectos acumulativos sobre el bienestar psicológico durante la vejez. Al observar este fenómeno desde una perspectiva global, organismos como la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2022) han advertido que la insuficiencia de los fondos de pensiones en América Latina constituye un riesgo de carácter económico y social que incrementa la vulnerabilidad de quienes se aproximan a la jubilación.

Dentro del contexto peruano, el Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2025) menciona que el 13,9 % de la población tiene 60 años o más, lo que representa más de 4,7 millones de personas. Cabe resaltar que un millón de ellas sigue trabajando en zonas urbanas, aun cuando se encuentran en edad de retiro, debido principalmente a la informalidad laboral y los ingresos insuficientes. No obstante, en la actualidad, se cuenta con dos sistemas de protección social, uno de carácter público (Sistema Nacional de Pensiones - SNP) y otro privado (Sistema Privado de Pensiones - SPP). En este sentido, la pensión de jubilación es un monto que recibe una persona a partir de los 65 años de edad al concluir su vida laboral, por haber aportado mensualmente un porcentaje de sus ingresos al Sistema Nacional de Pensiones por un periodo no menor de 20 años (Oficina de Normalización Previsional, 2024).

Por otro lado, desde una perspectiva psicológica y social, es posible afirmar que la jubilación implicaría



un incremento en la sensación de incertidumbre financiera, lo cual podría generar sentimientos de angustia, preocupación y pérdida de propósito, lo que afecta la calidad de vida de quienes se aproximan al retiro. De acuerdo con el informe de Banco Bilbao Vizcaya Argentaria (BBVA, 2024), la incapacidad de ahorrar y la inseguridad económica prolongada pueden provocar ansiedad crónica, insomnio y alteraciones emocionales persistentes.

Aunque existe evidencia abundante sobre el estrés financiero y la ansiedad, son pocos los estudios que han analizado el papel moderador de la edad en la proximidad a la jubilación, especialmente en contextos latinoamericanos donde la vulnerabilidad económica es alta. Esto evidencia un vacío importante en la literatura, ya que la etapa previa a la jubilación representa un periodo crítico donde la capacidad de recuperación económica es limitada y los temores respecto al futuro se intensifican. Además, la mayoría de estudios internacionales se centran en adultos mayores ya jubilados, lo que deja inexplorado el periodo de transición. Ante este panorama, se plantea la siguiente pregunta: ¿De qué manera la proximidad a la jubilación, operacionalizada a través de la edad, modera la relación entre el estrés financiero y la ansiedad en adultos?

El estudio está enmarcado dentro de la psicología de la salud y la psicología del desarrollo, disciplinas que buscan comprender cómo los factores socioeconómicos y vitales influyen en la adaptación emocional de las personas mayores. En el contexto peruano, donde la edad legal de jubilación es de 65 años (Oficina de Normalización Previsional, s. f.), los adultos entre 55 y 65 años atraviesan una etapa de alta incertidumbre respecto a su estabilidad económica y la redefinición de su identidad laboral (Li et al., 2025). Según Bardy (2025), las políticas de retiro y la estructura institucional del sistema previsional determinan las experiencias psicológicas del desarrollo, ya que la anticipación de un ingreso limitado o inestable puede convertirse en una fuente constante de estrés financiero y ansiedad. Desde esta perspectiva, el estrés financiero y la ansiedad aparecen como fenómenos interrelacionados, los cuales comparten como correlato la edad.

## **Marco teórico y estado del arte**

### **Importancia de la edad**

Desde las teorías del desarrollo humano, la edad no representa únicamente un aspecto cronológico, sino una etapa vital de tareas y desafíos cognitivos propios. Según Erikson (1950), durante la adultez intermedia (40 a 65 años) las personas enfrentan el conflicto generatividad versus estancamiento, etapa en la cual buscan mantener un sentido de productividad y legado personal. Por ende, cuando factores externos como la inestabilidad económica o la proximidad al retiro dificultan este propósito, pueden aparecer sentimientos de frustración, ansiedad y pérdida de control (Li et al. 2025). De este modo, la jubilación no solo amenaza la estabilidad financiera, sino también la percepción de eficacia del adulto mayor y un óptimo proceso vital (Bardy, 2025).

Por su parte, Baltes et al. (1999) sostienen que el desarrollo en esta etapa implica un proceso de optimización selectiva con compensación (modelo OCS) mediante el cual los adultos intermedios ajustan sus metas, priorizan sus recursos y compensan pérdidas asociadas al envejecimiento. En el contexto previo a la jubilación, esta adaptación se ve al reorganizar prioridades financieras y emocionales, así como en la búsqueda de nuevas fuentes de propósito.

En conjunto, estos autores evidencian el rol de la edad como una posible variable moderadora, capaz de influir en cómo las personas perciben y afrontan el estrés financiero, especialmente en el contexto de la transición hacia la jubilación. A medida que se aproxima el retiro, las capacidades cognitivas, las motivaciones y las estrategias de afrontamiento cambian, lo que modifica la manera en que se evalúa la incertidumbre económica. Li et al. (2025) mencionan que en esta etapa la jubilación se convierte en un momento importante del ciclo vital que redefine prioridades, identidad laboral y recursos disponibles,



por lo que la relación entre ansiedad y estrés financiero tiende a intensificarse o atenuarse según la etapa prejubilatoria en la que se encuentre cada adulto.

## **Ansiedad**

La ansiedad se entiende como una respuesta emocional anticipatoria frente a la percepción de amenaza o pérdida de control sobre el entorno. Según Spielberger (1972), la ansiedad puede manifestarse como un estado transitorio (provocado por situaciones específicas) o como un rasgo estable de personalidad que predispone a interpretar la mayoría de los eventos como amenazantes. Asimismo, desde el punto de vista fisiológico, la ansiedad implica la activación del sistema nervioso autónomo, mientras que, en el plano psicológico, se asocia con pensamientos de desconfianza, tensión y alerta constante (Craske et al., 2017).

Dentro de los modelos psicológicos, el presente estudio se sustenta principalmente en el modelo cognitivo de la ansiedad, desarrollado por Beck et al. (1985), quienes sostienen que la ansiedad surge por distorsiones cognitivas y evaluaciones erróneas del peligro. Los autores mencionan que el individuo interpreta ciertos eventos (ya sean reales o imaginarios) como amenazas desproporcionadas, sobreestima el riesgo y subestima su capacidad para afrontarlo. De este modo, la ansiedad no solo se concibe como una reacción fisiológica, sino como un proceso cognitivo en el que las creencias personales, la percepción de control y la interpretación de la realidad cumplen un papel fundamental.

Este modelo resulta adecuado para analizar la ansiedad en adultos próximos a la jubilación, pues en esta etapa las preocupaciones financieras y existenciales suelen centrarse en anticipaciones cognitivas sobre el futuro, como cuestionamientos sobre si el dinero será suficiente o sobre los riesgos de mantener su estilo de vida actual. Estos pensamientos, aunque no correspondan a amenazas inmediatas, mantienen la ansiedad durante un largo periodo de tiempo. Por ende, la incertidumbre laboral y económica refuerzan estos pensamientos negativos, los cuales generan una activación fisiológica y un malestar emocional significativo (Grupe y Nitschke, 2013).

En el caso de adultos próximos a la jubilación, la ansiedad se manifiesta como una reacción anticipatoria frente a la falta de claridad respecto a su futuro económico y personal. Estudios como el de Villarreal-Zegarra et al. (2024) evidencian que, en el contexto peruano, los niveles de ansiedad son particularmente sensibles a factores socioeconómicos y laborales, especialmente en grupos adultos que enfrentan inseguridad financiera o cambios vitales. Además, esta etapa coincide con la necesidad de reorganizar roles y expectativas, lo que puede intensificar la ansiedad ante la percepción de pérdida de estabilidad.

Por último, desde la teoría psicológica del estrés de Lazarus y Folkman (1984) y la teoría del desarrollo de Erikson (1950), la ansiedad prejubilatoria puede entenderse como una reacción ante la discrepancia entre los recursos percibidos y las demandas externas. Cuando las personas anticipan que su situación económica no será suficiente para mantener su bienestar tras el retiro, la ansiedad se convierte en una forma de respuesta adaptativa, la cual, si se prolonga, puede afectar el equilibrio emocional y la salud mental. En este sentido, la ansiedad en adultos cercanos a la jubilación conforma un indicador de vulnerabilidad frente al estrés financiero y al envejecimiento.

## **Estrés financiero**

El estrés financiero se define como la tensión psicológica derivada de la percepción de dificultades económicas o de inseguridad respecto a los recursos financieros presentes y futuros (Prawitz et al., 2006). Asimismo, estos autores lo describen como un estado subjetivo caracterizado por preocupación, angustia o frustración ante la incapacidad percibida de cumplir con las obligaciones financieras o mantener la estabilidad financiera. Igualmente, en la revisión sistemática de Guan et al. (2022) se sostuvo que el estrés financiero puede darse tanto por condiciones objetivas (bajos ingresos, deudas o



desempleo) como por percepciones subjetivas de amenaza económica; estas últimas son las más asociadas a síntomas de depresión y ansiedad.

Asimismo, desde la teoría de conservación de recursos de Hobfoll (1989), el estrés financiero puede interpretarse como una amenaza de pérdida de recursos valiosos; ya sean ingresos, ahorros o estabilidad laboral, los cuales son esenciales para conservar la sensación de seguridad y autonomía. Por ende, este riesgo de pérdida desencadena una respuesta de estrés sostenido, que se agrava cuando las oportunidades para recuperar recursos son insuficientes, como ocurre en los últimos años previos al retiro.

Por todo lo mencionado, el estrés financiero actúa como la variable predictora de esta investigación, pues refleja la presión económica que, al interactuar con la edad, incrementa o atenúa los niveles de ansiedad. Por ello, entender esta interacción permite analizar cómo las condiciones financieras subjetivas y objetivas moldean la salud mental de los adultos intermedios próximos a jubilarse.

En referencia al estado del arte, la evidencia científica actual reconoce al estrés financiero como una variable que se asocia de manera consistente con alteraciones emocionales, especialmente con la ansiedad en adultos. Esta relación suele intensificarse en la etapa previa a la jubilación, cuando la incertidumbre económica y la redefinición de roles sociales activan una percepción anticipatoria de amenaza ante la posible pérdida de recursos y estabilidad. En este marco, la investigación se centra en comprender cómo variables del desarrollo, como la edad y la cercanía al retiro laboral, modulan la percepción de control, la capacidad de recuperación y las estrategias de afrontamiento frente a la jubilación.

### **Relación entre estrés financiero y ansiedad**

El estrés financiero se define como la respuesta emocional frente a la percepción de insuficiencia o pérdida de control sobre los recursos económicos. De acuerdo con el modelo transaccional del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), las personas experimentan estrés cuando las demandas del entorno exceden sus recursos percibidos. En este marco, la incertidumbre económica que caracteriza el periodo prejubilatorio se convierte en una fuente persistente de ansiedad anticipatoria.

En estudios recientes, Jalali et al. (2024), mediante una revisión sistemática y metaanálisis de 194 170 adultos intermedios a nivel mundial, analizaron la prevalencia de depresión, ansiedad y estrés en esta población. Los resultados mostraron una prevalencia global de ansiedad del 16,5 %, de depresión del 19,2 % y de estrés del 13,9 %, con una alta heterogeneidad entre estudios ( $I^2 > 99$  %), lo que refleja la influencia de factores socioeconómicos y culturales. Asimismo, los autores concluyeron que la inseguridad económica y las condiciones de vulnerabilidad social predicen significativamente mayores niveles de ansiedad y depresión en la vejez. Por otro lado, Li et al. (2025) identifican un incremento de la ansiedad conforme las personas se aproximan al retiro. Estos hallazgos refuerzan la idea de que el estrés financiero es un predictor directo de la ansiedad, especialmente cuando se combina con la percepción de falta de control y la anticipación de un futuro incierto.

### **Relación entre estrés financiero y edad**

La edad introduce variaciones importantes en la manera en que se experimenta la ansiedad. La teoría de la selectividad socioemocional de Carstensen et al. (1999) plantea que, con el envejecimiento, las personas priorizan metas emocionales y desarrollan estrategias de regulación afectiva más eficaces, sin embargo, factores contextuales como la precariedad económica o la inestabilidad laboral pueden erosionar este efecto protector.

En el contexto peruano, Villarreal-Zegarra et al. (2024) al validar el GAD-7 en población general, hallaron que los síntomas de ansiedad presentan una distribución diferencial según grupos etarios, con



niveles más elevados en adultos de mediana edad que enfrentan incertidumbres económicas o transiciones laborales. Estos resultados sugieren que la edad puede actuar como un factor modulador que amplifica o atenúa la ansiedad en función del contexto financiero y social. En la etapa prejubilaria, el temor a la pérdida del ingreso y la redefinición del rol laboral tienden a intensificar la ansiedad, especialmente cuando la persona percibe limitadas oportunidades para revertir su situación económica.

La edad introduce variaciones importantes en la manera en que se experimenta la ansiedad. La teoría de la selectividad socioemocional de Carstensen et al. (1999) plantea que, con el envejecimiento, las personas priorizan metas emocionales y desarrollan estrategias de regulación afectiva más eficaces. Sin embargo, factores contextuales como la precariedad económica o la inestabilidad laboral pueden erosionar este efecto protector.

En base a la evidencia revisada previamente, se puede comprender que el estrés financiero constituye un factor determinante en los síntomas de ansiedad, especialmente en los adultos próximos a la jubilación, etapa caracterizada por incertidumbre económica y emocional. Sin embargo, la edad modula esta relación al influir en la manera en que las personas evalúan y afrontan las amenazas percibidas a su bienestar financiero. A medida que las personas consideran más cerca el retiro, sus preocupaciones sobre la estabilidad económica y la pérdida de ingresos suelen intensificarse. En los adultos de menor edad dentro del rango estudiado, la ansiedad se atenúa por una mayor sensación de capacidad de recuperación o reorganización de recursos. Por otro lado, en los adultos intermedios, el estrés financiero se asocia con una falta de control que aumenta la vulnerabilidad emocional.

Así, el estrés financiero, la ansiedad y la edad reflejan una dinámica compleja debido a factores económicos y psicológicos entrelazados. Comprender esta dinámica se considera crucial para la orientación de intervenciones preventivas y para promover el envejecimiento saludable en el contexto peruano.

## Hipótesis

La proximidad a la jubilación se asocia de manera significativa con ansiedad y estrés financiero en adultos de 55 a 65 años. Según Blanchflower y Oswald (como se cita en Pelz et al., 2024), los niveles de infelicidad y síntomas depresivos alcanzan su punto máximo a principios de los 50 años de edad. En el contexto peruano, Villarreal-Zegarra et al. (2024) hallaron que los niveles de ansiedad varían según factores socioeconómicos y laborales, especialmente en adultos con inseguridad financiera. Diversos estudios empíricos confirman que la proximidad al retiro se asocia con mayores niveles de ansiedad y preocupación económica. Li et al. (2025) concluyeron que la ansiedad incrementa conforme las personas se acercan al retiro. Con base en lo anterior, se hipotetiza la existencia de una moderación de la edad sobre la relación entre la ansiedad y el estrés financiero en adultos entre 55 a 65 años de edad.

## Método

### Tipo y diseño de investigación

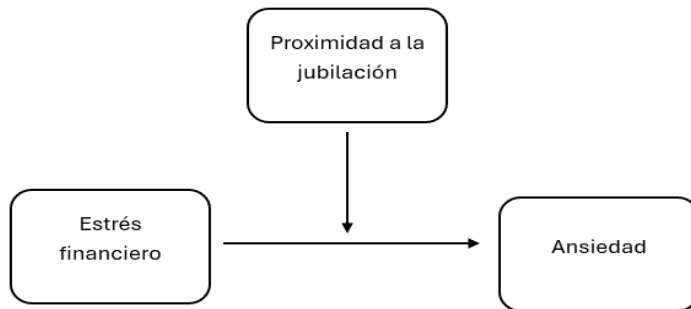
El presente estudio se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, dado que analiza la relación entre variables observables, que son la proximidad a la jubilación, el estrés financiero y la ansiedad, mediante la medición numérica y el análisis estadístico de los datos obtenidos. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2023), este enfoque parte del supuesto de que la realidad es objetiva y puede observarse empíricamente, así como expresarse a través de datos numéricos. En cuanto a diseño, se aplicará un diseño no experimental, transversal y moderacional. Es no experimental debido a que las variables no serán manipuladas, pues serán observadas únicamente como se presentan en su contexto natural (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2023). Es transversal porque la recolección de datos se efectuará en un único momento temporal, lo que permite examinar las relaciones entre las variables en un punto



específico del tiempo (Ato et al., 2013). Finalmente, es moderacional porque el objetivo principal es determinar la existencia y la dirección de las relaciones entre el estrés financiero, la ansiedad y la proximidad a la jubilación.

### Figura 1

#### *Esquema moderacional propuesto*



### Participantes

La población objetivo de este estudio está conformada por adultos peruanos entre 55 y 65 años, rango etario clave para la investigación del estrés financiero y la ansiedad en la transición al retiro (Li et al., 2025). Esta etapa se caracteriza por una alta incertidumbre respecto a la estabilidad económica y la redefinición del rol laboral, factores que, de acuerdo con Bardy (2025), pueden incrementar la vulnerabilidad emocional ante el estrés financiero y la ansiedad.

Respecto a los criterios de inclusión, se consideran (1) tener entre 55 y 65 años, puesto que esta edad se relaciona directamente con la fase de anticipación del retiro y con el reajuste del rol laboral-financiero; (2) residir en Lima Metropolitana, para concentrar el estudio en un contexto con características económicas y laborales semejantes, sin diferencias regionales que puedan influir en los resultados; (3) pertenecer o haber pertenecido a una empresa u organización del sector público o privado de manera que haya experiencia directa en el ámbito laboral formal; (4) haber tenido una trayectoria laboral remunerada, preferiblemente con al menos 10 años de experiencia, ya que la percepción de estrés financiero se relaciona con el historial ocupacional y ahorro (Wickrama et al., 2022) y (5) aceptar participar de forma voluntaria y firmar el consentimiento informado.

En la contraparte, se presentan los criterios de exclusión: (1) personas con diagnóstico clínico actual de trastorno de ansiedad grave o depresión mayor (o que reciben tratamiento psicoterapéutico/farmacológico activo para ello), pues estos cuadros podrían alterar la dinámica específica entre estrés financiero y ansiedad en la etapa prejubilatoria; (2) personas con discapacidad cognitiva severa o con deficiencias sensoriales importantes (visión, audición, etc.), pues podrían impedir comprender y responder adecuadamente los instrumentos estandarizados; (3) personas que dependen económicamente de terceros y que no tienen ingresos propios ni previsión propia de retiro, ya que la variable “estrés financiero” en este estudio se centra en la gestión personal de recursos económicos previos al retiro; (4) personas que han participado recientemente en estudios similares sobre jubilación, ansiedad o estrés financiero, para evitar sesgos por familiaridad con la evaluación; y, finalmente, (5) personas que residan hace menos de 1 año (o simplemente fuera) de Lima Metropolitana, de manera que se mantiene la coherencia del contexto urbano-laboral que define la muestra.



El tipo de muestreo es no probabilístico por conveniencia, puesto que la selección de los participantes se realiza en función de la accesibilidad y la disposición para participar en el estudio. Este tipo de muestreo es adecuado en investigaciones exploratorias o correlacionales donde el objetivo es examinar relaciones entre variables psicológicas (Nikolopoulou, 2023). Los participantes serán contactados de manera virtual y presencial, en espacios comunitarios, asociaciones de trabajadores próximos al retiro y redes sociales orientadas a adultos mayores.

El cálculo del tamaño muestral se realizó a través del software estadístico G\*Power 3.1 (Faul et al., 2009) dado que se operacionaliza la moderación como un tercer predictor en un modelo de regresión lineal múltiple. Se considera un tamaño del efecto pequeño ( $f^2 = .02$ ), una potencia estadística de .80 según las recomendaciones de Faul et al. (2009) y un nivel de significancia de .05. El tamaño mínimo de muestra para detectar dicho tamaño del efecto con estos parámetros es de 550 personas.

### Técnicas de recolección de datos

Con el objetivo de recolectar información relevante sobre la muestra, se considera necesario incluir un cuestionario sobre datos sociodemográficos. En este se preguntará lo siguiente: la edad del participante, para determinar su rango de edad dentro del grupo de adultos intermedios; el género del participante, que incluirá las opciones “femenino”, “masculino” y “otros”; si este padece algún diagnóstico psiquiátrico o recibe acompañamiento psicológico, ya que es una variable que podría influir en el estudio; y desde hace cuánto tiempo trabaja. Por último, para mantener la confidencialidad de los datos, no se solicitan nombres ni apellidos, debido a que se desea conservar la identidad de las personas y su estado anónimo respectivo.

Escala de Generalized Anxiety Disorder - 7 (GAD-7; Spitzer et al., 2006)

El Generalized Anxiety Disorder - 7 (GAD-7) es un instrumento diseñado para evaluar síntomas de ansiedad generalizada desarrollado originalmente por Spitzer et al. (2006) y posteriormente adaptado a Perú por Villarreal-Zegarra et al. (2024). Este instrumento cuenta con 7 ítems de autorreporte, con escala tipo Likert de 4 puntos: 0 = Nada; 1 = Varios días; 2 = Más de la mitad de los días; 3 = Casi todos los días. No cuenta con ítems inversos. Las puntuaciones pueden oscilar entre 0 y 21, donde valores más altos reflejan mayor severidad de ansiedad. En el contexto peruano, Villarreal-Zegarra et al. (2024) reportan evidencias adecuadas de validez y confiabilidad en una muestra de la población general. La estructura interna del instrumento mostró ajustes adecuados al modelo unidimensional ( $CFI = .994$ ;  $TLI = .991$ ;  $RMSEA = .068$ ). Estos índices indican que los ítems se agrupan de manera adecuada en una sola dimensión de ansiedad generalizada. La consistencia interna fue alta ( $\alpha = .93$ ;  $\omega = .90$ ), lo que demuestra niveles sólidos de confiabilidad.

APR Financial Stress-Scale (APR-FSS) (Heo et al., 2020)

El APR Financial Stress Scale (APR-FSS) es un instrumento diseñado para medir el nivel de estrés financiero en la población adulta y abarca diversas dimensiones, como las afectivas, relacionales e, incluso, fisiológicas. Fue desarrollado por Heo et al. (2020) y validado en el mismo año. Este instrumento pasará por una adaptación *post hoc*, con el fin de adaptar el modelo de la escala de estrés financiero a la población indicada. El APR-FSS evalúa tres componentes centrales. La primera dimensión es la reacción afectiva, que incluye emociones como ansiedad, irritabilidad, frustración ante la situación económica o preocupación. La segunda dimensión se enfoca en el comportamiento relacional/interpersonal y refleja consecuencias sociales y familiares del estrés financiero, tales como conflictos o evitación en las relaciones. La tercera dimensión se enfoca en respuestas fisiológicas y abarca síntomas físicos como la fatiga, que se asocia al impacto corporal debido al estrés financiero. El instrumento está compuesto por 24 ítems de autorreporte con un formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos en la cual 1 = Totalmente en desacuerdo y 5 = Totalmente de acuerdo. No presenta ítems inversos.



Respecto a las evidencias de validez basadas en la estructura interna, se presentan ajustes adecuados al modelo multidimensional, el cual presenta una estructura tridimensional con un factor de segundo orden, lo que indicó que las tres dimensiones se agrupan de manera coherente bajo un constructo general de estrés financiero ( $CFI = .911$ ;  $TLI = .901$ ;  $RMSEA = .075$ ). Asimismo, se realizó un análisis factorial exploratorio con una muestra de 688 adultos estadounidenses, en el cual se identificó una estructura tridimensional y se utilizó el método Weighted Least Square Mean and Variance (WLSMV) para estimar parámetros, el cual es recomendado para data categórica. Para evaluar la estructura, se analizaron un diagrama de sedimentación, valores propios, ajustes del modelo y patrones de carga factorial exploratorio, los cuales se utilizaron para seleccionar los mejores ítems del conjunto inicial de 41 ítems.

Los índices de ajuste del modelo fueron adecuados ( $CFI = .97$ ;  $TLI = .96$ ;  $RMSEA = .075$ ;  $SRMR = .034$ ), lo que respalda la adecuación del modelo tridimensional y la coherencia teórica. Por otro lado, el análisis factorial confirmatorio fue aplicado a una nueva muestra de 115 participantes, donde los resultados confirmaron un modelo de tres factores con un factor de segundo orden que representa el constructo general de estrés financiero ( $CFI = .911$ ;  $TLI = .901$ ;  $RMSEA = .075$ ;  $SRMR = .058$ ). Estos resultados respaldan las correlaciones significativas con otras escalas psicológicas, lo que proporciona una validez vinculada a otras variables.

Respecto a la confiabilidad de las puntuaciones, se obtuvo mediante el alfa de Cronbach una consistencia interna alta, con  $\alpha = .97$  para la escala total y valores entre .91 y .95 para las subescalas, lo que evidencia una alta confiabilidad. Las evidencias de confiabilidad son altas en todas sus dimensiones.

### **Procedimiento de recolección de datos**

La recolección de datos se dará a través de encuestas autoadministradas en línea. El participante responderá a través de un dispositivo electrónico (computadora, *tablet* o *smartphone*). Se empleará un cuestionario de Google Forms. Antes de iniciar con las preguntas, se dedicará una página al consentimiento informado, donde los participantes podrán confirmar que su participación es totalmente voluntaria y anónima. Del mismo modo, se informará a los participantes que los datos recolectados serán exclusivamente de uso científico y serán almacenados con acceso único al equipo de investigadores. Finalmente, se señalará a los participantes que, si sienten algún tipo de malestar al completar el cuestionario, podrán salir sin ningún tipo de repercusión.

Posteriormente, se incorporará una página adicional destinada a describir el procedimiento. En ella se indicará que la aplicación tiene una duración aproximada de 20 minutos, por lo que se solicita ingresar en un momento en que se disponga de ese tiempo. Asimismo, se señalará que la ejecución de este estudio ha sido evaluada y aprobada por el Comité de Investigación y Ética de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima.

### **Estrategias de análisis de datos**

En primera instancia, se intentará identificar posibles valores atípicos y observar la distribución general de las puntuaciones. Se calcularán los estadísticos descriptivos de las variables incluidas en el estudio, tales como la media ( $M$ ), desviación estándar ( $DE$ ), asimetría y curtosis, con el objetivo de identificar la tendencia central, la dispersión y la forma de la distribución de los datos (Demir, 2022).

Se revisarán evidencias de validez ligadas a la estructura interna a través del análisis factorial confirmatorio, así como el ajuste del modelo planteado en estudios previos con los datos recogidos. Este análisis se realizará a partir de la matriz de correlaciones policóricas y hará uso del estimador WLSMV dada la naturaleza ordinal de las respuestas. El ajuste será evaluado con los índices recomendados en la literatura:  $\chi^2/gf (\leq 3 - 5)$ , CFI y TLI ( $\geq .90$ ; ideal  $\geq .95$ ), RMSEA ( $\leq .06 - .08$ ) y SRMR ( $\leq .08$ ). Además,



se comprobará la consistencia interna de cada escala mediante el coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha$ ) y, cuando corresponda, el coeficiente omega ( $\omega$ ). De acuerdo con la evidencia reciente, valores de consistencia interna iguales o superiores a .70 son considerados adecuados para investigaciones psicológicas, mientras que coeficientes mayores a .80 reflejan una alta confiabilidad (Badenes-Ribera et al., 2024).

### Estrategias de análisis moderacional

En primer lugar, se identificarán las variables del modelo: el estrés financiero como variable predictora ( $X$ ), la ansiedad como variable criterio ( $Y$ ) y la edad como variable moderadora ( $M$ ). Antes de ejecutar el análisis moderacional, se verificarán los supuestos necesarios del modelo de regresión lineal:

- Linealidad de las relaciones: la relación entre las variables predictoras y la variable resultado debe ser aproximadamente recta; es decir,  $X$  y  $M$  deben relacionarse con  $Y$  de forma lineal.
- Independencia y normalidad de los residuos: los errores del modelo no deben estar correlacionados entre sí; cada observación debe aportar información independiente.
- Normalidad de los residuos: los residuos (errores del modelo) deben distribuirse de manera aproximadamente normal, lo que permite realizar inferencias válidas sobre los coeficientes.
- Homocedasticidad: la variabilidad de los residuos debe ser constante a lo largo de todos los valores predichos; no debe haber un patrón de “embudo” o cambios en la dispersión.
- Ausencia de multicolinealidad: los predictores no deben estar excesivamente correlacionados entre sí. Esto se evalúa con el factor de inflación de varianza ( $VIF$ ), que idealmente debe ser menor a 5; valores altos indican colinealidad problemática.

Para probar la moderación en variables continuas, se incluye el producto entre la variable predictora y la moderadora en un modelo de regresión lineal. Por ello, se creará una nueva variable ( $X \times M$ ) para conocer la interacción, en este caso el efecto de la edad sobre el estrés financiero, donde  $X$  es estrés financiero y  $M$  es la edad como un proxy (indicador indirecto) de la proximidad a la jubilación. Esto resulta en el siguiente modelo lineal:  $Y = \beta_0 + \beta_1 X + \beta_2 M + \beta_3 (X \times M) + error$ .

Posteriormente, se ejecutará una regresión jerárquica en dos etapas: en la primera se incluirán los efectos principales de  $X$  y  $M$ ; y, en la segunda, se incorporará el término de interacción para verificar si su coeficiente ( $\beta_3$ ) resulta estadísticamente significativo y produce un aumento en el  $R^2$  del modelo. La moderación se interpretará a partir de los coeficientes beta estandarizados ( $\beta$ ), los errores estándar, los intervalos de confianza y las pendientes simples para valores bajos, medios y altos de la moderadora, y se complementará con el gráfico de interacción.

Todo esto se realizará en el software de SPSS. Se considera que es un software apropiado para esta investigación ya que permite realizar análisis descriptivos, evaluar la confiabilidad de las escalas, ejecutar modelos de regresión jerárquica y aplicar análisis de moderación mediante macros especializados como PROCESS.

## Referencias

Asignatura y responsables de la sección: Metodología de Investigación Cuantitativa (nivel VI) - Andrés Burga (docente) y Gabriela Berrocal (jefa de práctica).  
Autores: Melissa Natalia Angulo Canturin, Matías Rodrigo Aquije Vasquez, Iván Vadim Gutiérrez Ouslanova, Sofía Malu Maldonado Sanchez y Rafaella Sime Cavero.



- Ato, M., López, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Baltes, P. B., Baltes, M. M., Freund, A. M. y Lang, F. R. (1999). *The measurement of selection, optimization, and compensation (SOC) by self-report: Technical report 1999*. Max Planck Institute for Human Development.
- Bardy, R. (2025). Pre-retirement, retirement, and post-retirement: policy considerations and consequences. *Public Administration and Policy*, 28(1), 8-18. <https://doi.org/10.1108/pap-03-2024-0034>
- Beck, A.T., Emery, G. y Greenberg, R. (1985). *Trastornos de ansiedad y fobias*. Basic Books.
- Banco Bilbao Vizcaya Argentaria. (2024, 18 marzo). *¿Qué es el estrés financiero y cómo afecta a la salud?* BBVA Noticias. <https://www.bbva.com/es/salud-financiera/que-es-el-estres-financiero-y-como-afecta-a-la-salud/>
- Badenes-Ribera, L., Georgieva, S., Tomás, J.M. y Navarro-Pérez, J. J. (2024). Internal consistency and test-retest reliability: A reliability generalization meta-analysis of the Childhood Trauma Questionnaire-Short Form (CTQ-SF). *Child Abuse and Neglect*, 154, Artículo e106941. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39024783/>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. y Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Craske, M. G., Stein, M. B., Eley, T. C., Milad, M. R., Holmes, A., Rapee, R. M. y Wittchen, H.-U. (2017). Anxiety disorders. *Nature Reviews Disease Primers*, 3(1), Artículo e17024. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.24>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2.<sup>nd</sup> ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Demir, S. (2022). Comparison of normality tests in terms of sample sizes under different skewness and kurtosis coefficients. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 9(2), 397-409. <https://doi.org/10.21449/ijate.1101295>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton y Co.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. y Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Grupe, D. W. y Nitschke, J. B. (2013). Uncertainty and anticipation in anxiety: An integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(7), 488-501. <https://doi.org/10.1038/nrn3524>
- Guan, N., Guariglia, A., Moore, P., Xu, F. y Al-Janabi, H. (2022). Financial stress and depression in adults: A systematic review. *PLoS ONE*, 17(2), Artículo e0264041. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264041>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Heo, W., Cho, S. H. y Lee, P. (2020). APR Financial Stress Scale: Development and validation of a multidimensional measurement. *Journal of Financial Therapy*, 11(1), Artículo e2. <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1216>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American*



- Psychologist*, 44(3), 513-524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Huh, I. y Gim, J. (2025). Exploration of Likert scale in terms of continuous variable with parametric statistical methods. *BMC Medical Research Methodology*, 25, Artículo e218. <https://doi.org/10.1186/s12874-025-02668-1>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2025). *Estado de la población peruana 2025: Una mirada hacia la población adulta mayor*. <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/6953760-estado-de-la-poblacion-peruana-2025-una-mirada-hacia-la-poblacion-adulta-mayor>
- Jalali, A., Ziapour, A., Karimi, Z., Rezaei, M., Emami, B., Kalhori, R. P., Khosravi, F., Sameni, J. S. y Kazemnia, M. (2024). Global prevalence of depression, anxiety, and stress in the elderly population: A systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 24, Artículo e809. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05311-8>
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Li, X., Murray, A. L. y Booth, T. (2025). Mental health trajectories surrounding retirement: A longitudinal perspective. *SSM - Mental Health*, 8, Artículo e100470. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2025.100470>
- Nikolopoulou, K. (2023, June 22). *What is convenience sampling? Definition y examples*. Scribbr. <https://www.scribbr.com/methodology/convenience-sampling/>
- Oficina de Normalización Previsional. (s. f.). *Sistema previsional peruano*. [https://www.onp.gob.pe/pensiones\\_peru\\_onp/sistema\\_previsional](https://www.onp.gob.pe/pensiones_peru_onp/sistema_previsional)
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos . (2023). *Pensions at a glance 2023: OECD and G20 indicators*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/678055dd-en>
- Organización Internacional del Trabajo. (2022, 21 de diciembre). *34,5% de personas mayores de 65 años no tienen ingresos en América Latina y el Caribe*. [https://www.ilo.org/es/resource/news/oit-345-de-personas-mayores-de-65-anos-no-tienen-ingresos-en-america-latina?utm\\_source](https://www.ilo.org/es/resource/news/oit-345-de-personas-mayores-de-65-anos-no-tienen-ingresos-en-america-latina?utm_source)
- Pelz, B., Thomas, C., y Cleary, T, Balius, A. y White, J. (2024). *Lifespan Development*. The Louisiana Library Network.
- Prawitz, A. D., Garman, E. T., Sorhaindo, B., O'Neill, B., Kim, J. y Drentea, P. (2006). InCharge Financial Distress/Financial Well-Being Scale: Development, administration, and score interpretation. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 17(1), 34-50. <https://www.afcpe.org/news-and-publications/journal-of-financial-counseling-and-planning/volume-17-1/>
- Spielberger, C.D. (1972). Anxiety as an emotional state. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety current trends in theory and research* (Vol.1, pp. 23-49). Academic Press.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. y Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *JAMA Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Villarreal-Zegarra, D., Paredes-Angeles, R., Mayo-Puchoc, N., Arenas-Minaya, E., Huarcaya-Victoria, J. y Copez-Lonzoy, A. (2024). Psychometric properties of the GAD-7 (General Anxiety Disorder-7): a cross-sectional study of the Peruvian general population. *BMC Psychology*, 12, Artículo e183. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01688-8>
- Wickrama, K., O'Neal, C. W. y Klopach, E. T. (2022). Midlife financial strain and later-life health and wellbeing of husbands and wives: Linking and moderating roles of couple intimacy trajectories. *Family Process*, 61(4), 1593-1609. <https://doi.org/10.1111/famp.12749>



## Proyectos



### **Análisis longitudinal comparativo de la orientación espacial entre astronautas en misión prolongada y modelo análogo Head-Down Bed Rest (HDBR)**

#### **Resumen**

Las misiones espaciales de larga duración exponen al ser humano a la microgravedad, lo que induce adaptaciones neurovestibulares que afectan críticamente la orientación espacial. Este estudio tiene como objetivo analizar la variación en la percepción de orientación espacial en astronautas durante una misión de seis meses, en comparación con un grupo análogo de reposo en cama con cabeza hacia abajo (HDBR) de 70 días. El estudio utiliza un diseño cuasiexperimental longitudinal, en el cual se evalúa a cuatro astronautas y a un grupo HDBR ( $N = 10$ ) a través de múltiples fases funcionales: preexposición, adaptación aguda y crónica, y readaptación. Los participantes realizarán tareas de la prueba Visual Vertical Subjetiva (SVV) y Estimación de Inclinación Corporal para medir la precisión visuo-vestibular. El análisis estadístico utilizará modelos lineales mixtos (LMM) para controlar la variabilidad intrasujeto y evaluar la interacción entre grupos. Se hipotetiza que los astronautas mostrarán mayores errores durante las transiciones gravitacionales debido a la reponderación sensorial, mientras que el grupo HDBR presentará un deterioro progresivo. Estos hallazgos permitirán



diferenciar los efectos de la redistribución de fluidos de la descarga gravitatoria, lo que aporta datos esenciales para la exploración interplanetaria.

**Palabras clave:** percepción de orientación espacial, misiones espaciales de larga duración, microgravedad, astronautas, HDBR

## Introducción y marco teórico

### Formulación y justificación del problema

El rol del humano en el espacio y el universo es un misterio sobre el que se ha reflexionado y abordado, desde Aristóteles y su propuesta de la Tierra esférica; Ptolomeo y el terracentrismo; Copérnico y el heliocentrismo; y posteriormente los trabajos de Kepler, Newton y Einstein (Hawking, 1988). La profunda curiosidad humana alcanza un hito en 1969 con el primer alunizaje tripulado por Neil Armstrong, Buzz Aldrin y Michael Collins (deGrasse-Tyson, 2012).

En 1998, se firma un acuerdo con la finalidad de construir la Estación Espacial Internacional (ISS, por sus siglas en inglés), en la cual se realizan constantes inversiones en cuestiones operativas, incluida la investigación. El abastecimiento de la ISS ha requerido soporte de instituciones privadas como SpaceX y Northrop Grumman (National Aeronautics and Space Administration [NASA], 2021); y la conclusión de su vida útil, prevista para 2030, requerirá la colaboración de SpaceX para su desorbitación (NASA, 2024). El CASIS, encargado de administrar y apoyar con financiamiento a las propuestas de investigación no provenientes de la NASA, que forman el 50 % de sus estudios, prioriza la salud y el desempeño de los astronautas, por lo que se centran en la comprensión y prevención de problemas en misiones de larga duración o distancia (NASA, 2021). Estudios como los de Clément et al. (2013) y Mulavara et al. (2018), entre otros, han aportado hallazgos significativos tanto para la comprensión de la fisiología del organismo como para el entendimiento de los procesos de adaptación neurosensorial generados por la microgravedad.

En la actualidad, las agencias espaciales públicas y privadas realizan viajes o lanzamientos espaciales con diversos objetivos; estos van desde fines comerciales hasta propósitos de investigación científica (Seylani *et al.*, 2024). Estas iniciativas han impulsado misiones de regreso a la Luna y viajes a Marte (Nezami, 2025), que han requerido el despliegue de telescopios espaciales como el Hubble (1990) y el James Webb (2021) (NASA, s. f.-c, s. f.-d). En este sentido, la exploración espacial se encuentra nuevamente en los planes de agencias como la NASA, con la misión Artemis II programada para 2026 (NASA, s. f.-b).

En el contexto peruano, el reciente acuerdo entre la NASA y la Comisión Nacional de Investigación y Desarrollo Aeroespacial de Perú (Conida) tiene la finalidad de lanzar cohetes de sondeo, un suceso clave para el país que le brinda acceso suborbital (NASA, 2024). Este tipo de iniciativa brinda la oportunidad de generar información científica vinculada al espacio, así como de participar en programas de acceso suborbital, lo que puede impulsar el interés nacional por el posterior desarrollo de las neurociencias cognitivas y la fisiología humana en relación con las misiones espaciales.

Si bien la exploración espacial representa un gran avance para el futuro de los seres humanos, aún persisten desafíos asociados a las limitaciones biológicas desarrolladas por la evolución en el entorno gravitacional estable de la Tierra (Clément y Reschke, 2008). Los viajes espaciales exponen a los seres humanos a entornos de microgravedad prolongada y circunstancias extremas que afectan la operatividad del cerebro (Dinatolo y Cohen, 2022); lo que genera, por ejemplo, un aumento en la presión intracraneal (Roberts et al., 2019) y la redistribución del líquido cefalorraquídeo (LCR) subaracnoideo (Lee et al., 2019). Asimismo, la permanencia en el espacio genera una afectación en la cognición, la respuesta inmune, y el impacto en áreas psicológicas y conductuales de los viajeros (Pagel y Choukèr, 2016). En



concreto, cuando el ser humano se expone a una gravedad diferente a la de la Tierra, activa sus mecanismos de adaptación y de aprendizaje sensoriomotor para ajustarse al nuevo ambiente. Este proceso de reorganización puede generar mareo por movimiento, desorientación espacial, reducción en el control postural y de la locomoción, así como afectaciones en la motricidad fina. Cabe destacar que la intensidad de las alteraciones varía entre individuos; y sucede tanto al salir de la Tierra, como en el regreso (Clément et al., 2020).

Se ha teorizado que estas complicaciones surgen por la necesidad de generar representaciones por medio de procesos sensoriales y cognitivos para interactuar con el mundo tridimensional (Loomis y Knapp, 2003). En estos procesos, la percepción espacial juega un rol fundamental para el procesamiento cognitivo y la navegación (Loomis et al., 2023). Esta función se compone de la orientación, la percepción de profundidad y el reconocimiento de objetos (Munns et al., 2022). En la Tierra, el humano hace uso de señales espaciales (Clément et al., 2022) como puntos de referencia que disminuyen la carga cognitiva y permiten la estimación de distancia y tamaño (Klatzky, 2025). En contraste, ambientes que no presentan un punto de fijación, como pueden ser desiertos, regiones polares y el espacio profundo, alteran el procesamiento adecuado de la percepción espacial (Clément et al., 2022).

En el contexto de la adaptación a la microgravedad, el funcionamiento sensoriomotor del astronauta se puede ver afectado en mayor medida durante las primeras semanas. En un estudio realizado por Weber et al. (2022), se reportó que la precisión y la velocidad de control manual se deterioran con mayor intensidad durante este periodo, lo que podría generar dificultades en las operaciones de vehículos, robots o sistemas sensibles. En la misma línea, el manejo de los vehículos espaciales y demás sistemas complejos requiere de un funcionamiento óptimo del sistema nervioso central, responsable de subsistemas como la agudeza visual, la coordinación ojo-mano, la percepción de orientación espacial y geográfica, así como de las funciones cognitivas. Las alteraciones de dichos subsistemas pueden ser críticas para la operación de los vehículos espaciales; sin embargo, gran parte de la información disponible proviene de la extrapolación de hallazgos científicos, debido a la limitada evidencia sobre cómo los cambios fisiológicos generados por la microgravedad afectan el desempeño operativo de los astronautas (Paloski et al., 2008).

Durante las misiones espaciales, los astronautas presentan una ilusión óptica generada por la microgravedad en la que perciben encontrarse invertidos respecto a la superficie habitual (Noguchi y Kinoshita, 2014). En el espacio, la información que procesan el sistema vestibular y el sistema visoespacial se encuentra alterada, lo que supone un arduo reto para el desempeño en las tareas espaciales (Burler e Iaria, 2023). Esta variación en la percepción se puede evidenciar en la aeronáutica, ya que se ha demostrado que los accidentes fatales en la aviación militar y civil guardan una relación estadísticamente significativa con la desorientación espacial de los pilotos, debido a que se interpreta erróneamente la actitud de la aeronave, lo que conlleva a la selección de mandos incorrectos por parte del piloto y genera un grave accidente (Gibb et al., 2011). Por otro lado, se reportó que los astronautas de vuelos de corta duración (24 %) y larga duración (38 %) refirieron haber experimentado desorientación espacial, lo que sugiere un incremento de esta alteración al encontrarse de manera prolongada en el espacio (Small et al., 2012).

El presente estudio centrará su atención en la orientación espacial, entendida como la capacidad del sistema cognitivo para percibir y mantener la conciencia de su propio cuerpo con respecto al entorno que lo rodea (MacNeilage et al., 2008). Con la finalidad de investigar los cambios en la orientación espacial, el uso del análogo de reposo en cama con la cabeza hacia abajo (HDBR, por sus siglas en inglés) permite simular los cambios sensoriomotores que experimentan los astronautas en microgravedad. Si bien el análogo puede generar alteraciones en la integración multisensorial, su alcance es limitado, ya que no puede replicar exactamente la complejidad de encontrarse en un entorno espacial. Pese a ello, el HDBR todavía es una herramienta valiosa, pues proporciona datos que pueden ser comparados directamente con los resultados en astronautas durante misiones espaciales (Clément y Reschke, 2008; Paloski et al., 2008).



Ante lo expuesto, surge la siguiente pregunta: ¿Cómo varía la percepción de orientación espacial en astronautas a lo largo de distintos momentos de una misión espacial de larga duración ( $\geq 6$  meses) en comparación con un grupo análogo sometido a reposo en cama con cabeza hacia abajo (HDBR)? Tal como se ha mencionado, los factores ambientales como la microgravedad, radiación, aislamiento y los estrechos espacios en que se encuentran, pueden alterar las funciones cognitivas de los astronautas; por ello, el monitoreo frecuente de dichos cambios es indispensable para la identificación de las dificultades que se puedan presentar con la finalidad de implementar soluciones que garanticen el éxito de las misiones espaciales (China Manned Space Engineering Office, 2024). Lo cual resulta beneficioso para los objetivos de la exploración espacial, pues, en la literatura actual, los cambios en el sistema nervioso central que generan dichos vuelos aún son escasamente comprendidos (Koppelmans et al., 2013; Roberts et al., 2020). En este contexto, el presente estudio puede brindar evidencia que vincule los cambios conductuales de la orientación espacial en puntos críticos de la misión con posibles modificaciones neurofisiológicas. Si bien se centra en el análisis conductual, los resultados pueden brindar una base sólida para futuros trabajos que integren mediciones con sensores neurofisiológicos (fNIRS, EEG, fMRI, entre otros) que permitan precisar si en los cambios de la conducta se encuentran dinámicas cerebrales antes, durante y después de las misiones espaciales.

## **Marco teórico y estado del arte**

### **Percepción sensorial**

La percepción sensorial constituye un mecanismo mental mediante el cual la información captada a través de los sentidos es interpretada, lo que permite adquirir comprensión de los elementos, los sucesos y sus atributos en el entorno. Este fenómeno trasciende la mera detección física por parte de los órganos sensoriales; requiere la participación activa del cerebro para filtrar, estructurar y dar significado a los datos de entrada, proceso moldeado por factores internos como las vivencias previas, la memoria y el contexto actual (Walsh et al., 2020). Esta conceptualización revela que, cuando el organismo se enfrenta a entornos distintos de aquel en el que evolucionó, cómo la microgravedad, las vivencias en el ambiente terrestre pueden interferir con la adaptación en vez de facilitarla.

Dentro de este proceso, existen tres categorías agrupadas según el origen del estímulo. En primer lugar, las sensaciones exteroceptivas informan sobre el mundo exterior a través de órganos principales como la visión y la audición. En segundo lugar, las sensaciones interoceptivas provienen del interior del organismo (órganos y vísceras), y proporcionan un reporte continuo sobre el estado funcional interno del cuerpo. Por último, las sensaciones propioceptivas ofrecen datos cruciales sobre la ubicación del cuerpo en el espacio, la postura, el movimiento y la tensión muscular. Sus receptores se encuentran integrados en músculos, tendones y articulaciones, lo que permite mantener la conciencia corporal sin necesidad de utilizar la vista (Brandt et al., 2024).

A partir de la integración de estas categorías sensoriales se establece la sensopercepción espacial. Este es un proceso cognitivo-neural multimodal mediante el cual el cerebro construye representaciones de la ubicación, el tamaño, la distancia, la orientación y el movimiento del cuerpo en el espacio tridimensional, lo que facilita el equilibrio y la interacción con el entorno físico (Van der Stoep et al., 2015). Se compone de cinco elementos clave. Primero, la visualización espacial, que permite manipular, rotar y transformar mentalmente información u objetos (Darwish et al., 2023). Segundo, la rotación mental, que implica tanto la habilidad específica para rotar objetos mentalmente como la de predecir su apariencia desde diferentes perspectivas (Ouyang *et al.*, 2022). Tercero, las relaciones espaciales, referidas a la comprensión y el razonamiento sobre las relaciones espaciales y los patrones entre objetos (Pietschnig y Gittler, 2015). Por último, la orientación espacial, que determina la posición y la



orientación del propio cuerpo en el espacio en relación con otros objetos (Bloch, 2015). En contraste, se discute si estos componentes representan habilidades cognitivas independientes o si representan manifestaciones diversas de un único sistema general. Esto resulta relevante en contextos de microgravedad, en los que los componentes de los astronautas se afectan en distintos grados.

## **Orientación espacial**

La orientación espacial se conceptualiza como la capacidad del sistema cognitivo para percibir y mantener la conciencia de la posición, la postura y el movimiento del propio cuerpo con respecto al ambiente circundante. Esta habilidad es esencial para la ejecución de acciones motoras cotidianas, desde el control de los movimientos oculares y la estabilidad postural hasta la locomoción y la navegación. Se logra mediante la integración central y la unificación de señales visuales, vestibulares y somatosensoriales, lo que genera un sentido unificado de la persona en el espacio (MacNeilage et al., 2008). Sin embargo, el sistema nervioso presenta una limitación en la unificación de los estímulos sensoriales. Cuando estos son incongruentes, como ocurre en los astronautas dentro de la Estación Espacial Internacional (ISS), el sistema vestibular puede cometer errores de orientación y generar ilusiones perceptuales.

Para precisar conceptualmente este constructo, es necesario distinguir entre dos marcos de referencia involucrados en la orientación. En primer lugar, se reconoce a la orientación aloécéntrica (gravitacional), que utiliza un mapa independiente del individuo para representar la verticalidad externa con base en la gravedad. La alteración de este marco, que depende críticamente de la entrada vestibular otolítica, se evalúa mediante la tarea de la prueba de vertical visual subjetiva [SVV] (Kheradmand y Winnick, 2017). En segundo lugar, se encuentra la orientación egocéntrica (corporal), que representa el entorno relativo al eje longitudinal del propio cuerpo. Este marco es crucial para la conciencia del esquema corporal y se evalúa mediante la tarea de estimación de inclinación corporal [BTE] (Clément et al., 2022). El funcionamiento adecuado de ambos sistemas depende de la congruencia entre pistas idiotéticas (internas, como las vestibulares) y pistas externas (visuales) (Bažadona et al., 2020; Hilber et al., 2019). Sin embargo, persiste la discusión sobre si el marco egocéntrico se mantiene estable mientras el aloécéntrico colapsa por la ausencia de gravedad, o si ambos sistemas resultan comprometidos. La tarea BTE sugiere que ambos sistemas se encuentran relacionados, aunque aún no existe consenso en cuanto al grado y la naturaleza de ambos.

La orientación espacial es un proceso complejo que involucra la coordinación de diversas estructuras cerebrales. El hipocampo es central, ya que codifica la orientación aloécéntrica y la memoria espacial mediante células especializadas. La corteza parietal procesa la percepción espacial y el movimiento visual, principalmente a través de la vía dorsal. Otras áreas cruciales para la navegación son la corteza retrosplenial, involucrada en la memoria espacial, y el giro parahipocámpal, el cual es responsable del reconocimiento de escenas y la navegación. Finalmente, se encuentra el sistema vestibular, el cual proporciona las pistas idiotéticas sobre el movimiento y la orientación (Cona y Scarpazza, 2019; Murias et al., 2019).

## **Integración multisensorial**

Es el proceso fundamental por el cual el cerebro combina estímulos provenientes de distintas modalidades sensoriales para generar una respuesta neuronal que es significativamente más poderosa que la que produciría cada estímulo actuando por sí solo. Esta fusión de información a través de los sentidos es crucial para el organismo. A nivel de las neuronas, esta integración se comprueba cuando la respuesta observada a una combinación de estímulos es estadísticamente diferente y generalmente mayor que la respuesta del estímulo unimodal más efectivo. Este proceso puede resultar en un aumento



de la respuesta, donde la combinación es más fuerte, o en una disminución. Cabe mencionar que el aumento es el resultado más comúnmente observado (Chandrasekaran, 2017).

La función principal del sistema multisensorial es consolidar e integrar la información sensorial. Ello depende de la relación espacial de los estímulos: si provienen exactamente del mismo lugar, se amplifican. Si están espacialmente separados, la respuesta puede verse disminuida. Es importante acotar que esta integración es diferente de otros procesos, como el emparejamiento transmodal, en donde los sentidos se comparan, de manera que mantienen su independencia; o el procesamiento amodal, que solo compara equivalencias sin fusionar la información específica de cada sentido (Willemsen et al., 2022).

Es relevante destacar que todos los casos de amplificación multisensorial aumentan la importancia fisiológica de la señal. Esto incrementa significativamente la probabilidad de que el organismo responda de forma adecuada al evento. Este proceso es fundamental, ya que se observa de manera consistente en estructuras cerebrales clave, como el colículo superior, lo que confirma su universalidad en diversas especies (Choi et al., 2023).

Sin embargo, el este modelo presenta limitaciones para explicar la adaptación en entornos extremos. El primer problema identificado es la simplificación excesiva de la complejidad. Muchos de los modelos actuales, como los SOCi y los modelos bayesianos, no logran capturar completamente la complejidad de la integración multisensorial en entornos reales y dinámicos. Esto es evidente a nivel intraindividual, lo cual conduce a representaciones incompletas o inexactas de la combinación de las señales sensoriales (Klaffehn et al., 2024).

Otro desafío clave es la sensibilidad al contexto y la adaptación (Park y Kayser, 2022). Específicamente, en el contexto de la exploración espacial, la integración multisensorial debe entenderse bajo la teoría de la ponderación sensorial adaptativa (Clément y Reschke, 2008). En la Tierra, el cerebro mantiene un marco de referencia estable gracias a la gravedad (1G). En microgravedad, la ausencia de esta señal genera un conflicto sensorial entre la visión y el sistema vestibular (otolitos), lo que obliga al cerebro a reponderar los sentidos. Es decir, se disminuye la confianza en la información vestibular graviceptora y se aumenta la dependencia visual (Clément et al., 2020). Este mecanismo de neuroplasticidad es el que justifica la necesidad de comparar si el modelo análogo HDBR replica eficazmente esta dinámica de reajuste durante la fase de readaptación a la gravedad terrestre. Es importante resaltar que los sesgos de integración y la recalibración pueden modificarse en función del rango de discrepancias espaciales experimentadas, pero la literatura señala que no todos los modelos actuales consiguen dar cuenta de esta adaptabilidad (Park y Kayser, 2022).

Lo mencionado permite comprender cómo el cerebro construye representaciones del entorno y del propio cuerpo en el espacio tridimensional. En conjunto, estos modelos sugieren que la orientación y la percepción espacial no dependen de un solo sentido, sino que lo hacen de la integración dinámica y coherente de múltiples fuentes sensoriales.

## **Principales teorías y modelos**

### **La teoría del mapa cognitivo de O'Keefe**

John O'Keefe es una de las figuras más prominentes en la neurociencia gracias a sus contribuciones pioneras a la cognición espacial. Su descubrimiento más significativo, realizado con Jonathan Dostrovsky en 1971, fue el de las células de lugar (*place cells*) en el hipocampo. Estas neuronas se caracterizan por activarse selectivamente cuando un animal se encuentra en una ubicación específica de su entorno, lo cual senta las bases de la teoría del mapa cognitivo (Ormond y O'Keefe, 2022).



Esta teoría postula que el hipocampo funciona como un mapa espacial mental para la navegación y la memoria. Las células de lugar son fundamentales para formar las representaciones espaciales, facilitan la recuperación de la memoria ligada al contexto espacial y son esenciales para la planificación de estrategias de navegación y la exploración flexible del entorno. El trabajo de O'Keefe se centró extensamente en el papel del hipocampo, pues lo vinculó no solo con la navegación, sino también con la memoria episódica, y exploró su interacción con otras áreas como la corteza entorrinal, donde se encuentran las células de red (*grid cells*) (Krupic et al., 2016).

## **Modelo teórico de Mou**

La investigación de Weimin Mou lo posiciona como un autor destacado en el campo de la cognición espacial y la navegación, con un enfoque particular en cómo se representan las ubicaciones y las orientaciones en los mapas cognitivos. Su trabajo se caracteriza por sintetizar marcos teóricos y estudios experimentales para explorar cómo los humanos y los animales construyen, mantienen y utilizan estas representaciones mentales para orientarse en diversos entornos (Mou, 2025).

Una de las contribuciones clave de Mou profundiza en el concepto de mapas cognitivos, la que destaca tres tipos primarios de conocimiento espacial: el conocimiento del lugar (información sobre ubicaciones específicas); el conocimiento de rutas (orden secuencial de los movimientos entre lugares); y el conocimiento de estudio o tipo mapa (*survey knowledge*). Este último es central en sus investigaciones, ya que revela cómo el entorno se codifica más allá de una simple secuencia de pasos, lo cual permite una navegación flexible y la capacidad de trazar rutas directas entre puntos (Qi y Mou, 2025).

Su trabajo también aborda el rol de las variables ambientales (como los puntos de referencia) y los factores cognitivos (como la memoria) en la navegación. Mou enfatiza que las estrategias de navegación dependen de la interacción entre estas variables y las diferencias individuales. Por ejemplo, en ambientes desconocidos, las personas suelen depender más de los puntos de referencia (estrategia basada en estímulos), mientras que, en espacios familiares, el conocimiento de estudio es la estrategia dominante para la navegación (Chen y Mou, 2024).

En síntesis, ambos modelos presentan marcos teóricos robustos para la comprensión de la navegación y la orientación espacial; sin embargo, ninguno de estos modelos fue desarrollado considerando el entorno espacial en donde las señales gravitacionales, fundamentales para establecer la verticalidad y la orientación aloécéntrica, están ausentes o alteradas.

La exploración espacial y los análogos de microgravedad son aplicaciones de los modelos en contextos espaciales que brindan la oportunidad de reformular o ampliar la teoría. En caso de que los resultados de la orientación espacial de los participantes en condición de HDBR difieran significativamente de los de los astronautas en una misión espacial prolongada, se podría sugerir que el análogo no genera una gran parte de los cambios producidos por la microgravedad.

## **Estudios sobre el espacio y la orientación espacial**

### **Análogos de microgravedad**

Los análogos tienen como objetivo inducir cambios a nivel fisiológico semejantes a los experimentados en vuelos espaciales por medio de la simulación de ambientes y condiciones (Cromwell et al., 2021). A través de los análogos terrestres se logra recopilar información para el desarrollo de protocolos y la anticipación de escenarios que puedan ocurrir en contextos espaciales. Dichos análogos son representaciones de ambientes físicamente similares a entornos espaciales extremos, ya sean de origen



natural o artificial (NASA, s. f.-a); por ejemplo, los vuelos parabólicos. Por medio de estos, Rojas et al. (2019) lograron imitar la microgravedad por un periodo de 20 segundos. Con esto demostraron que el participante que se encontraba inmerso en el ambiente de realidad virtual no experimentó el síndrome de mareo por movimiento espacial (SMS) en comparación del vuelo sin este ambiente digital.

El presente estudio se enfocará específicamente en el modelo análogo de reposo en cama con la cabeza hacia abajo (HDBR, por sus siglas en inglés). Mediante esta condición, se pueden generar los efectos de los vuelos espaciales, pues es un análogo que tiene validez en la simulación de microgravedad, debido a que genera los cambios fisiológicos como la inactividad y el desplazamiento de los fluidos cerebrales característicos de la microgravedad (Amirova et al., 2020; Hargens y Vico, 2016). Para ello, el participante debe reposar en una cama en una posición decúbito supino con un ángulo de inclinación de 6°, de modo que el nivel de los pies se encuentre más elevado que la cabeza (Platts et al., 2009). Este reposo consta de un mínimo de 60 días acostado en la cama, lo que genera efectos a nivel cardiovascular y musculoesquelético (Cromwell et al., 2018). Se han realizado diversos estudios con el análogo HDBR para ampliar la literatura científica sobre los cambios fisiológicos de la simulación de microgravedad (Cassady et al., 2016; Cromwell et al., 2018; Koppelmans et al., 2015; Platts et al., 2009), así como para establecer grupos de comparación que permitan diferenciar los efectos análogos con los grupos de astronautas expuestos a condiciones reales de microgravedad (Clément et al., 2013; Koppelmans et al., 2013; Mulavara et al., 2018).

### **Cambios en la percepción durante las misiones espaciales**

En un estudio realizado por Clément et al. (2013), se profundizó sobre el procesamiento visual-espacial, particularmente la percepción de distancia y el tamaño de los objetos. Participaron ocho astronautas, fueron evaluados tres veces antes de la misión (previo al despegue: 90 días, 60 días y 30 días), cuatro veces en el ISS y tres veces después de la misión (posterior al retorno: 0 días, 1 día, 4 días y 8 días). Los resultados mostraron que la percepción tridimensional cambia durante el vuelo, pues se evidenció una alteración significativa en la percepción de profundidad y distancia. En un estudio posterior, Clément et al. (2015) evaluaron a seis astronautas en distintos puntos temporales: tres veces en la Tierra (previo al despegue: 220 días, 160 días y 80 días), cuatro mediciones durante su estadía en el ISS (durante el vuelo: día 14, día 36, día 102, entre días 106 y 174) y tres evaluaciones de regreso a la Tierra (posterior al retorno: 1 día, 5 días, 9 días). Evidenciaron que la percepción de profundidad se alteraba después de la adaptación al ambiente gravitacional espacial, lo cual mencionan que puede deberse a una perturbación de la información sensorial asociada a la percepción de orientación espacial (Harm et al., 2015). Resulta relevante que el 73 % de astronautas que viajan por primera vez al espacio reportan mareo espacial durante el segundo y el tercer día de la misión, siendo un punto importante de abordar para mejorar el logro de la misión (Koizuka, 2012).

Diversos investigadores han señalado la importancia de estudiar los efectos en la cognición de los vuelos espaciales de manera sistemática. En esta línea, Koppelmans et al. (2013) desarrollaron un protocolo longitudinal con mediciones neurofisiológicas y conductuales. Este se divide en tres grupos: astronautas con una misión en la ISS, un grupo de análogo HDBR y un grupo de control en la Tierra. En cuanto a los astronautas, se pretende evaluar en nueve momentos diferentes, dos antes del vuelo (previo al despegue: 180 días y 90 días), tres durante el vuelo (día 30, día 90 y día 150) y después del vuelo (posterior al retorno: entre días 1 y 4, día 30, día 90 y día 180). El grupo HDBR permanece 70 días con la cabeza abajo, siendo evaluados en siete puntos temporales. En una primera etapa, consta de dos mediciones antes del reposo en cama (12 días y 7 días antes). En la segunda etapa, tres mediciones durante reposo en cama (día 7, día 30 y entre días 65 y 70). En la tercera etapa, tres mediciones después del reposo en cama (el mismo día, el día 8 y el día 12).



## Hipótesis

Según lo expuesto, se plantean las siguientes hipótesis:

Primero, en el grupo de astronautas, se anticipa un incremento de errores en la percepción de orientación espacial durante el momento 2 (primeros días de vuelo en microgravedad) y el momento 5 (posvuelo inmediato a la gravedad terrestre), debido a ser fases iniciales del proceso de adaptación neurosensorial frente a los cambios del ambiente gravitatorio. Con base en la literatura revisada, cuando el organismo se encuentra en el ambiente espacial con ingravidez, este se adapta ante las alteraciones sensoriales percibidas. Estudios exhaustivos en dichos cambios registrados en astronautas han demostrado que la percepción se encuentra más afectada en etapas inmediatas después de los vuelos (Clément y Wood, 2013, 2015).

Segundo, en el grupo HDBR, se hipotetiza que los participantes experimentarán un deterioro progresivo en la percepción de orientación espacial a medida que avance el periodo de HDBR, especialmente en las evaluaciones pos-HDBR. En función a la literatura consultada, en el análogo HDBR, que simula los cambios fisiológicos de microgravedad en un contexto terrestre, se evidencian deterioros en las etapas iniciales del experimento, así como en el transcurso temporal de este (Harris et al., 2022).

Tercero, el grupo de astronautas presentará más errores en la percepción de orientación durante las transiciones gravitacionales en comparación con el grupo HDBR en fase pos-HDBR. De acuerdo con lo establecido en estudios referentes, los astronautas experimentan cambios súbitos de microgravedad que afectan en mayor medida al funcionamiento de la senso percepción, lo cual no se logra replicar en su totalidad con el análogo HDBR (Clément y Wood, 2013, 2015).

## Método

### Tipo y diseño de investigación

El presente estudio emplea un diseño cuasiexperimental longitudinal de series temporales interrumpidas con varianza intrasujeto e intersujeto (Ato et al., 2013; Phan y Ngu, 2017). Se propone evaluar la variación de la percepción de orientación durante una misión de larga duración (mínimo 6 meses). Se utilizará un diseño de medidas repetidas en seis puntos temporales. Estos se dividen en prevuelo (línea de base, 30 días antes del despegue); durante el vuelo (día 1 o 2, día 60, día 180); y posterior al retorno (día 1 o 2, día 12). El conjunto de mediciones se elaboró a partir de una adaptación del diseño propuesto por Clément et al. (2015). Este enfoque temporal se fundamenta en la teoría de la ponderación sensorial adaptativa por fases (Clément y Reschke, 2008), la cual afirma que los sistemas visual, vestibular y propioceptivo se reorganizan con el transcurso del tiempo. Los sucesos se dividen en tres fases. (1) En la fase de transición inicial, durante los primeros días durante el vuelo, el cerebro reduce el peso del sistema vestibular generando afectación en la percepción de orientación; (2) durante la fase de adaptación estable, meses transcurridos, el cerebro se “adaptó” a la ausencia de señales gravitacionales, lo que origina una estabilización en el rendimiento y la disminución en los errores de la percepción de orientación, y (3) en la fase de readaptación al entorno, al momento del regreso a la Tierra, se generan errores en la percepción espacial, asimismo, el sistema vestibular restaura su peso progresivamente para adecuarse nuevamente al 1G de la Tierra.

En cuanto al grupo HDBR, se encontrarán completamente en reposo boca abajo en una cama por un periodo de 70 días. Este periodo de tiempo se dividirá en tres momentos: previo al reposo en cama (7 días antes); durante el reposo en cama (día siete, día 30 y día 65); y posterior al reposo en cama (día 1 y día 7). Las mediciones utilizadas en este grupo se derivan de la adaptación del protocolo desarrollado



por Koppelmans et al. (2013).

### **Participantes**

El primer grupo puede constar de cuatro astronautas (sin distinción de sexo), con edades entre 25 y 56 años (media de 40,5 años) y con formación profesional en áreas STEM o en el ámbito militar. Los criterios de inclusión que han sido establecidos para el primer grupo son haber sido seleccionados por la NASA, lo que implica cumplir con sus requerimientos de salud, condición física y educación. Por otro lado, los criterios de exclusión son presentar condiciones neurológicas que impidan un adecuado desarrollo de la tarea como anormalidades en los sistemas vestibulares o visual. En cuanto al segundo grupo (HDBR), puede constar de seis participantes (sin distinción de sexo), con edades entre 30 y 50 años, nivel educativo diverso. Los criterios de inclusión son cumplir con los criterios médicos establecidos para HDBR, estado de salud similar al grupo seleccionado por la NASA, confirmado por examen físico completo y análisis de laboratorio. Y, como criterios de exclusión, se considera a) presentar alguna enfermedad cardiovascular, pulmonar, renal, hepática, endocrina, musculoesquelética o neurológica; y b) presentar anormalidades en los sistemas vestibulares o visual. Adicionalmente, en caso de mujeres participantes, un estudio realizado por Platts et al. (2009), destaca que la temporalidad de las pruebas debe iniciar en los seis primeros días del ciclo menstrual con el propósito de minimizar la influencia del estrógeno y progesterona en el sistema vascular.

El cálculo del tamaño muestral necesario se realizó *a priori* utilizando el *software* estadístico G\*Power 3.1 (Faul et al., 2009). Para determinar la muestra mínima requerida se consideró un diseño de Análisis de Varianza (ANOVA) de medidas repetidas para evaluar la interacción entre factores intrasujeto y entresujetos (Grupo  $\times$  Tiempo). Los parámetros de entrada se establecieron considerando los siguientes criterios estadísticos estándar y la literatura previa sobre neurofisiología espacial: se fijó un nivel de significancia ( $\alpha$ ) de .05 y una potencia estadística ( $1-\beta$ ) de .80. Debido a la magnitud de los cambios fisiológicos reportados en entornos de microgravedad real y simulada, se estimó un tamaño del efecto grande ( $f = .45$ ). Basado en estos parámetros, el cálculo en G\*Power determinó que un tamaño de muestra total de 10 participantes es suficiente para detectar efectos significativos con la potencia deseada. En consecuencia, la muestra conformada por el grupo de vuelo ( $n = 4$ ) y el grupo análogo HDBR ( $n = 6$ ) cumple con los requerimientos de potencia estadística para validar los análisis propuestos (Wright, 2003).

### **Técnicas de recolección de datos**

#### *Tareas cognitivas*

La Percepción Visual Vertical se evaluará por medio de la tarea Core Subjective Visual Vertical (SVV). Esta ha sido utilizada ampliamente en la literatura científica para medir la capacidad de estimar la dirección gravitacional sin claves externas confiables (Fraser et al., 2015, Harris et al., 2017). Los participantes observarán una línea luminosa sobrepuesta en un fondo oscuro, y deberán alinearse con lo que consideren que es la vertical. Las posiciones iniciales se generarán de manera aleatoria para obstaculizar las respuestas anticipatorias. Cada sesión incluirá 20 ensayos con una duración total aproximada de dos a tres minutos. La medida principal es el Error Angular Absoluto (EAA), siendo la desviación entre la vertical física y la orientación registrada por el participante.

Para evaluar la estimación de la orientación corporal, se empleará la tarea complementaria Body Tilt Estimation. La tarea consiste en que el participante debe indicar si percibe su cuerpo: derecho, inclinado hacia la izquierda, inclinado hacia la derecha, y estimar la magnitud de la inclinación en grados. Se deberán controlar las referencias visuales externas. Se realizarán cuatro ensayos para que el participante se pueda familiarizar (ángulos de  $6^{\circ}$ - $10^{\circ}$ ) con un *feedback* que indique si es correcto e incorrecto.



Inmediatamente después, se procederá con la tarea experimental con 20 ensayos (en ambas direcciones de inclinación por igual de manera aleatoria, derecha e izquierda). La aplicación tomará un total aproximado de tres a cuatro minutos. El principal indicador es la precisión en perspectiva del eje corporal, lo cual permite analizar a la alteración en el sistema vestibular y propioceptivo de los distintos momentos de medición. Las medidas principales son el error medio asignado, el error absoluto, la desviación estándar y el umbral perceptivo. .

### **Procedimiento de recolección de datos**

En primera instancia, se hará presente la viabilidad ética del estudio al Comité de Investigación y Ética de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima, con la finalidad de obtener la aprobación del proyecto. Posterior a ello, se gestionará la iniciativa del proyecto conjuntamente con CASIS. Las entidades se harán cargo de la factibilidad de la evaluación respecto a la metodología que se propone. En esta se examinará la carga de las tareas en los astronautas, el funcionamiento y la seguridad de los equipos, entre otros aspectos relevantes. Además, la propuesta será revisada por NASA Institutional Review Board (NASA IRB) y los comités éticos del Human Research Program (HRP). El proyecto se llevará a cabo solo tras la aprobación de todas las entidades. Se entrenará a los astronautas en el protocolo requerido para la realización de la tarea, así como en la incorporación de los días de evaluación en el cronograma de la misión SpaceX Crew-12. .

En un segundo momento, respecto al grupo de astronautas, se brindará el consentimiento informado a cada uno en donde se informará de los aspectos éticos, el objetivo de la propuesta y el procedimiento. Una vez obtenida la aceptación para participar en el estudio y verificando el cumplimiento de los criterios de inclusión, se procederá a capacitar a los astronautas en el protocolo y el manejo de las herramientas para realizar las tareas. De acuerdo con el protocolo en mención, los astronautas deberán sentarse en el espacio determinado en el ISS, frente al computador, procurando mantener el cinturón abrochado. Se activará el computador para abrir las tareas. Primero, realizará la tarea Subjective Visual Vertical, en la que los participantes visualizarán 20 ensayos de líneas que deberán alinear a su criterio de verticalidad utilizando el teclado. Luego, se activará la tarea Body Tilt Estimation, en donde deberá estimar su orientación corporal. Ambos tienen una duración aproximada de 8 minutos en total. Este mismo protocolo deberá seguir en los siguientes momentos del vuelo procurando mantener el ambiente específico (sentados con unos cinturones en una zona oscura). Así, realizarán las tareas en el prevuelo, en los tres primeros días de vuelo, a los tres meses, al sexto mes, a los dos primeros días de regreso y a las dos semanas posvuelo. .

En cuanto al grupo análogo terrestre, los participantes serán reclutados mediante un previo acuerdo de colaboración institucional con el centro NASA Bed Rest Facility. La institución en mención cuenta con protocolos determinados para la selección, el filtrado médico y el contacto directo con los potenciales participantes. Asimismo, se encargan de cumplir con los criterios de inclusión establecidos para el estudio. Todos los participantes recibirán información detallada sobre los objetivos, los procedimientos y los riesgos del estudio, correspondiente a la Declaración de Helsinki. Luego, se les brindará el consentimiento informado para que puedan firmarlo, garantizando la confidencialidad de sus datos y el derecho de retirarse en cualquier momento. Se les mencionará el día de inicio del reposo en cama para lo cual deberán asistir siete días antes, para la evaluación del momento uno. En este, los encargados del centro les brindarán las indicaciones de las tareas. Primero, realizarán 20 ensayos de líneas que deberán alinear a su criterio de verticalidad utilizando el teclado del computador. Luego, se activará la tarea Body Tilt Estimation en el que realizarán 4 ensayos de familiarización con feedback y 20 ensayos para la tarea experimental. Posteriormente, al inicio del método HDBR, los encargados del centro análogo les brindarán un teclado para que los participantes puedan realizar las tareas durante el reposo en cama. En cada momento, se visualizarán las tareas en una pantalla frente a ellos. El procedimiento de la tarea se mantiene, primero, realizarán la tarea SVV con 20 ensayos y, luego, BTE con un total de 24 ensayos. Del mismo modo, se llevarán a cabo en el momento tres (día 30) y el momento cuatro (día 65). Al



cumplir los 70 días de reposo en cama, se evaluará el momento cinco (el mismo día) y el momento seis (siete días después) continuando con el protocolo previo. .

Es importante señalar que, además de los consentimientos informados que deberán ser brindados por los participantes, la propuesta deberá ser aprobada por los comités médicos de la ESA, NASA y JAXA (Clément et al., 2013). Adicionalmente, el protocolo de evaluación deberá ser aceptado por la Junta de Revisión Institucional del Centro Espacial Johnson de la NASA (Clément y Wood., 2015). .

## Estrategias de análisis de datos

El análisis estadístico se realizará utilizando el *software* de programación R (versión 4.5.1; R Core Team, 2024), adoptando un nivel de significancia de  $\alpha < .05$ . Dada la naturaleza longitudinal del diseño y el tamaño muestral reducido ( $N = 10$ ), se implementará una estrategia analítica multinivel que maximice el uso de la varianza intrasujeto mediante la incorporación de múltiples ensayos por sesión temporal. Se calcularán métricas específicas para evaluar la precisión de la orientación espacial en ambas tareas cognitivas. Para la tarea de Subjective Visual Vertical (SVV), se considerarán dos indicadores: (1) el Error Absoluto (AE), que refleja la precisión visuovestibular calculada como la desviación promedio respecto a la vertical verdadera sin considerar la dirección del error, y (2) el Error Constante (CE), que indica el sesgo visuovestibular calculado como la desviación promedio con signo, permitiendo identificar tendencias sistemáticas hacia la derecha o izquierda (Kheradmand y Winnick, 2017). Para la tarea de Body Tilt Estimation (BTE), la precisión se cuantificará mediante el error absoluto de estimación, definido como la diferencia absoluta entre el ángulo real de presentación de la silueta y el ángulo estimado verbalmente por el astronauta. Esta métrica permite evaluar la capacidad de los astronautas para estimar con precisión su orientación corporal en el espacio. .

Respecto a la estructura jerárquica de los datos (ensayos anidados dentro de sesiones temporales por astronautas), se empleará el modelo lineal mixto (LMM). Esto constituye el enfoque analítico óptimo para diseños longitudinales con muestras reducidas, ya que (1) modelan simultáneamente la variabilidad inter e intrasujeto, (2) permiten la inclusión de datos con valores perdidos (3) maximizan la potencia estadística al utilizar todos los ensayos individuales en lugar de promedios por sesión y (4) son robustos ante el incumplimiento de esfericidad común en medidas repetidas (Bates et al., 2015; Opoku et al., 2021). .

Por último, el modelo especificará como efectos fijos el tiempo de medición (seis momentos temporales: prevuelo, primeros días, 3 meses y 6 meses durante el vuelo, primeros días y 2 semanas posvuelo) y como efectos aleatorios tanto la intercepción como la pendiente temporal por astronauta. De la misma manera, con el grupo HDBR con los puntos temporales (día siete pre-HDBR; día 30, día 65 en HDBR; y día 70 pos-HDBR). En consecuencia, para el análisis comparativo entre ambos grupos, se generará un modelo unificado integrando los datos de las cohortes de vuelo y HDBR. Dado que las escalas temporales difieren, se realizará una armonización de los puntos de evaluación en cuatro "fases funcionales" equivalentes: línea base, adaptación aguda, adaptación crónica y readaptación. El modelo incluirá como efectos fijos el factor Grupo (astronauta vs. HDBR), el factor Fase y, crucialmente, el término de interacción Grupo  $\times$  Fase. En caso de hallar interacciones significativas, se procederá con análisis *pos-hoc* de contrastes planificados utilizando medias marginales estimadas (Estimated Marginal Means), aplicando la corrección de Bonferroni para controlar la tasa de error familiar en las comparaciones múltiples (Lenth, 2016).



## Referencias

- Amirova, L., Navasiolava, N., Rukavishnikov, I., Gauquelin-Koch, G., Gharib, C., Kozlovskaya, I., Custaud, M.-A. y Tomilovskaya, E. (2020). Cardiovascular system under simulated weightlessness: Head-Down Bed Rest vs. Dry Immersion. *Frontiers in Physiology*, *11*, Artículo 395. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00395>
- Ato, M., López-García, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, *29*(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bates, D., Mächler, M., Bolker, B. y Walker, S. (2015). Fitting linear mixed-effects models using lme4. *Journal of Statistical Software*, *67*(1), 1-48. <https://doi.org/10.18637/jss.v067.i01>
- Bažadona, D., Fabek, I., Leko, M. B., Rasonja, M. B., Kalinić, D., Bilić, E., Raguž, J.D., Mimica, N., Borovečki, F., Hof, Patrick R. y Šimić, G. (2020). A non-invasive hidden-goal test for spatial orientation deficit detection in subjects with suspected mild cognitive impairment. *Journal of Neuroscience Methods*, *332*, Artículo e108547. <https://doi.org/10.1016/j.jneumeth.2019.108547>
- Bloch, I. (2015). Fuzzy sets for image processing and understanding. *Fuzzy Sets and Systems*, *281*, 280-291. <https://doi.org/10.1016/j.fss.2015.06.017>
- Brandt, T., Dieterich, M., y Huppert, D. (2024). Human senses and sensors from Aristotle to the present. *Frontiers in Neurology*, *15*, Artículo e1404720. <https://doi.org/10.3389/fneur.2024.1404720>
- Burles, F. y Iaria, G. (2023). Neurocognitive adaptations for spatial orientation and navigation in astronauts. *Brain Sciences*, *13*(11), Artículo e1592. <https://doi.org/10.3390/brainsci13111592>
- Cassady, K., Koppelmans, V., Reuter-Lorenz, P., De Dios, Y., Gadd, N., Wood, S., Riascos Castenada, R., Kofman, I., Bloomberg, J., Mulavara, A. y Seidler, R. (2016). Effects of a spaceflight analog environment on brain connectivity and behavior. *NeuroImage*, *141*, 18-30. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.07.029>
- Chandrasekaran, C. (2017). Computational principles and models of multisensory integration. *Current Opinion in Neurobiology*, *43*, 25-34. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2016.11.002>
- Chen, Y. y Mou, W. (2024). Path integration, rather than being suppressed, is used to update spatial views in familiar environments with constantly available landmarks. *Cognition*, *242*, Artículo e105662. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2023.105662>
- China Manned Space Engineering Office. (2024, September 12). *Rén zài tàikōng, rúhé jiāncè hángtiānyuán zài guǐ rènzhī nénglì?* [Humanos en el espacio, ¿cómo monitorear la capacidad cognitiva de los astronautas en órbita?]. [http://www.cmse.gov.cn/xwzx/202409/t20240912\\_55752.html](http://www.cmse.gov.cn/xwzx/202409/t20240912_55752.html)
- Choi, I., Demir, I., Oh, S. y Lee, S. H. (2023). Multisensory integration in the mammalian brain: diversity and flexibility in health and disease. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, *378*(1886), Artículo e20220338. <https://doi.org/10.1098/rstb.2022.0338>
- Clément, G., Allaway, H. C., Demel, M., Golemis, A., Kindrat, A. N., Melinyshyn, A. N., Merali, T. y Thirsk, R. (2015). Long-duration spaceflight increases depth ambiguity of reversible perspective figures. *Plos One*, *10*(7), Artículo e0132317. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132317>
- Clément, G., Beaton, K. H., Reschke, M. F. y Wood, S. J. (2022). Effects of motion paradigm on human perception of tilt and translation. *Scientific Reports*, *12*, Artículo e1430. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-05483-6>
- Clément, G. R., Boyle, R. D., George, K. A., Nelson, G. A., Reschke, M. F., Williams, T. J. y Paloski, W. H. (2020). Challenges to the central nervous system during human spaceflight missions to



- Mars. *Journal of Neurophysiology*, 123(5), 2037-2063. <https://doi.org/10.1152/jn.00476.2019>
- Clément, G. y Reschke, M. F. (2008). *Neuroscience in space*. Springer.
- Clément, G., Skinner, A. y Lathan, C. (2013). Distance and size perception in astronauts during long-duration spaceflight. *Life*, 3(4), 524-537. <https://doi.org/10.3390/life3040524>
- Clément, G. y Wood, S. J. (2013). Motion perception during tilt and translation after space flight. *Acta Astronautica*, 92(1), 48-52. <https://doi.org/10.1016/j.actaastro.2012.03.011>
- Clément, G. y Wood, S. J. (2015). Rocking or rolling – perception of ambiguous motion after returning from space. *PLoS ONE*, 9(10), Artículo e0111107. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0111107>
- Cona, G. y Scarpazza, C. (2019). Where is the “where” in the brain? A meta-analysis of neuroimaging studies on spatial cognition. *Human Brain Mapping*, 40(6), 1867-1886. <https://doi.org/10.1002/hbm.24496>
- Cromwell, R. L., Huff, J. L., Simonsen, L. C. y Patel, Z. S. (2021). Earth-based research analogs to investigate space-based health risks. *New Space*, 9(4), 204-216. <https://doi.org/10.1089/space.2020.0048>
- Cromwell, R. L., Scott, J. M., Downs, M., Yarbough, P. O., Zanello, S. B. y Ploutz-Snyder, L. (2018). Overview of the NASA 70-day bed rest study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 50(9), 1909-1919. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001617>
- DeGrasse-Tyson, N. (2012). *Crónicas del espacio: ante la última frontera*. Paidós.
- Darwish, M., Kamel, S. y Assem, A. (2023). Extended reality for enhancing spatial ability in architecture design education. *Ain Shams Engineering Journal*, 14(6), Artículo e102104. <https://doi.org/10.1016/j.asej.2022.102104>
- Dinatolo, M. F. y Cohen, L. Y. (2022). Monitoring the impact of spaceflight on the human brain. *Life*, 12(7), Artículo e1060. <https://doi.org/10.3390/life12071060>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. y Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fraser, L. E., Makooie, B. y Harris, L. R. (2015). The subjective visual vertical and the subjective haptic vertical access different gravity estimates. *PLoS ONE*, 10(12), Artículo e0145528. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0145528>
- Gibb, R., Ercoline, B. y Scharff, L. (2011). Spatial disorientation: Decades of pilot fatalities. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 82(7), 717-724. <https://doi.org/10.3357/ASEM.3048.2011>
- Hargens, A. R. y Vico, L. (2016). Long-duration bed rest as an analog to microgravity. *Journal of Applied Physiology*, 120(8), 891-903. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00935.2015>
- Harm, D. L., Reschke, M. F. y Wood, S. J. (2015). Spatial orientation and motion perception in microgravity. En R. R. Hoffman, P. A. Hancock, M. W. Scerbo, R. Parasuraman, y J. L. Szalma (Eds.), *The Cambridge handbook of applied perception research 2*, pp. 912-929). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511973017.054>
- Harris, L. R., Jenkin, M., Jenkin, H., Zacher, J. E. y Dyde, R. T. (2017). The effect of long-term exposure to microgravity on the perception of upright. *NPJ Microgravity*, 3, Artículo e3. <https://doi.org/10.1038/s41526-016-0005-5>
- Harris, L. R., Jenkin, M. y Herpers, R. (2022). Long-duration Head-Down Bed Rest as an analog of microgravity: Effects on the static perception of upright. *Journal of Vestibular Research*, 32(4), 325-340. <https://doi.org/10.3233/VES-210016>
- Hawking, S. (1988). *A brief history of time: The big bang to black holes*. Bantam.



- Hilber, P., Cendelin, J., Le Gall, A., Machado, M. L., Tuma, J. y Besnard, S. (2019). Cooperation of the vestibular and cerebellar networks in anxiety disorders and depression. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 89, 310-321. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2018.10.004>
- Kheradmand, A. y Winnick, A. (2017). Perception of upright: Multisensory convergence and the role of temporo-parietal cortex. *Frontiers in Neurology*, 8, Artículo e552. <https://doi.org/10.3389/fneur.2017.00552>
- Klaffehn, A. L., Herbort, O., y Pfister, R. (2024). The fusion point of temporal binding: Promises and perils of multisensory accounts. *Cognitive Psychology*, 151, Artículo 101662. <https://doi.org/10.1016/j.cogpsych.2024.101662>
- Klatzky, R. L. (2025). Haptic perception and its relation to action. *Annual Review of Psychology*, 76, 227-250. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-011624-101129>
- Koizuka, I. (2012). 宇宙医学と神経内科 微小重力環境下における空間識の形成 —スペースシャトル・コロンビア上での実験結果をもとに— [Orientación espacial en condiciones de microgravedad]. *Rinsho Shinkeigaku*, 52(11), 1318-1320. <https://doi.org/10.5692/clinicalneuro.52.1318>
- Koppelmans, V., Erdeniz, B., De Dios, Y. E., Wood, S. J., Reuter-Lorenz, P. A., Kofman, I., Bloomberg, J. J., Mulavara, A. P. y Seidler, R. D. (2013). Study protocol to examine the effects of spaceflight and a spaceflight analog on neurocognitive performance: Extent, longevity, and neural bases. *BMC Neurology*, 13, Artículo e205. <https://doi.org/10.1186/1471-2377-13-205>
- Koppelmans, V., Mulavara, A. P., Yuan, P., Cassady, K. E., Cooke, K. A., Wood, S. J., Reuter-Lorenz, P. A., De Dios, Y. E., Stepanyan, V., Szecsy, D. L., Gadd, N. E., Kofman, I., Scott, J. M., Downs, M. E., Bloomberg, J. J., Ploutz-Snyder, L. y Seidler, R. D. (2015). Exercise as potential countermeasure for the effects of 70 days of bed rest on cognitive and sensorimotor performance. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 9, Artículo e121. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2015.00121>
- Krupic, J., Bauza, M., Burton, S. y O'Keefe, J. (2016). Framing the grid: Effect of boundaries on grid cells and navigation. *The Journal of Physiology*, 594(22), 6489-6499. <https://doi.org/10.1113/JP270607>
- Lee, J. K., Koppelmans, V., Riascos, R. F., Cohen, H. S., Pasternak, O., Mulavara, A. P., Bloomberg, J. J. y Seidler, R. D. (2019). Spaceflight-associated brain white matter microstructural changes and intracranial fluid redistribution. *JAMA Neurology*, 76(4), 412-419. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2018.4882>
- Lenth, R. V. (2016). Least-squares means: The R package lsmeans. *Journal of Statistical Software*, 69(1), 1-33. <https://doi.org/10.18637/jss.v069.i01>
- Loomis, A. M., Evans, T. C., Grasso, D. J. y Briggs-Gowan, M. (2023). Improved reliability of dot probe measures with response-based computation: An application with young violence-exposed children. *Cognitive Therapy and Research*, 47(6), 968-979. <https://doi.org/10.1007/s10608-023-10409-1>
- Loomis, J. y Knapp, J. (2003). Visual perception of egocentric distance in real and virtual environments. In L. J. Hettinger y M. W. Haas (Eds.), *Virtual and adaptive environments: Applications, implications, and human performance issues*, 21-46. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Mou, W. (2025). Representing place locations and orientations in cognitive maps. *Nature Reviews Psychology*, 4, 347-360. <https://doi.org/10.1038/s44159-025-00442-0>
- Mulavara, A. P., Peters, B. T., Miller, C. A., Kofman, I. S., Reschke, M. F., Taylor, L. C., Lawrence, E. L., Wood, S. J., Laurie, S. S., Lee, S. M. C., Buxton, R. E., May-Phillips, T. R., Stenger, M. B., Ploutz-Snyder, L. L., Ryder, J. W., Feiveson, A. H. y Bloomberg, J. J. (2018). Physiological and



- functional alterations after spaceflight and bed rest. *Medicine y Science in Sports y Exercise*, 50(9), 1961-1980. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001615>
- Munns, M. E., Tranquada-Torres, B., Chrastil, E. y Hegarty, M. (2022). Large-scale vs small-scale spatial abilities: Development of a broad spatial activities questionnaire. *Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society*, 44, 1079-1086. <https://escholarship.org/uc/item/7h71g8q8>
- National Aeronautics and Space Administration [NASA]. (s.f.-a). *Analog missions*. <https://www.nasa.gov/analog-missions/>
- National Aeronautics and Space Administration [NASA]. (s.f.-b). *Artemis II*. <https://www.nasa.gov/mission/artemis-ii/>
- National Aeronautics and Space Administration [NASA]. (s.f.-c). *Hubble space telescope*. <https://science.nasa.gov/mission/hubble/>
- National Aeronautics and Space Administration [NASA]. (s.f.-d). *Webb's launch*. <https://science.nasa.gov/mission/webb/launch/>
- National Aeronautics and Space Administration. (2021). *NASA's management of the International Space Station and efforts to commercialize low Earth orbit* (Report No. IG-22-005). <https://oig.nasa.gov/>
- National Aeronautics and Space Administration. (2024a, July 18). *The International Space Station Transition Plan*. <https://www.nasa.gov/faqs-the-international-space-station-transition-plan/#q5>
- National Aeronautics and Space Administration. (2024b, November 14). *NASA, Peru agree to study potential sounding rocket campaign*. <https://www.nasa.gov/news-release/nasa-peru-agree-to-study-potential-sounding-rocket-campaign/>
- Nezami, A. (2025). Space psychology: A comprehensive approach to the future of astronaut wellbeing. *Frontiers in Virtual Reality*, 5, Artículo e1446796. <https://doi.org/10.3389/frvir.2024.1446796>
- Noguchi, S. y Kinoshita, T. (2014). 宇宙空間における重力基準系の変化は人にどのような影響を与えるか: 身体定位、認知、対人関係の変化を中心に [Cómo los cambios en el sistema de referencia gravitacional en el espacio exterior afectan a las personas: centrándose en los cambios en la orientación corporal, la cognición y las relaciones interpersonales]. *Shakai Shinrigaku Kenkyu*, 30(1), 1-10. [https://doi.org/10.14966/jssp.30.1\\_1](https://doi.org/10.14966/jssp.30.1_1)
- MacNeilage, P. R., Ganesan, N. y Angelaki, D. E. (2008). Computational approaches to spatial orientation: From transfer functions to dynamic bayesian inference. *Journal of Neurophysiology*, 100(6), 2981-2996. <https://doi.org/10.1152/jn.90677.2008>
- Murias, K., Slone, E., Tariq, S. y Iaria, G. (2019). Development of spatial orientation skills: An fMRI study. *Brain Imaging and Behavior*, 13(6), 1590-1601. <https://doi.org/10.1007/s11682-018-0028-5>
- Opoku, E. A., Ahmed, S. E. y Nathoo, F. S. (2021). Sparse estimation strategies in linear mixed effect models for high-dimensional data application. *Entropy*, 23(10), Artículo e1348. <https://doi.org/10.3390/e23101348>
- Ormond, J. y O'Keefe, J. (2022). Hippocampal place cells have goal-oriented vector fields during navigation. *Nature*, 607, 741-746. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04913-9>
- Ouyang, X., Zhang, X. y Zhang, Q. (2022). Spatial skills and number skills in preschool children: The moderating role of spatial anxiety. *Cognition*, 225, Artículo e105165. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2022.105165>
- Pagel, J. I. y Choukèr, A. (2016). Effects of isolation and confinement on humans: Implications for manned space explorations. *Journal of Applied Physiology*, 120(12), 1449-1457.



<https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00928.2015>

- Paloski, W. H., Oman, C. M., Bloomberg, J. J., Reschke, M. F., Wood, S.J., Harm, D.L., Peters, B.T., Mulavara, A.P., Locke, J.P. y Stonr, L.S. (2008). Risk of sensory-motor performance failures affecting vehicle control during space missions: A review of the evidence and recommendations for future research. *Journal of Gravitational Physiology*, 15(2), 1-29. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:15461331>
- Park, H. y Kayser, C. (2022). The context of experienced sensory discrepancies shapes multisensory integration and recalibration differently. *Cognition*, 225, Artículo e105092. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2022.105092>
- Phan, H. P. y Ngu, B. H. (2017). Undertaking experiments in social sciences: Sequential, multiple time series designs for consideration. *Educational Psychology Review*, 29, 847-867. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9368-0>
- Pietschnig, J. y Gittler, G. (2015). A reversal of the Flynn effect for spatial perception in German-speaking countries: Evidence from a cross-temporal IRT-based meta-analysis (1977-2014). *Intelligence*, 53, 145-153. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2015.10.004>
- Platts, S. H., Martin, D. S., Stenger, M. B., Perez, S.A., Ribeiro, L. C., Summers, R. y Meck, J. V. (2009). Cardiovascular adaptations to long-duration Head-Down Bed Rest. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 80(5), a29-a36. <https://doi.org/10.3357/ASEM.BR03.2009>
- Qi, Z. y Mou, W. (2025). Cognitive maps integrating locations but missing orientations in across-boundary environments. *Journal of Experimental Psychology: General*, 154(10), 2680-2708. <https://doi.org/10.1037/xge0001793>
- R Core Team. (2024). The R Project for Statistical Computing. (version 4.5.1) [Software]. <https://www.R-project.org/>
- Roberts, D. R., Asemani, D., Nietert, P. J., Eckert, M. A., Inglesby, D. C., Bloomberg, J. J., George, M. S. y Brown, T. R. (2019). Prolonged microgravity affects human brain structure and function. *American Journal of Neuroradiology*, 40(11), 1878-1885. <https://doi.org/10.3174/ajnr.A6249>
- Roberts, D. R., Stahn, A. C., Seidler, R. D. y Wuyts, F. L. (2020). Towards understanding the effects of spaceflight on the brain. *The Lancet Neurology*, 19(10), 808. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(20\)30304-5](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(20)30304-5)
- Rojas Ferrer, C. D., Shishido, H., Kitahara, I. y Kameda, Y. (2019, 23-27 de marzo). *Visual exploratory activity under microgravity conditions in VR: An exploratory study during a parabolic flight*. [Sesión de conferencia]. The 26th IEEE Conference on Virtual Reality and 3D User Interfaces. Osaka, Japón. <https://doi.org/10.1109/VR.2019.8798253>
- Seylani, A., Galsinh, A. S., Tasoula, A., Anu, R. I., Camera, A., Calleja-Agius, J., Borg, J., Goel, C., Kim, J., Clark, K. B., Das, S., Arif, S., Boerrigter, M., Coffey, C., Szewczyk, N., Mason, C. E., Manoli, M., Karouia, F., Schwertz, H. y Tulodziecki, D. (2024). Ethical considerations for the age of non-governmental space exploration. *Nature Communications*, 15, Artículo 4774. <https://doi.org/10.1038/s41467-023-44357-x>
- Small, R. L., Oman, C. M. y Jones, T. D. (2012). Space shuttle flight crew spatial orientation survey results. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 83(4), 383-387. <https://doi.org/10.3357/ASEM.3180.2012>
- Van der Stoep, N., Nijboer, T. C. W., Van der Stigchel, S. y Spence, C. (2015). Multisensory interactions in the depth plane in front and rear space: A review. *Neuropsychologia*, 70, 335-349. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2014.12.007>
- Walsh, K. S., McGovern, D. P., Clark, A. y O'Connell, R. G. (2020). Evaluating the neurophysiological evidence for predictive processing as a model of perception. *Annals of the New York Academy of*



*Sciences*, 1464(1), 242-268. <https://doi.org/10.1111/nyas.14321>

Weber, B. M., Schätzle, S. y Stelzer, M. (2022). Aiming performance during spaceflight: Individual adaptation to microgravity and the benefits of haptic support. *Applied Ergonomics*, 103, Artículo e103791. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2022.103791>

Willemsen, S. C.J., Wijdenes, L. O., Van Beers, R. J., Koppen, M. y Medendorp, W. P. (2022). Natural statistics of head roll: Implications for Bayesian inference in spatial orientation. *Journal of Neurophysiology*, 128(6), 1409-1420. <https://doi.org/10.1152/jn.00375.2022>

Wright, D. (2010). Making friends with your data: Improving how statistics are conducted and reported. *British Journal of Educational Psychology*, 73(1), 123-136. <https://doi.org/10.1348/000709903762869950>



## Reportes de investigación



### Experiencias de integración universitaria de estudiantes foráneos en distintas etapas de la carrera

#### Resumen

La investigación analizó las experiencias de integración universitaria de estudiantes foráneos en distintas etapas académicas, de forma que se exploraron los significados que se atribuyen a este proceso, los retos que enfrentan y sus estrategias de adaptación. Se empleó un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico y un muestreo por conveniencia de tipo bola de nieve. Participaron cinco estudiantes de 18 a 22 años de una universidad privada de Lima, a quienes se les realizó una entrevista semiestructurada. Mediante el análisis de contenido, se evidenció que la llegada a Lima implica soledad, presión académica y dificultades económicas, sobre todo al inicio de la vida universitaria. Para afrontarlo, los estudiantes buscaron apoyo social, construyeron vínculos, participaron en actividades universitarias y desarrollaron habilidades personales que favorecieron su bienestar y permanencia académica. También, enfrentaron barreras como discriminación y escasos espacios de convivencia. Se concluye que la integración universitaria es un proceso dinámico que impulsa el crecimiento personal.

**Palabras clave:** estudiantes foráneos, integración universitaria, adaptación



## Introducción y marco teórico

### Formulación y justificación del problema

La integración universitaria de estudiantes foráneos se ha convertido en un fenómeno creciente a nivel mundial, impulsado por la movilidad estudiantil y la internacionalización de la educación superior (ES). Si bien representa una oportunidad de crecimiento académico y cultural, también plantea desafíos, como la separación de la familia, el abandono de lazos afectivos y la exposición a entornos académicos y culturales diferentes. Ello afecta el sentido de pertenencia, aumenta la vulnerabilidad emocional y repercute en el desempeño académico y la salud mental (Guerra Ayala et al., 2025). En especial, durante los primeros años de adaptación, es común que los estudiantes enfrenten altos niveles de ansiedad, depresión y estrés (Misirlis et al., 2020).

A ello se le suma la necesidad de adaptarse a nuevas normas socioculturales y la insuficiencia de recursos individuales para enfrentar la adaptación psicosocial. Asimismo, los factores estructurales como los costos elevados de transporte, vivienda y alimentación, así como la brecha en el acceso a recursos tecnológicos dificultan la participación en la vida universitaria (Altın-Gök y Yorulmaz, 2025). En el Perú, esta realidad se refleja en los estudiantes de diversas provincias que se desplazan a ciudades como Lima, Trujillo o Arequipa en búsqueda de mejores oportunidades académicas (Anaya Figueroa et al., 2021). Sin embargo, se enfrentan a un elevado costo de vida, la separación familiar y la necesidad de generar redes de apoyo. Las brechas en el acceso a recursos tecnológicos, especialmente en zonas rurales o con baja infraestructura, agravan este proceso y restringen la participación equitativa en ambientes académicos cada vez más digitalizados (Gallegos Zurita et al., 2024).

Este fenómeno se encuentra condicionado por diversos factores. En el aspecto político, si bien iniciativas como Beca 18 y otras dirigidas a la descentralización universitaria han ampliado el acceso académico y financiero a la ES, aún persiste un vacío en cuanto a políticas psicosociales para los estudiantes, lo que limita su integración estudiantil (Bustelo et al., 2021). En el plano económico, el costo de manutención en grandes ciudades representa un factor de estrés financiero que afecta la estabilidad emocional y la permanencia académica de los jóvenes (Anaya et al., 2021). Este desafío se intensifica en el caso de quienes provienen de provincias con menor desarrollo económico, ya que cuentan con recursos más limitados para solventar los gastos asociados a la vida universitaria, lo cual refleja una inequidad estructural entre los alumnos locales y foráneos e incrementa el riesgo de deserción (Soto Recio et al., 2023).

En el aspecto legal, pese a que algunas universidades han implementado programas de acompañamiento y marcos normativos inclusivos, estos se enfocan en el desempeño académico y descuidan el bienestar psicosocial dejando de lado aspectos como la soledad, la ansiedad y el luto por la separación familiar (Guerra Ayala et al., 2025). A nivel social y cultural, los estudiantes migrantes pasan por un proceso de reconstrucción de identidad y sentido de pertenencia en contextos con dinámicas desconocidas y a un ritmo de vida más competitivo. Ello representa un desafío sin un acompañamiento institucional que aborde aspectos socioemocionales (Soto Recio et al., 2023). Finalmente, la brecha digital todavía es un obstáculo estructural importante, dado que persisten desigualdades en el acceso a dispositivos y a la conectividad, que limitan la adaptación académica. En contraste, los estudiantes urbanos cuentan con mejores recursos tecnológicos, lo que profundiza las disparidades en el rendimiento académico y las oportunidades de formación (Gallegos Zurita et al., 2024).

En este sentido, la integración universitaria de estudiantes foráneos es un proceso que trasciende el traslado físico y abarca dimensiones sociales, emocionales, culturales y estructurales que demandan estrategias institucionales y políticas inclusivas. Desde la psicología, este fenómeno demanda reconstruir vínculos afectivos, fortalecer la resiliencia frente a la separación familiar y adaptarse a



nuevas dinámicas institucionales y culturales (Guerra Ayala et al., 2025).

Pese a los avances, en la literatura predominan investigaciones cuantitativas o exclusivamente centradas en los primeros momentos de adaptación universitaria, y se deja de lado cómo evolucionan estas experiencias, retos y estrategias a lo largo de la carrera (López Rivas et al., 2023). Por ello, surge la necesidad de estudios que exploren las experiencias subjetivas de estudiantes foráneos tanto en fases iniciales de su integración como en las intermedias y finales, especialmente en el contexto peruano. En este marco, la presente investigación busca responder la siguiente interrogante: ¿cómo viven los estudiantes foráneos el proceso de integración universitaria en distintas etapas de su carrera y qué significados atribuyen a los retos y las estrategias desarrolladas?

Esta necesidad cobra mayor relevancia ante el aumento de la migración estudiantil interna en América Latina. En el Perú, se debe principalmente a la búsqueda de mejores oportunidades en la ES (Campechano-Escalona et al., 2024). Según la Comisión Económica para América Latina y el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2024), los jóvenes universitarios de 19 años a más representan el grupo con mayor movilidad por razones educativas. Por lo tanto, el presente estudio pretende comprender las experiencias y los significados que los estudiantes foráneos atribuyen a los retos y las estrategias de adaptación, lo cual aporta evidencia útil para el diseño de programas y políticas inclusivas que favorezcan la permanencia estudiantil y promuevan la multiculturalidad en los espacios educativos.

A nivel internacional, estudios como los de Koo et al. (2021) en EE. UU. sostienen que la integración universitaria es un proceso dinámico que mejora el primer año por una disminución de estrés de aculturación, definido como las presiones emocionales y mentales que experimenta un estudiante al entrar en contacto con un entorno académico, cultural y social distinto al suyo, el cual se suele manifestar como ansiedad, sensación de desarraigo o dificultades para adaptarse (Koo et al., 2021). Al disminuir, se observa una participación más comprometida en la vida universitaria y una vinculación social más sólida. En el ámbito nacional, La Serna Studzinski (2020) encontró que, aunque los estudiantes foráneos presentan un rendimiento inicial inferior, este mejora con el paso del tiempo, gracias a estrategias de integración colaborativas. Estos hallazgos refuerzan la importancia de comprender la experiencia subjetiva más allá de las etapas iniciales.

Se optó por una metodología cualitativa, ya que permitió entender detalladamente la manera en que los estudiantes foráneos percibieron y le dieron significado a su proceso de integración. Comprender su experiencia subjetiva es fundamental porque revela necesidades que no se ven en los datos cuantitativos, ayuda a identificar impedimentos sociales y emocionales que impactan el rendimiento académico y proporciona información para desarrollar estrategias institucionales más humanas y efectivas que fomenten su bienestar y permanencia (La Serna Studzinski, 2020).

### **Marco teórico y estado del arte**

En este apartado se expondrán los fundamentos teóricos relevantes para comprender la integración universitaria en estudiantes foráneos, desde una perspectiva psicológica y sociocultural. Se abordarán los aportes de la teoría bidimensional de la aculturación de Berry (2006), la teoría de la identidad social de Tajfel (1978) y la perspectiva sociocultural de Vygotsky (1978), los cuales permiten explicar tanto los procesos de adaptación cultural como la construcción de pertenencia en el nuevo entorno académico. Asimismo, se incluyen las principales características encontradas en estudios cualitativos sobre las experiencias de estudiantes en el mismo contexto.



## **Procesos de adaptación cultural en estudiantes foráneos: aportes desde la aculturación bidimensional**

En el marco de la psicología social, para comprender cómo los estudiantes foráneos se adaptan a un nuevo entorno universitario, resulta relevante recurrir a la teoría bidimensional de la aculturación propuesta por Berry (2006). Esta perspectiva describe que el proceso de adaptación de un individuo a una nueva cultura consta de dos dimensiones independientes: el grado en el que el individuo mantiene características de su cultura original y el grado en que se involucra con la cultura anfitriona.

A partir de ello, Berry (2006) explica que la manera en la que las personas enfrentan la aculturación depende de sus motivaciones y conductas hacia la cultura nueva. Además, propone que no todas las personas quieren integrarse de la misma manera, por lo que clasifica cuatro formas de aculturación. En primer lugar, la separación describe a las personas que priorizan conservar sus costumbres y tener el mínimo contacto con la cultura que los recibe. Esta estrategia suele asociarse con el intento de reducir el estrés que implica la adaptación (Ward y Rana-Deuba, 1999). En contraste, la asimilación ocurre cuando el individuo, motivado por el deseo de aceptación social, prefiere adoptar las costumbres del lugar anfitrión (Berry et al., 1977). Por otro lado, la integración consiste en preservar la cultura de origen mientras se participa activamente en la cultura anfitriona; esta forma se favorece gracias a los factores motivacionales y las experiencias previas de aculturación (Navas y Rojas, 2010). La última forma de aculturación fue incorporada posteriormente, la que recibe el nombre de marginación y se caracteriza por la ausencia de vínculos significativos tanto con la cultura original como con la receptora, lo cual conlleva la pérdida de la identidad cultural y el distanciamiento social (Berry et al., 1989).

Los estudios sobre estudiantes foráneos permiten mostrar cómo estas formas de aculturación se manifiestan en la práctica. En el contexto peruano, la migración por motivos educativos se relaciona con el deseo de acceder a instituciones con mayor prestigio, mejores oportunidades laborales y mejor infraestructura (Campechano-Escalona et al., 2024; Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo, 2024). Sin embargo, el tránsito hacia este nuevo espacio académico supone un proceso complejo marcado por desafíos culturales, sociales y emocionales.

Durante la etapa inicial, los estudiantes suelen experimentar desorientación, dificultades para movilizarse y ruptura con el hogar, lo que genera ansiedad e incomodidad (Goñi et al., 2022; Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo, 2024). Esto se ve intensificado por la distancia entre la cultura de origen y la cultura receptora, lo que adicionalmente puede generar una sensación de pérdida de autonomía ante nuevas normas sociales (Jiang y Xiao, 2024; Qu y Song, 2024). Estas tensiones reflejan las fases tempranas del proceso de aculturación, en las que algunos estudiantes optan por estrategias como la separación, mientras que otros buscan integrarse mediante la adopción de costumbres locales. Además, la adaptación cultural puede ser más retardadora si se presentan dificultades económicas, académicas y lingüísticas. Los estudiantes con recursos limitados suelen trabajar en simultáneo, asumir responsabilidades domésticas y enfrentar deficiencias en sus conocimientos previos y estrategias de estudio (Goñi et al., 2022; La Serna Studzinski, 2020). El estrés asociado a estas demandas, sumado al temor de decepcionar a la familia o perder el apoyo económico proporcionado por una beca, intensifican la presión emocional (Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo, 2024).

En respuesta, muchos implementan estrategias de afrontamiento asociadas con los procesos de aculturación, como explorar la ciudad, adoptar nuevas formas de interacción, incorporar elementos culturales locales, mantener contacto con su comunidad de origen o buscar espacios que preserven su identidad (Campechano-Escalona et al., 2024). De ese modo, estas acciones constituyen intentos de equilibrar la preservación cultural con la adaptación al nuevo entorno.



## **La construcción de pertenencia y diferenciación social en la vida universitaria: una mirada desde la identidad social**

La adaptación a un nuevo contexto no se explica solo por factores culturales, sino también por la forma en que los estudiantes se perciben a sí mismos dentro de los grupos sociales que conforman la vida universitaria. Desde esta perspectiva, la teoría de la identidad social (TIS), desarrollada a partir de los trabajos de Tajfel en la década de los 50 y, posteriormente, acuñada de manera formal por Turner y Brown en 1978, resulta clave.

La TIS surge de la premisa de que la identidad individual se nutre y se ve influenciada por la identidad social; es decir que gran parte de nuestra identidad como personas parte de nuestra pertenencia a distintos grupos y la forma en la que interactuamos con ellos (Ruiz, 2019). En virtud de ello, el autoconcepto está constituido en gran medida por la identidad social, la cual alude a la conciencia de pertenecer a un determinado grupo social, así como a la implicación emocional y al valor que se le atribuye a esa pertenencia.

Asimismo, esta teoría establece que el comportamiento social de una persona se puede clasificar en dos extremos: el interpersonal, que se presenta cuando actuamos según quiénes somos como individuos y de acuerdo con la relación que tenemos con la otra persona; y el intergrupar, que se manifiesta cuando actuamos a partir de la pertenencia a determinado grupo.

En este marco, también se resalta el papel de la comparación social. A través de la comparación con otros grupos (exogrupos) y el grupo propio (endogrupo), el individuo tiende a acentuar las diferencias que lo favorecen, lo que se conoce como el principio de acentuación. Cuando el endogrupo se destaca en facetas valoradas positivamente, se genera una percepción de superioridad que fortalece la autoestima individual y colectiva, lo cual da lugar a una identidad social positiva. Por el contrario, si la comparación con el exogrupo es desfavorable, la persona puede experimentar insatisfacción (Ruiz, 2019).

Bajo esta línea, uno de los desafíos que los estudiantes foráneos deben enfrentar es la falta de vínculos significativos con compañeros locales, lo que limita el desarrollo de un endogrupo que sostenga emocionalmente la adaptación (Goñi et al., 2022; Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo, 2024). Este aislamiento, incluso, suele intensificarse por la falta de espacios de convivencia social y la creencia de que el tiempo libre debe dedicarse al estudio.

Además, la discriminación basada en características físicas, culturales o lingüísticas refuerza la diferenciación intergrupar y genera sentimientos de exclusión (Campechano-Escalona et al., 2024; Jiang y Xiao, 2024). Esto afecta la autoestima individual y debilita el sentido de pertenencia. Ante ello, muchos estudiantes recurren a la formación de vínculos con otros foráneos, con lo que se crean nuevos endogrupos que les brindan apoyo emocional e identitario (Campechano-Escalona et al., 2024; Goñi et al., 2022). Asimismo, mantienen comunicación constante con familiares y amistades mediante redes sociales, como forma de sostener la identidad previa y reducir la distancia emocional (Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo, 2024). En cuanto a oportunidades para reconstruir su identidad social en el nuevo entorno, estos estudiantes participan en actividades de integración universitaria o buscan relacionarse en residencias estudiantiles.



## **El rol del entorno social y académico como soporte en la integración: una perspectiva sociocultural**

Desde una perspectiva complementaria, Vygotsky (1978) plantea que el aprendizaje y el desarrollo no ocurren de manera aislada, sino a través de la interacción sociocultural. Esto implica que el estudiante construye conocimientos a través de sus relaciones con otros y con el nuevo entorno que lo rodea. En este marco, la zona de desarrollo próximo (ZDP) representa el espacio entre lo que un estudiante puede realizar por sí mismo y aquello que puede alcanzar con la orientación y el apoyo de personas más experimentadas.

En el caso de un estudiante foráneo, la ZDP se manifiesta cuando, dado el acompañamiento de docentes y compañeros, logra adaptarse a su nuevo entorno y desarrollar competencias académicas y habilidades culturales. Este enfoque resulta especialmente pertinente en el caso de estudiantes que llegan a un espacio desconocido y deben reconstruir redes de apoyo desde cero.

Esta perspectiva sociocultural complementa los modelos de Berry y Tajfel al resaltar que la adaptación no depende únicamente de características individuales, sino también de la calidad de las interacciones, del acceso a apoyo institucional y de las oportunidades para participar en prácticas culturales y académicas significativas.

### **Experiencias documentadas sobre la integración universitaria de estudiantes foráneos**

Los hallazgos cualitativos encontrados (Campechano-Escalona et al., 2024; Goñi et al., 2022) coinciden en que la integración universitaria constituye un proceso dinámico y prolongado, en el que los estudiantes enfrentan desafíos culturales, emocionales, académicos y económicos. Estos retos inciden en su bienestar, especialmente en la etapa inicial, donde se reportan sentimientos de tristeza, soledad, aislamiento y manifestaciones físicas como inapetencia, dolores de cabeza o caída del cabello (Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo, 2024).

No obstante, también desarrollan múltiples estrategias para sobrellevar estas dificultades, como respirar, descansar, pasear, motivarse con metas personales, construir redes de apoyo, estudiar en grupo, asistir a clases de refuerzo, explorar la ciudad, mantener su cultura de origen o combinar trabajo con estudios (Campechano-Escalona et al., 2024; Goñi et al., 2022; La Serna, 2020).

En síntesis, la integración universitaria de estudiantes foráneos es un proceso multidimensional donde se entrelazan la adaptación cultural, la construcción de identidad y el apoyo sociocultural. En ese sentido, la teoría bidimensional de la aculturación de Berry (2006) permite comprender cómo equilibran la preservación de su cultura de origen y la integración con la cultura anfitriona. Por su parte, la teoría de la identidad social (Tajfel, 1978) explica cómo el sentido de pertenencia y las dinámicas intergrupales pueden facilitar o dificultar su integración. De manera complementaria, la perspectiva sociocultural de Vygotsky resalta el papel del entorno, las interacciones y los apoyos disponibles para favorecer el aprendizaje y la adaptación. En conjunto, estas aproximaciones teóricas permiten entender la integración universitaria de los estudiantes foráneos como un proceso dinámico influido tanto por características individuales como por condiciones sociales y culturales del nuevo entorno.



## Objetivos

- Analizar las experiencias de integración universitaria de estudiantes foráneos en diferentes etapas de formación académica, identificando los significados que les atribuyen, los retos y sus estrategias de adaptación.
- Comprender los significados que los estudiantes atribuyen a su experiencia como foráneos.
- Describir los principales retos que enfrentan los estudiantes foráneos en su proceso de integración universitaria según su avance académico.
- Conocer las estrategias que los estudiantes foráneos emplean para adaptarse a la vida universitaria.

## Método

### Tipo y diseño de investigación

El estudio presenta un enfoque cualitativo que permite explorar las experiencias y los significados que los estudiantes foráneos construyen durante su proceso de integración al contexto universitario limeño. Esto se debe a que este tipo de investigación se centra en comprender las experiencias, las perspectivas y los significados que los participantes les asignan a ellas (Braun y Clarke, 2006, 2013; Braun et al., 2022). Por ello, adoptar un enfoque cualitativo facilita la comprensión de los procesos de adaptación académica, sociocultural y emocional desde la perspectiva de los propios estudiantes, lo cual aporta información que, en un futuro, podría ayudar a facilitar la integración adecuada al ámbito universitario.

El alcance del estudio es exploratorio y descriptivo, debido a que busca aproximarse a un fenómeno poco documentado a nivel local, identificando patrones de comportamiento, así como dimensiones propias de un proceso de integración. El componente de descripción se justifica porque permite detallar los elementos que conforman la experiencia en estudiantes foráneos, lo que incluye las principales dificultades, significados y estrategias de adaptación empleadas en su formación académica (Potter et al., 2025).

Además, el estudio emplea un diseño fenomenológico, centrado en comprender e interpretar los fenómenos tal y como son vividos por los participantes, sin reducirlos a categorías predefinidas ni imponiendo interpretaciones. De acuerdo con Tavakol y Sandars (2025), este diseño metodológico posibilita acceder al significado que cada estudiante atribuye a su proceso de integración.

### Participantes

Los participantes del presente estudio fueron cinco estudiantes de ambos géneros, con edades entre los 18 y 22 años, que asistieron a una universidad privada de Lima Metropolitana en el 2025. La mayoría son oriundos de distintas regiones de Perú, a excepción de uno, pero residen en Lima por motivos académicos entre uno y cuatro años. La mayoría de ellos comparte su hogar con algún familiar o con otros alumnos foráneos. Además, todos solventan sus estudios y no son beneficiarios de becas.

Los criterios de inclusión fueron los siguientes: ser estudiante de una universidad privada en Lima Metropolitana, estar inscrito en el año 2025, haber residido previamente en un lugar distinto a Lima Metropolitana y aceptar participar en la investigación mediante la firma del consentimiento informado. Los criterios de exclusión fueron los siguientes: haber nacido o residido permanentemente en Lima Metropolitana previamente, haber pertenecido a investigaciones similares en el pasado en la misma institución y presentar circunstancias personales, como ser madre o padre, que pudieran influir significativamente en la experiencia de integración a la universidad.



Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia y bola de nieve, mediante el cual se seleccionó, de manera intencional, a participantes disponibles y dispuestos a colaborar con el estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2023). Este tipo de muestreo resulta pertinente en investigaciones cualitativas, ya que facilita el acceso a casos informativos que aportan profundidad, diversidad de experiencias y riqueza descriptiva sobre el fenómeno analizado, y priorizan la comprensión del significado más que la representatividad estadística. Asimismo, la estrategia de bola de nieve permitió identificar a nuevos participantes a través de referencias de los propios colaboradores, lo que favoreció el acceso a personas con características relevantes para el estudio. Finalmente, se aseguró el carácter voluntario de la participación y la confidencialidad de la información proporcionada, y se resguardaron los principios éticos del proceso investigativo.

En lo que respecta al número de participantes, el presente estudio estuvo conformado por cinco, lo que se considera adecuado para una investigación cualitativa de tipo exploratorio-descriptivo enmarcada dentro de un periodo limitado de tiempo. Martínez-Salgado (2012) sostiene que no existen reglas fijas para determinar el tamaño muestral, dado que este depende del objetivo del estudio, la naturaleza del fenómeno y el contexto. En este sentido, el interés principal no radica en la cantidad muestral para generalizar los resultados, sino en acceder a los significados, percepciones y estrategias que los sujetos atribuyen a sus vivencias (Creswell y Poth, 2018; Martínez-Salgado, 2012).

Con todo ello en mente, en el presente estudio, los cinco entrevistados fueron seleccionados intencionalmente, considerando su condición de estudiantes foráneos en distintas etapas de formación académica y su pertenencia a una universidad privada de Lima Metropolitana. Esta elección es pertinente, pues el número de participantes facilita un análisis riguroso y profundo, sin dejar de lado la diversidad de sus experiencias que enriquece la comprensión del fenómeno de interés.

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas de los participantes*

Seudónimo	Edad	Ciclo de estudios	Ciudad o país de origen	Distrito	Personas con las que vive en Lima	Años de residencia en Lima
A	22	Egresado	México	Surco	Compañero	1
N	20	Sexto	Trujillo	Surco	Hermano	2
C	22	Egresado	Trujillo	Surco	Hermana	4
D	18	Tercero	Arequipa	SJM	Padre	1
J	19	Cuarto	Huancayo	SJL	Madre	2

*Nota.* SJM (San Juan de Miraflores); SJL (San Juan de Lurigancho)

### **Técnicas de recolección de información**

La técnica empleada para la recolección de información fue la entrevista cualitativa semiestructurada, entendida como un encuentro flexible y guiado que busca explorar en profundidad las experiencias, los significados y las percepciones de los participantes (Braun y Clarke, 2013). Este tipo de entrevista permite combinar preguntas previamente elaboradas con la posibilidad de incorporar interrogantes emergentes según las respuestas del entrevistado, sin seguir un orden rígido. Así, estas características favorecen un clima de confianza y la obtención de datos ricos en significados, en coherencia con el enfoque cualitativo y el diseño fenomenológico del estudio.



Además, previo a la realización de la entrevista y para optimizar la calidad del instrumento, teniendo en cuenta que el trabajo es desarrollado por estudiantes aún en formación, la guía de entrevista fue sometida a un juicio de expertos, con la participación de dos especialistas, uno en investigación psicológica y otro en psicología social. Ambos opinaron sobre la calidad del contenido y realizaron observaciones sobre la claridad, la pertinencia y la coherencia de las preguntas en relación con los ejes temáticos propuestos. Los expertos consideraron que las preguntas eran adecuadas para explorar las áreas propuestas, aunque recomendaron reformular algunas para simplificar el lenguaje técnico y favorecer respuestas más reflexivas. Finalmente, a partir de estas sugerencias, se reformularon algunas preguntas. La versión definitiva de la guía consta de 22 preguntas distribuidas en seis apartados temáticos, disponibles para su aplicación según las necesidades del estudio.

### **Procedimiento de recolección de información**

En primer lugar, se realizó una inmersión de campo por medio de dos entrevistas iniciales, que permitieron al equipo acercarse al contexto de los participantes y reconocer información clave sobre sus experiencias. Estos datos orientaron la formulación de la guía de preguntas.

Después de la revisión de expertos y la reformulación de la guía, se solicitó la autorización del docente a cargo del curso de Metodología de Investigación Cualitativa para iniciar con el proceso de recolección de datos.

En un principio, se contactó a los participantes a través de redes sociales, a partir de referencias de amigos universitarios que cumplieran con los criterios de inclusión establecidos. Al contactarlos, se brindó brevemente información con respecto a los objetivos del presente estudio y el proceso de recolección de información (entrevistas), especificando su duración y la finalidad para la cual se utilizarían los datos recolectados. Posterior a ello, se les pidió su participación. Luego de recibir confirmación de su interés por participar, se coordinaron las reuniones correspondientes según la disponibilidad de los involucrados.

Dichas entrevistas tuvieron lugar en diversas fechas, en espacios privados y sin interrupciones, de manera que se procuró un nivel óptimo de concentración y la privacidad de los datos compartidos durante estas. Cada una tuvo una duración aproximada de 50 minutos.

El día de la entrevista, antes del inicio, nuevamente se informó sobre el propósito de la investigación, el tratamiento de los datos brindados, la confidencialidad y el anonimato de sus narrativas. Después, se les leyó el consentimiento informado, se aseguró su comprensión y se resolvieron las preguntas que tuvieran acerca del proceso. De esta manera, se aseguró que la participación en el estudio fuera de carácter voluntario. Luego del consentimiento, se recolectaron los datos sociodemográficos de los participantes.

Como criterios de calidad metodológica se usaron los procedimientos de revisión de expertos de la guía de entrevista, tal y como se ha mencionado. Así también se grabó para la posterior transcripción literal de las entrevistas y la selección de un número de participantes adecuado para estudios cualitativos. En conjunto, estas prácticas han sido recomendadas como estrategias para aumentar la verosimilitud y la calidad de datos en investigación cualitativa (Eftekhari, 2024; Teixeira et al., 2024). Por otra parte, se hizo un registro sistemático del proceso de recolección y del análisis de datos, puesto que se conservaron las transcripciones de las entrevistas, se anotaron las reflexiones y las decisiones de los investigadores. Esto permitió darle transparencia del procedimiento metodológico (Ahmed, 2024; Hill et al., 2022).



Finalmente, es importante hacer una declaración de posicionalidad, debido a que uno de los investigadores es también un estudiante foráneo y, en parte, fue su experiencia la que motivó la realización del presente estudio.

### **Estrategia de análisis de información**

Para el análisis de los datos se implementó el análisis de contenido cualitativo, siguiendo las pautas de Fernández (2018), por su capacidad para organizar y descomponer el material narrativo y textual en unidades significativas, lo que permitió identificar patrones, temas y conexiones que respondieran a la interrogante fenomenológica sobre cómo los participantes viven su experiencia de integración.

El procedimiento se desarrolló en dos etapas. Primero, una fase descriptiva, centrada en la codificación de primer orden mediante técnicas como codificación descriptiva, *in vivo*, de emociones y de valores. Segundo, una fase interpretativa, durante la cual los códigos se agruparon en categorías y temas de segundo nivel, lo que favoreció explicaciones analíticas más profundas y en consonancia con el marco conceptual.

También, el enfoque fue principalmente inductivo, lo que permitió que los códigos y las categorías surgieran directamente del análisis de las transcripciones, sin imponer estructuras previas, lo cual asegura que los resultados reflejen fielmente lo expresado por los participantes.

Se considera que esta estrategia resulta especialmente adecuada para el alcance de la investigación, ya que permite detallar los elementos que conforman la experiencia —como dificultades, significados y estrategias— respetando la esencia de la fenomenología, que busca dejar que el fenómeno hable por sí mismo. De este modo, el análisis de contenido se presenta no como un método rígido, sino como una herramienta sistemática de codificación que, mediante sus fases descriptiva e interpretativa, captura de manera fiel la experiencia subjetiva y los significados que caracterizan el fenómeno estudiado.

### **Resultados y discusión**

En esta sección, se presentan los resultados del análisis cualitativo sobre las experiencias subjetivas del proceso de integración universitaria de estudiantes foráneos. Se identificaron tres categorías principales, en la que cada una contiene dos o tres subcategorías, como se puede apreciar en la siguiente tabla:



**Tabla 2**

*Categorías y subcategorías emergentes del análisis de entrevistas*

Categoría	Subcategoría	Descripción
Retos en el proceso de integración universitaria	Retos personales	Conjunto de las principales dificultades y desafíos que experimentan los estudiantes foráneos durante su proceso de adaptación e integración tanto a la universidad como a una nueva ciudad.
	Retos de adaptación cultural y social	
Estrategias de adaptación	Retos asociados a circunstancias externas	Conjunto de recursos, acciones y mecanismos, tanto internos como externos, utilizados por los estudiantes foráneos para enfrentar los retos que experimentan en el proceso de integración universitaria.
	Apoyo en recursos externos	
Logros y aprendizajes atribuidos a las experiencias como foráneos	Recursos personales de afrontamiento	Incluye los aprendizajes y transformaciones personales positivas que los estudiantes perciben a partir de su experiencia al vivir y estudiar lejos de su ciudad natal.
	Desarrollo personal integral	
	Valoración del apoyo social y vínculos significativos	
	Reconfiguración cultural y revalorización del nuevo entorno	

## **Categoría 1: Retos en el proceso de integración universitaria**

### **Subcategoría 1: Retos personales**

Los desafíos personales constituyen uno de los obstáculos más importantes durante el proceso de integración de los estudiantes foráneos. El cambio hacia un ambiente universitario, de por sí, supone una gran ampliación de las demandas académicas y la necesidad de adaptarse a nuevas formas y metodologías educativas, lo cual provoca estrés, dudas acerca de su rendimiento y sentimientos de insuficiencia. “[...] El ritmo académico era muy distinto a mi anterior escuela, lo cual en mi caso sí me tardé cierto tiempo en lograr adaptarme” (A., 22 años, 1 año de residencia en Lima, país de origen México). “[...] Siento que ahora con la universidad, con los trabajos que me dejan, que son *heavy*, duros, siento que ha aumentado mi grado de responsabilidad” (D., 18 años, 1 año de residencia en Lima, ciudad de origen Arequipa).

Además, durante el periodo inicial de adaptación, la transición a un entorno prácticamente desconocido suele estar acompañada de sentimientos de frustración, miedo e incertidumbre. A ello se le suma la separación familiar y la ausencia de contención inmediata, que potencia sentimientos de aislamiento, soledad y falta de apoyo. Estos pueden afectar la regulación emocional, lo que exacerba el impacto emocional. En esta línea, un participante (J., 19 años, 2 años de residencia en Lima, ciudad de origen Huancayo) menciona: “Ya no tienes a quien contarle con confianza lo que te pasa... ya no está tu mamá para decirte felicidades”.

Así, se muestra que estos desafíos personales están relacionados con el estrés de aculturación que Berry (2006) describe, quien argumenta que las personas sienten más tensión cuando enfrentan nuevas exigencias académicas y la pérdida de figuras familiares en las primeras fases de adaptación. La ansiedad, el miedo y el sentimiento de insuficiencia que los alumnos han reportado son una muestra de



este primer proceso, en el cual todavía no se ha establecido una estrategia sólida para adaptarse al ambiente universitario. De forma similar, los resultados se corresponden con lo encontrado por Koo et al. (2021), quienes sostuvieron que la transición educativa genera tensiones emocionales debido a la diferencia entre el ambiente anterior y las demandas del nuevo entorno académico.

Asimismo, de acuerdo con la teoría de la identidad social (Tajfel, 1978), cuando se presenta una falta de cercanía con la familia y no se cuenta con un grupo de referencia cercano, se ve perjudicado el desarrollo de un endogrupo que ofrezca respaldo y seguridad emocional. Investigaciones como las del Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (2024) y Goñi et al. (2022) revelan que la ausencia de conexiones significativas eleva la vulnerabilidad a nivel emocional y puede incrementar el miedo a fracasar, lo cual coincide con los relatos de los entrevistados.

Finalmente, según el enfoque sociocultural planteado por Vygotsky (1978), la ausencia de apoyo en el nuevo ambiente educativo también es una razón de los problemas académicos. Al no recibir la guía apropiada de sus profesores o compañeros, se restringe la oportunidad de progresar en la zona de desarrollo próximo, lo que dificulta el aprendizaje de tácticas para hacer frente a las exigencias académicas. Este hallazgo concuerda con los descubrimientos de La Serna Studzinski (2020), quien señala que los foráneos necesitan un soporte extra durante sus primeros ciclos para desarrollar mejor sus capacidades académicas y emocionales.

## **Subcategoría 2: Retos de adaptación cultural y social**

Los estudiantes foráneos afrontaron múltiples desafíos vinculados a la adaptación cultural y social, especialmente en los primeros ciclos, cuando aún se estaban familiarizando con las costumbres de la ciudad y las normas sociales del entorno nuevo. Algunos de ellos indicaron que les resultaba difícil entender modismos, expresiones y formas de comunicación, lo cual generó confusión y afectó su comunicación diaria. Asimismo, descubrieron diferencias significativas entre Lima y su ciudad de origen, especialmente en lo que se refiere a las distancias, el tráfico y las duraciones de los desplazamientos. Ante esto, un participante menciona que “[...] en Trujillo no hay tráfico... para mí 15 o 20 minutos en un taxi era mucho, pero aquí en Lima es poco” (N., 20 años, reside en el distrito de Surco, ciudad de origen Trujillo).

Además, varios de los participantes expresaron dificultades para establecer nuevos vínculos de confianza e integrarse en grupos ya establecidos por sus compañeros. Algunos de ellos, incluso, reportaron diferencias o conflictos relacionados con las perspectivas y los valores, lo cual obstaculizó la formación de redes de apoyo.

Los resultados reflejan que los alumnos foráneos afrontan obstáculos considerables para adaptarse en términos socioculturales, lo que se alinea con el proceso de aculturación planteado por Berry (2006). Este afirma que la aculturación no es un proceso uniforme, sino que está influenciada por elementos individuales y contextuales. Que a los alumnos les cueste entender las normas de comunicación, la forma de interactuar y las dinámicas urbanas es un indicio de que están intentando mantener su cultura natal mientras se integran en la cultura anfitriona. Estos inconvenientes no solo generan estrés y confusión al inicio, sino que también exigen que los estudiantes desarrollen estrategias de adaptación dinámicas para preservar su bienestar integral. No obstante, la manera en que cada estudiante lidia con estas tensiones depende de su propia motivación y de las oportunidades que cree tener para integrarse o preservar elementos de su cultura natal.

En línea con la perspectiva de Tajfel (1978), los estudiantes presentan dificultades para establecer vínculos significativos con grupos locales, lo cual limita el surgimiento de un endogrupo que brinde respaldo y sensación de pertenencia. Cuando se nota un contraste con los compañeros locales y no se obtiene reconocimiento en los grupos existentes, la sensación de aislamiento y la distancia entre grupos aumentan. Este hallazgo evidencia que la adaptación cultural no solo depende de alteraciones



individuales, sino también de cómo se percibe la aceptación y la pertenencia en los grupos, lo que es esencial para comprender el modo en que los estudiantes foráneos se unen a las universidades en Perú.

### **Subcategoría 3: Retos asociados a circunstancias externas**

Los hallazgos sugieren que los estudiantes foráneos enfrentan diversos retos a raíz de circunstancias externas, las cuales afectan su bienestar físico y emocional, así como su adaptación a un nuevo entorno. Algunos de los participantes reportaron haber presentado situaciones de salud que requirieron atención inmediata, lo que incluía las graves y las que necesitaron operaciones. Estas condiciones generaron estrés adicional en los meses iniciales de su transición y obstaculizaron la adaptación desde el principio.

Algunos estudiantes también enfrentaron dificultades financieras, como la falta de pago o los retrasos en los acuerdos de pago, lo cual provocó que aumentara su preocupación y disminuyera su autonomía financiera. El enfrentamiento con nuevas responsabilidades económicas se sumó a los desafíos cotidianos, así se originó una sensación de vulnerabilidad y tensión.

Además, los sucesos de inseguridad y las situaciones inesperadas en el entorno urbano, como los robos u otros acontecimientos que afectaron la confianza y la sensación de seguridad de los participantes, constituyeron un aspecto relevante. La ansiedad y el estado de alerta frente a estos eventos impactaron la rutina diaria y la percepción de seguridad; de esta manera, se evidenció la necesidad constante de adaptación a los riesgos externos. Sumado a ello, el espacio habitacional y las dinámicas de convivencia también influyeron en su experiencia cotidiana. En este sentido, una participante expresó: “Es muy diferente estar en una casa que no es tuya... te cohibes de muchas cosas” (J., 19 años, 2 años de residencia en Lima, solvencia económica propia), lo que refleja cómo la falta de apropiación del espacio limita la sensación de comodidad y libertad en la vida diaria.

También, se observa que los problemas económicos y las controversias relacionadas con acuerdos financieros representan un desafío significativo en la experiencia de los alumnos foráneos. La escasez de recursos y la falta de claridad sobre los pagos generan una inquietud constante y disminuyen la autonomía de los estudiantes, quienes se ven obligados a priorizar las actividades esenciales y, muchas veces, a posponer decisiones académicas o sociales. Como los estudiantes necesitan ayuda externa para cubrir sus necesidades básicas, esto provoca un aumento de la carga emocional y puede generar una sensación de vulnerabilidad. De acuerdo con el punto de vista sociocultural y la perspectiva de Vygotsky (1978), el aprendizaje y la adaptación no emergen de manera autónoma, sino que dependen de las relaciones con otros individuos y del acceso a recursos disponibles en el entorno. La falta de recursos económicos restringe estas oportunidades y relaciones, lo que disminuye la capacidad del alumno para desarrollarse plenamente en su vida universitaria y adquirir estrategias que le permitan enfrentar los desafíos del nuevo entorno.

Según Goñi et al. (2022), la exposición a factores externos inesperados, como problemas financieros o experiencias de inseguridad, incrementa el estrés e impide que los estudiantes se integren de manera integral en las dinámicas sociales y universitarias. Esto limita la formación de redes de apoyo y la implementación de rutinas estables. Estas tensiones, además de afectar el día a día, impactan también sobre la salud emocional y la percepción que se tiene del control del ambiente. Los estudiantes pueden experimentar emociones como la ansiedad, la inquietud permanente por cumplir con sus obligaciones y el temor frente a situaciones inesperadas. Esto reduce la energía disponible para socializar y su motivación para participar en actividades académicas o extracurriculares, lo que complica el proceso de adaptación.

En suma, los resultados señalan que el proceso de integración de los estudiantes foráneos a la universidad implica enfrentar numerosos retos que pueden afectar su bienestar académico y emocional, así como su capacidad para adaptarse a un nuevo entorno sociocultural. Las tensiones que se producen al adaptarse a normas y dinámicas distintas, los factores externos inesperados y las dificultades



personales se entrelazan, lo que genera circunstancias de vulnerabilidad y estrés que requieren estrategias de afrontamiento, apoyo social e insumos institucionales.

En consecuencia, se observa que la experiencia de adaptación es un proceso multifacético y dinámico, en el cual el ajuste a la vida universitaria no solo depende de las particularidades individuales, sino también de la interacción con el ambiente. Esto evidencia lo complicado que resulta para los alumnos foráneos integrarse en un contexto nuevo. Aunque la presente categoría muestra resultados enfocados en los retos de los estudiantes foráneos, estos desafíos también evidencian ciertos aspectos positivos. Las experiencias narradas muestran que la adaptación también promueve mayor responsabilidad, autonomía y cambios beneficiosos en las estrategias de estudio. Del mismo modo, enfrentarse a nuevas normas sociales y habituarse a las demandas del contexto limeño favorece la adquisición de habilidades interculturales. De este modo, los retos descritos anteriormente funcionan como oportunidades de crecimiento personal y fortalecen el desarrollo de recursos adaptativos.

## **Categoría 2: Estrategias de adaptación**

### **Subcategoría 1: Apoyo en recursos externos**

En cuanto al apoyo en recursos externos, estos constituyen uno de los mecanismos más importantes en la adaptación de los estudiantes foráneos a la vida personal y universitaria. Los entrevistados especialmente mencionan tres elementos esenciales que permiten mitigar la carga socioemocional que el traslado y la integración a un nuevo contexto implican: las redes de soporte, la participación en actividades sociales y recreativas, y el apoyo institucional. Las redes de soporte, conformadas por familiares, amistades y compañeros en situaciones similares, emergen como la forma de apoyo más constante y significativa para aliviar la carga socioemocional experimentada durante su proceso de integración.

Los entrevistados señalaron que se sienten acompañados por sus familiares a través de medios electrónicos, lo que les brinda contención emocional y una sensación de continuidad afectiva que mitiga el aislamiento o la soledad. Esta presencia, aunque mediada por la distancia, cumple una función reguladora al permitir que se mantenga el sostén emocional, incluso, en momentos de estrés o incertidumbre. En palabras de una participante: “Las llamo todos los días para no sentir la lejanía” (sobre su madre y hermana, D., 18 años, 1 año de residencia en Lima), lo que evidencia cómo la comunicación frecuente se convierte en una estrategia para preservar el vínculo y afrontar la separación física.

De manera similar, las amistades construidas durante su residencia en una nueva ciudad adquieren un rol clave como figuras de acompañamiento presencial, lo que ofrece espacios de distracción, escucha y compañía en momentos de estrés o incertidumbre. Esto permite a los estudiantes sentirse “como en casa” y reduce el impacto emocional de la transición. Eso puede verse plasmado en el siguiente testimonio: “[...] Trato siempre de venir a ver a mis tíos para sentirme acompañado, también acompañarlos..., tratar de sentirme acá como en casa, como si estuviese en mi casa” (C., 22 años, 4 años de residencia en Lima).

La participación en actividades sociales, recreativas y de ocio también constituye un recurso relevante de adaptación que complementa el soporte brindado por vínculos significativos. Los entrevistados refieren involucrarse en prácticas como la meditación o el deporte para mitigar el estrés y, a la vez, generar oportunidades de interacción. En este sentido, estas actividades no solo cumplen una función recreativa, sino que se configuran como espacios de integración que favorecen la apertura social, especialmente cuando al inicio se presentaron dificultades para establecer nuevas amistades. Al respecto, un participante señaló: “Gracias a ese tipo de actividades, tales como ir a jugar un partidito de fútbol, jugar vóleybol, inclusive ir a las exposiciones de arquitectura, me tocó conocer a más personas” (A., 22 años), lo que evidencia el papel de estos espacios como facilitadores de conexión social y ampliación de redes de apoyo.



Finalmente, el apoyo institucional asume un papel protector frente a situaciones de vulnerabilidad emocional y económica, aunque en menor medida. Solo algunos entrevistados mencionaron haber accedido a acompañamiento psicológico brindado por la universidad, el cual funcionó como un espacio seguro para expresar preocupaciones y elaborar experiencias difíciles. Asimismo, algunos refirieron haber recibido apoyo financiero por medio de descuentos, lo cual alivió ciertas cargas económicas. Si bien no todos lograron acceder a estos recursos, resulta evidente que quienes sí lo hicieron experimentaron beneficios significativos en su proceso de integración. En este marco, un participante indicó: “Iba al Departamento de Psicología... me ayudaba a botar todo lo que tenía dentro” (J., 19 años, 2 años de residencia en Lima, solvencia económica propia), lo que ilustra la función de estos servicios como dispositivos de contención emocional y acompañamiento durante la adaptación.

En conjunto, estos hallazgos refuerzan la idea de que el apoyo externo cumple un rol fundamental en el proceso de adaptación universitaria de estudiantes foráneos. En línea con lo planteado por Vygotsky (1978), la capacidad de afrontamiento se ve reforzada a partir de interacciones sociales, que funcionan como una especie de andamiaje para enfrentar nuevas demandas. En el caso de los foráneos, las familias, incluso de manera remota, proporcionan un soporte emocional clave que ayuda a regular el estrés, sostener el bienestar emocional y aumentar la motivación por seguir adelante, lo cual facilita su proceso de adaptación.

Asimismo, la iniciativa social, la participación social activa y la extroversión facilitan la construcción y la incorporación de endogrupos dentro del contexto universitario. Desde lo propuesto por Tajfel (1978), esto favorece la incorporación a nuevos grupos y el establecimiento de amistades, lo que ayuda a desarrollar un sentido de pertenencia que reduce la sensación de extrañeza y aislamiento; además, sostiene emocionalmente a los estudiantes en momentos de incertidumbre. Así, en estos grupos, encuentran nuevas formas de validación y seguridad mediante el acompañamiento y el reconocimiento.

Finalmente, los hallazgos sobre el apoyo institucional coinciden con lo encontrado por estudios previos, que señalan que el acceso a recursos institucionales suele ser desigual y limitado (La Serna Studzinski, 2020; Soto et al., 2023). No obstante, cuando estos recursos son accesibles, pueden reducir significativamente el impacto negativo del estrés académico y emocional.

## **Subcategoría 2: Recursos personales de afrontamiento**

Los estudiantes foráneos también desarrollaron una serie de recursos personales que les permitieron enfrentar los desafíos propios de la vida universitaria y del proceso de adaptación. Estos incluyen el aprendizaje activo de la cultura, la incorporación o la modificación de estrategias de estudio y las características individuales que movilizan para adaptarse a las distintas demandas. A diferencia del apoyo externo, estos recursos dependen primordialmente de la agencia personal, la autogestión y la capacidad individual de cada estudiante para interpretar y afrontar los desafíos.

Un recurso clave en el proceso de adaptación fue la capacidad de aprender activamente las normas, las dinámicas y los estilos de interacción propios de Lima. En diversos testimonios se observa una disposición intencional por comprender el entorno, ya sea formulando preguntas, solicitando retroalimentación o analizando las conductas de las personas locales. A través de estas estrategias, los participantes lograron una integración cultural progresiva, centrando su aprendizaje no solo en aspectos lingüísticos o comunicativos, sino también en la comprensión de formas de comportamiento, códigos sociales y modos de relacionarse. Como señaló un entrevistado: “Al ver a algunos compañeros, ver cómo se comportaban, ver cómo hablaban, inclusive me hizo irme adaptando a mi entorno” (A., 22 años, 1 año de residencia en Lima), lo que evidencia un proceso de aprendizaje observacional que facilitó su ajuste al nuevo contexto sociocultural.

Asimismo, el uso de estrategias de organización académica, sustentadas en la autorregulación conductual y la motivación, facilitó la adaptación a las nuevas demandas universitarias. Estas estrategias implicaron la priorización de tareas, el establecimiento de rutinas estrictas de estudio y, en muchos casos, Asignatura y responsable de la sección: Metodología de Investigación Cualitativa (nivel VII) - María del Carmen Espinoza (docente).  
Autores: Katerin Luna Bautista, Ana Lucia Muñoz Lora, Carolina Andrea Yamamoto Chiba, Andrés Kosuke Hachiya Otonari y Sebastián Miranda Castañeda.



la renuncia a actividades recreativas para sostener el rendimiento académico. En coherencia con ello, un participante dijo: “Es más un tema de buscar el orden, sacrificar algunas cosas, porque no todo es fácil” (C., 22 años, graduado), lo cual refleja cómo la organización y el sacrificio personal se configuran como mecanismos conscientes para afrontar las exigencias del contexto académico.

Finalmente, la presencia de diversas características personales también puede incidir en el proceso de adaptación. Estas incluyen la persistencia ante situaciones adversas, la capacidad de tomar decisiones bajo presión, la adecuada regulación emocional y la resiliencia frente a incidentes inesperados. Los entrevistados como N de 20 años que contaban previamente con estrategias de regulación emocional, como recurrir a la meditación o al deporte, gestionaron el estrés de manera más efectiva que otros estudiantes.

Algunos mencionaron una capacidad personal de adaptación rápida a los cambios, especialmente cuando existían experiencias previas de movilidad o independencia. Estos aspectos personales no solo atenuaron el impacto emocional del proceso migratorio, sino que también aceleraron la adaptación al entorno académico y social de algunos participantes, lo que les permitió mantenerse firmes en su decisión de estudiar lejos de su ciudad de origen. Esto puede verse reflejado en el siguiente testimonio: “Yo me adapto muy rápido a los cambios... no se me ha hecho tan dificultoso” (J., 19 años, 2 años de residencia en Lima).

Ahora, en línea con lo planteado por Berry (2006), los resultados muestran que los estudiantes foráneos atraviesan un proceso de aculturación, mediante el cual incorporan elementos de la cultura limeña a través del interés, la observación y la participación activa con miembros de su entorno. De manera consistente con lo reportado por Campechano-Escalona et al. (2024), este proceso tiene lugar por medio de diversas estrategias propias de la aculturación, como involucrarse con las formas locales de interacción, solicitar retroalimentación y ajustar sus comportamientos en consecuencia. Estos aspectos reflejan una estrategia orientada a la integración, como la plantea Berry (2006), bajo la cual los estudiantes no solo “absorben” la cultura anfitriona, sino que se involucran en ella mientras mantienen recursos internos que les permiten sostener su identidad. De este modo, logran reducir la sensación de extrañeza cultural inicialmente experimentada.

Desde la teoría de la identidad social de Tajfel (1978), estos recursos también cumplen una función en la manera en que los estudiantes construyen y mantienen su sentido de identidad dentro del nuevo entorno. El hecho de que se orienten hacia la independencia, la extroversión y el aprendizaje colaborativo refleja un deseo por posicionarse de forma adecuada dentro de los grupos académicos y sociales, lo que reduce la distancia entre el endogrupo de origen y los nuevos grupos universitarios. Esto no solo favorece la integración cultural, sino que contribuye directamente a fortalecer la identidad social en el nuevo entorno y permite que los estudiantes se adapten con mayor rapidez y efectividad.

Por otro lado, desde la teoría de Vygotsky (1978), la capacidad de afrontamiento se ve fortalecida a través de interacciones sociales, que funcionan como andamiajes para enfrentar nuevas demandas culturales. En el caso de los estudiantes foráneos, los compañeros, los docentes y las redes de apoyo actúan como figuras mediadoras que ofrecen modelos de actuación, guía y soporte emocional, de manera que facilitan la internalización de nuevas formas de estudio y adaptación cultural. La ZDP se manifiesta cuando, gracias a este acompañamiento, el estudiante es capaz de superar las limitaciones iniciales vinculadas a la desorientación y la extrañeza cultural. Este enfoque resulta pertinente para comprender la experiencia de los estudiantes foráneos, ya que la presencia de otros potencia el desarrollo de competencias, conocimientos y habilidades necesarios para adaptarse a un entorno desconocido.

En conjunto, los hallazgos presentados indican que los estudiantes foráneos utilizan estrategias diversas y complementarias que les permiten afrontar los retos de su integración. Estas incluyen apoyos externos y recursos personales, los cuales les posibilitan proteger su bienestar emocional y académico, además de favorecer su integración social. La interacción entre ambos tipos de estrategias demuestra que el proceso adaptativo es dinámico, mientras que su éxito se construye a partir de la relación entre los factores personales y el apoyo contextual.



### **Categoría 3: Logros y aprendizajes atribuidos a las experiencias como foráneos**

#### **Subcategoría 1: Desarrollo personal integral**

La transición de la ciudad natal a una nueva ciudad es un proceso que exige a los estudiantes foráneos redefinir su manera de afrontar los desafíos y gestionar su vida cotidiana. Esto impulsa un proceso de crecimiento personal que se refleja en el desarrollo de la autonomía, el fortalecimiento emocional y una reevaluación profunda de las decisiones personales y académicas.

La distancia del hogar, la familia y lo conocido propició una mayor introspección, y permitió que los participantes identifiquen y desarrollen capacidades que no habían tenido la oportunidad de practicar. En este contexto, uno de ellos señala: “El hecho de estudiar en una ciudad que no es tu ciudad natal te da un golpe de realidad. Es un no está mi mamá, no está mi papá; hay cosas que tienes que aprender a hacer solo, todos los trámites son solos” (C., 22 años, 4 años de residencia en Lima). Esto evidencia cómo la experiencia de desarraigo se traduce en una confrontación directa con la autonomía.

Enfrentarse por primera vez a situaciones adversas, tomar decisiones de forma independiente y autosostenerse en momentos de incertidumbre contribuyeron al fortalecimiento de su sentido de autoeficacia, lo cual los impulsó a adquirir diversos conocimientos para seguir adelante. Este crecimiento se manifiesta, además, en la capacidad de los entrevistados para reconocer que, pese a las dificultades inherentes al proceso, fueron capaces de sobreponerse y desarrollar los recursos internos necesarios para continuar.

Asimismo, los estudiantes son capaces de reevaluar oportunidades, ampliar sus aspiraciones y construir nuevas metas. El comparar su lugar de origen con la nueva ciudad les permite identificar posibilidades de desarrollo académico, laboral o social que antes no consideraban accesibles. Esto no solo implica la valorización de oportunidades en su entorno, sino también la resignificación de su potencial y del camino que han decidido emprender, transformando la percepción de los sucesos que alguna vez percibieron como dificultades en fuentes de fortaleza y superación personal.

Estos resultados coinciden con lo planteado por Berry (2006), en el sentido de que la adaptación cultural implica transformaciones internas significativas. El proceso descrito por los entrevistados y el desarrollo de las habilidades y las aptitudes mencionadas reflejan un proceso de transformación profunda. Aunque este es explorado en menor medida por la literatura existente sobre estudiantes foráneos, revela cómo esta experiencia puede convertirse en un potenciador de desarrollo personal.

En línea con lo planteado por Tajfel (1978), la separación del hogar impulsa a los estudiantes a reevaluar su identidad en relación con nuevos grupos, entornos y desafíos. Además, los lleva a incorporar en ella una nueva percepción de sí mismos, centrada en sus capacidades y recursos, lo cual promueve una autoimagen basada en la fortaleza y la independencia.

#### **Subcategoría 2: Valoración del apoyo social y vínculos significativos**

Los estudiantes foráneos atribuyen un valor profundo a sus vínculos sociales tanto con familiares como con amigos que residen en Lima, quienes actuaron como un mecanismo regulador que permitió sostener su estabilidad emocional en un entorno desconocido. La separación física con el hogar generó inicialmente sentimientos de vulnerabilidad, lo que produjo que los estudiantes atribuyeran más valor a los vínculos que habían formado antes de migrar. En este sentido, la distancia posibilitó profundizar en la relación con los miembros de la familia, como los padres, y con los amigos, pues se generó una apreciación más clara del rol que estos jugaban en su vida cotidiana.



Otro aspecto importante, más allá del apoyo familiar, es que los estudiantes destacaron el valor de las relaciones amicales que desarrollaron tanto en la universidad como en su entorno cercano. Un participante menciona: “Al estar lejos de mi familia me hizo fortalecer un poco más los vínculos que tenemos, ya que me hizo valorarlos más de lo que antes los valoraba” (A., 22 años, 1 año de residencia en Lima). Se resalta que estos lazos surgieron como un sostén emocional que los ayudaron a mitigar la soledad inicial y a generar un sentido de acompañamiento durante su proceso de adaptación. Así, funcionaron como redes de apoyo inmediato y como bases a partir de las cuales construyeron confianza, pertenencia y seguridad en el nuevo entorno.

Estos resultados no solo se alinean con lo propuesto por diversos autores, como se mencionó, sino que también proporcionan una nueva perspectiva enriquecedora. De este modo, más allá de contribuir a reforzar la importancia del apoyo social, también muestran cómo la valoración emocional de los vínculos afectivos se intensifica debido a la distancia.

### **Subcategoría 3: Reconfiguración cultural y revalorización del nuevo entorno**

Durante el proceso de integración, los estudiantes foráneos experimentan un proceso de reconfiguración cultural, a través del cual replantean su relación con el nuevo entorno y reconstruyen la manera en que lo perciben. Este proceso implica comprender y adaptarse a nuevas dinámicas, y transformar una ciudad desconocida en un espacio propio y emocionalmente significativo.

Si bien en un principio se identifican altos niveles de dificultad asociados a la transición, progresivamente logran atribuir un sentido positivo a esos aspectos que inicialmente generaban temor, incomodidad o incertidumbre. Ello les permite desarrollar nuevas formas de apreciar, valorar y comprender el contexto que ahora habitan. En este proceso, Lima deja de ser concebida únicamente como un escenario académico y se convierte en un hogar, donde los estudiantes experimentan estabilidad y seguridad. Esto se refleja claramente en el siguiente testimonio: “En Lima he pasado de todo... yo puedo decir que es como mi segundo hogar” (N., 20 años, 2 años de residencia en Lima).

En otras palabras, se sienten cada vez más parte de la ciudad, ahora ejecutando con facilidad sus actividades diarias y generando rutinas que les permiten apropiarse y sentirse en control del espacio. Después de atravesar diversas experiencias académicas, personales y emocionales significativas, lo que una vez era desconocido se convierte en un escenario lleno de recuerdos y aprendizajes, lo cual consolida la sensación de pertenencia. Este proceso de reconfiguración cultural y revalorización del nuevo entorno se puede interpretar mediante la estrategia de integración de la teoría bidimensional de aculturación propuesta por Berry (2006). Mediante ella, los estudiantes han sido capaces de adaptarse a su nuevo contexto, sin dejar de lado su identidad original, lo que posibilita reducir la brecha entre su ciudad de origen y el nuevo hogar. De este modo, es que pueden resignificar su relación con el nuevo entorno y transformarlo en un espacio emocionalmente estable. Estos hallazgos proporcionan una perspectiva novedosa y complementaria a la literatura existente, y reflejan que la integración implica adaptarse para encajar, y abre las puertas para resignificar un entorno desconocido como un espacio propio.

En suma, los hallazgos de esta categoría evidencian que la experiencia foránea involucra procesos de transformación integral. A nivel personal, los estudiantes desarrollan mayor autonomía, fortaleza mental y claridad sobre sus metas. Además, a nivel social, revalorizan sus vínculos afectivos y construyen nuevas redes de apoyo, y reconocen el papel central que juegan en sus vidas. Finalmente, a nivel cultural, construyen un nuevo significado del hogar, pues incorporan el nuevo entorno como un espacio propio.

A partir de los descubrimientos en esta sección, se pueden desarrollar líneas de investigación y acciones futuras. En primer lugar, resultaría pertinente que los programas de acompañamiento psicológico y social se aborden estructuradamente, acorde con el bienestar emocional y la gestión de la ansiedad en situaciones no conocidas. Además, es necesaria la creación de espacios estructurados de comportamiento cultural de fácil acceso, a fin de ayudar a la creación de redes de apoyo de los



estudiantes foráneos (Altın-Gök y Yorulmaz, 2025). Finalmente, a largo plazo, sería beneficioso respaldar las propuestas sistematizadas mediante futuras investigaciones y estudios longitudinales, ya que estas documentan la adaptación como un proceso, el cual incluye a otros agentes.

Aunque este análisis apunta a profundizar en los significados y las experiencias de los estudiantes foráneos, también presenta ciertas limitaciones. Si bien la subjetividad es un elemento propio de la investigación cualitativa, puede influir en la forma en la que los participantes narran sus vivencias, como enfatizar algunos aspectos y omitir otros. Asimismo, el diseño transversal utilizado recolecta información en un solo momento, lo que dificulta observar la evolución temporal del proceso adaptativo en la cultura limeña (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2023). No obstante, al incluir participantes de diversas etapas de formación académica, este estudio ofrece una mirada más amplia, que permite contrastar experiencias en diferentes puntos del proceso.

## Conclusiones

Para un estudiante foráneo, trasladarse a una nueva ciudad implica el desplazamiento físico y el inicio de un proceso de transformación personal y cultural que redefine su forma de comprenderse y relacionarse con los demás. La experiencia de afrontar retos y tomar decisiones de forma independiente adquiere el significado de demostrar capacidad y construir una autonomía que antes no era fundamental. A la vez, la distancia otorga a lo familiar un mayor valor afectivo, mientras que la inmersión en otro entorno cultural amplía sus perspectivas y complejiza su sentido de pertenencia. De esta manera, “ser foráneo” significa experimentar vulnerabilidad y, al mismo tiempo, un espacio de cambio donde las dificultades se reinterpretan como aprendizajes y la identidad integra elementos del lugar de origen y del que los recibe. A partir de ello, los estudiantes reconocen que su proceso de adaptación fortalece su trayectoria académica y redefine sus expectativas personales y el modo de comprenderse a sí mismos.

Los retos a los que se enfrentan los alumnos foráneos varían a medida que progresan en su carrera universitaria. En las primeras etapas, predominan los problemas vinculados al aumento de las exigencias académicas y el impacto emocional por la lejanía de sus familiares. Los retos culturales y sociales, en particular los relacionados con entender las dinámicas de convivencia y los procesos de integración en grupos ya formados, se vuelven más importantes a medida que avanzan. Además, existen algunos elementos externos, como la salud, la economía y la inseguridad urbana, que impactan en su bienestar transversalmente. En conjunto, los hallazgos revelan que la integración es un proceso complejo, gradual y dependiente del ambiente.

Los estudiantes foráneos implementan estrategias variadas que combinan apoyos del ambiente con acciones individuales para mantener su proceso de adaptación. Por un lado, acuden a recursos institucionales y relaciones significativas que les proporcionan compañía en momentos clave; por otro lado, el aprendizaje autónomo, la regulación emocional y la organización académica fortalecen su habilidad para enfrentar las demandas de un entorno desconocido. Esta interacción entre el apoyo externo y la acción individual muestra que la adaptación es un proceso continuo en el que las decisiones y las prácticas diarias son cruciales para el bienestar y el ajuste.



## Referencias

- Ahmed, S. K. (2024). The pillars of trustworthiness in qualitative research. *Journal of Medicine, Surgery and Public Health*, 2, Artículo e100051. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100051>
- Altın-Gök, E. y Yorulmaz, O. (2025). Estudios de intervención psicológica sobre la adaptación de estudiantes internacionales: una revisión sistemática. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 12(2), 104-118. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2025.12.2.1368>
- Anaya Figueroa, T., Montalvo Castro, J., Calderón, A. I. y Arispe Albuquerque, C. (2021). Escuelas rurales en el Perú: factores que acentúan las brechas digitales en tiempos de pandemia (COVID-19) y recomendaciones para reducirlas. *Educación*, 30(58), 11-33. <https://doi.org/10.18800/educacion.202101.001>
- Berry, J. W. (2006). Acculturation: A conceptual overview. En M. H. Bornstein y L. R. Cote (Eds.), *Acculturation and parent-child relationships: Measurement and development* (pp. 13-30). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Berry, J. W., Kalin, R. y Taylor, D. M. (1977). *Multiculturalism and ethnic attitudes in Canada*. Minister of Supply and Services.
- Berry, J. W., Kim, U., Power, S., Young, M. y Bujaki, M. (1989). Acculturation attitudes in plural societies. *Applied Psychology*, 38(2), 185-206. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1989.tb01208>.
- Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V. y Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage Publications.
- Braun, V., Clarke, V. y Hayfield, N. (2022). A starting point for your journey, not a map: Nikki Hayfield in conversation with Virginia Braun and Victoria Clarke about thematic analysis. *Qualitative Research in Psychology*, 19(2), 424-445. <https://doi.org/10.1080/14780887.2019.1670765>
- Bustelo, M., Elacqua, G., Juscamaíta, A., Méndez, C., Montoya, A., Piras, C., Prada, M. F., Rojas Méndez, A. M. y Vásquez, D. (2021). *Reduciendo brechas de acceso a educación superior: el caso de Beca 18 en Perú* (Nota técnica N.º IDB-TN-02365). División de Educación, Sector Social, Banco Interamericano de Desarrollo. <https://doi.org/10.18235/0003921>
- Campechano-Escalona, E., Orbegoso-Dávila, L., Benites Carranza, G. M., Verastegui Acuña, I. N. y Díaz-de-Campechano, I. C. (2024). Cultural practices of migrant students in a public university: A case study. *Qualitative Research in Education*, 13(3), 201-220. <https://doi.org/10.17583/qre.12779>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe e Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023). *Perú: Migración interna y movilidad cotidiana para trabajar y estudiar entre las ciudades, 2007 y 2017*. INEI. [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib\\_1910/Libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib_1910/Libro.pdf)
- Creswell, J. W. y Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. (4.ª ed.). Sage Publications.
- Eftekhari, H. (2024). Transcribing in the digital age: Qualitative research practice utilizing intelligent speech recognition technology. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 23(5), 553-560. <https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvac013>



- Fernández Núñez, L. (2018). *Análisis de contenido vs. análisis narrativo. Tema 2: análisis de contenido*. Universitat de Barcelona.
- Gallegos Zurita, E., Preciado, L. y Rendón, J. L. (2024). Tecnología educativa y brecha digital: rol de institutos en reducción de desigualdades en zonas rurales. *Revista Mapa*, 8(36), 115-136. <https://revistamapa.org/index.php/es/article/view/463>
- Goñi, F., Moraga, C., Sanhueza, M., Catalán, X., Cruz, M. S., Gallardo, G. y Veliz, D. (2022). Transición a la universidad de estudiantes migrantes internos en Chile: experiencias en un escenario de triple ruptura. *Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 30(63), 1-24. <https://doi.org/10.14507/epaa.30.6057>
- Guerra Ayala, M. J., Valdivia Laura, C. A., Bernedo Pérez, H. N., Florez Lucana, A., Tapia Condori, R. R. y Durand-Gómez, E. L. (2025). Social isolation among indigenous college students in Peru: The role of language, culture, and acculturation. *Frontiers in Sociology*, 10, Artículo e1597952. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2025.1597952>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. P. (2023). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (2.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Hill, Z., Tawiah-Agyemang, C., Kirkwood, B. y Kendall, C. (2022). Are verbatim transcripts necessary in applied qualitative research: Experiences from two community-based intervention trials in Ghana. *Emerging Themes in Epidemiology*, 19(5), 2-8. <https://doi.org/10.1186/s12982-022-00115-w>
- Jiang, X. y Xiao, Z. (2024). “Struggling like fish out of water”: A qualitative case study of Chinese international students’ acculturative stress in the UK. *Frontiers in Education*, 9, Artículo 1398937. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1398937>
- Koo, K. K., Baker, I. y Yoon, J. (2021). The first year of acculturation: A longitudinal study on acculturative stress and adjustment among first-year international college students. *Journal of International Students*, 11(2), 278-298. <https://doi.org/10.32674/jis.v11i2.1726>
- La Serna Studzinski, K. (2020). La mejora del rendimiento académico de estudiantes universitarios inmigrantes: la importancia del estudio en grupo. *Revista Peruana de Investigación Educativa*, 12(12), 243-260. <https://doi.org/10.34236/rpie.v12i12.142>
- López Rivas, O. H., Solares Castillo, E. y Cortez Sic, J. E. (2023). Los desafíos de la universidad en la construcción de nuevos conocimientos, capacidades y habilidades Universidad y prospectiva de la educación superior. *Revista Historia de la Educación Latinoamericana*, 25(41), 209-235. <https://doi.org/10.19053/01227238.17220>
- Martínez-Salgado, C. (2012). El muestreo en investigación cualitativa: Principios básicos y algunas controversias. *Ciência y Saúde Coletiva*, 17(3), 613-619. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232012000300006>
- Misirlis, N., Zwaan, M., Sotiriou, A. y Weber, D. (2020). International students' loneliness, depression and stress levels in COVID-19 crisis: The role of social media and the host university. *Journal of Contemporary Education Theory y Research*, 4(2), 20-25. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4256624>
- Navas Luque, M. y Rojas Tejada, A. J. (Coords). (2010). *Aplicación del modelo ampliado de aculturación relativa (MAAR) a nuevos colectivos de inmigrantes en Andalucía: rumanos y ecuatorianos*. Junta de Andalucía. <https://www.juntadeandalucia.es/sites/default/files/2020-11/13371609241481930.pdf>
- Potterie, C., Kruger, H. S., Faber, M. y Ricci, H. (2025). Insight into the complexities of human nutrition and holistic health: The value of qualitative descriptive research. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 38(1), 37-41. <https://doi.org/10.1080/16070658.2025.2454798>



- Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo. (2024). *¿Cómo difieren las experiencias de los estudiantes que migraron de quienes no lo hicieron?: análisis con una muestra de beneficiarios de Beca 18* (Estudio N°006). <https://www.gob.pe/institucion/pronabec/informes-publicaciones/6498976-estudio-n-006-como-difieren-las-experiencias-de-los-estudiantes-que-migraron-de-quienes-no-lo-hicieron-analisis-con-una-muestra-de-beneficiarios-de-beca-18>
- Qu, M. y Song, X. (2024). We have to change; they stay the same: Chinese international students' academic experiences at an Australian university. *Journal of International Students*, 14(3), 171-191. <https://doi.org/10.32674/jis.v14i3.6466>
- Ruiz Mitjana, L. (2019, 15 de marzo). *La teoría de la identidad social: características y postulados*. Psicología y Mente. <https://psicologiymente.com/social/teoria-identidad-social>
- Soto Recio, J. M., Suárez Domínguez, J. L. y Navarro Martínez, S. I. (2023). El sentido de pertenencia en estudiantes universitarios foráneos: una reconstrucción en cuatro tiempos. *Revista Argentina de Estudios de Juventud*, 17, Artículo e074. <https://doi.org/10.24215/18524907e074>
- Tajfel, H. (Ed.) (1978). *Differentiation between social groups: studies in the social psychology of intergroup relations*. Academic Press.
- Tavakol, M. y Sandars, J. (2025). Twelve tips for using phenomenology as a qualitative research approach in health professions education. *Medical Teacher*, 47(9), 1441-1446. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2025.2478871>
- Teixeira, E., Silva, C. y Vicente, A. (2024). Development and validation of an interview guide for examining the effects of sports careers on the quality of life of retired Portuguese football players. *Frontiers in Psychology*, 15, Artículo 1374784. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1374784>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Ward, C. y Rana-Deuba, A. (1999). Acculturation and adaptation revisited. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(4), 422-442. <https://doi.org/10.1177/0022022199030004003>



## Reportes de investigación



### Resignificación de la identidad tras el fin de una relación amorosa en un grupo de adultas emergentes

#### Resumen

Las rupturas amorosas en la adultez emergente constituyen experiencias emocionalmente intensas que pueden generar transformaciones profundas en la identidad y en los proyectos de vida. Este estudio tuvo como objetivo analizar el proceso de construcción de significado de la identidad en mujeres adultas emergentes tras finalizar una relación amorosa. Para ello, exploró las discrepancias entre sus significados globales previos sobre el amor y la vivencia concreta del evento, desde la teoría del *meaning making*. Se adoptó un enfoque cualitativo Big Q y los datos se analizaron mediante análisis temático reflexivo. Participaron cuatro mujeres adultas emergentes. Se identificaron seis temas principales que evidencian emociones intensas como tristeza, ira, alivio y miedo al futuro, así como un proceso de duelo que incluye la pérdida de la relación, la confrontación de expectativas previas y la reconstrucción de la identidad. Los hallazgos muestran que la ruptura amorosa es un proceso complejo que, además de malestar, puede propiciar crecimiento y resignificación personal.

**Palabras clave:** autoconcepto, construcción del significado, ruptura amorosa, ATR



## Introducción y marco teórico

### Formulación y justificación del problema

El proceso de construcción del significado de la identidad que experimentan las mujeres jóvenes tras la finalización de una ruptura amorosa es complejo y transformador. Según Mancone et al. (2025), este tipo de experiencia puede afectar lo emocional, cognitivo y conductual, e influir tanto en la forma en que se perciben a sí mismas como en su manera de relacionarse con el entorno. Así, más allá de una simple “superación” de la pérdida, este proceso implica una profunda transformación que afecta no solo su forma de ver el mundo, sino también su percepción sobre sí mismas, sus relaciones interpersonales y sus futuros proyectos de vida (Subramaniam et al., 2024).

Por ello, cuando una mujer experimenta el fin de una relación significativa, se enfrenta a un proceso de reevaluación, en el que sus antiguos valores, creencias y expectativas se ponen en cuestión (Navaneetham y Kanth, 2022). Este momento, aunque doloroso, puede ser también una oportunidad para que la mujer se reconecte con aspectos de sí misma que habían quedado en segundo plano durante la relación, tales como sus pasiones, metas personales y sentido de autonomía (Subramaniam et al., 2024). En esta línea, Rodríguez Regordosa y Campos Rivera (2025) encontraron que la ruptura de una relación amorosa no solo provoca una respuesta emocional inmediata, sino que desencadena una serie de cambios internos que implican la reconstrucción de la identidad.

Este fenómeno no ocurre de manera lineal ni uniforme, ya que las mujeres jóvenes atraviesan diferentes fases en las que enfrentan la negación, la tristeza, la aceptación y, finalmente, la acción (Matajira Camacho y Vargas Vargas, 2024). Por lo que, durante este proceso, la reorganización de la vida emocional juega un papel importante donde las emociones intensas asociadas con la ruptura, como la tristeza, la rabia o la ansiedad, deben ser gestionadas y comprendidas para que surja una nueva perspectiva de vida (Martínez Gómez et al., 2021). Por ello, una parte fundamental de este proceso es la redefinición del sentido de uno mismo, en el que la mujer aprende a valorarse fuera de la relación amorosa y, así, descubre una versión más completa y auténtica de su identidad (Tiron y Ursu, 2023).

Este proceso de reconstrucción del significado de la identidad tras una ruptura ha sido ampliamente estudiado a nivel internacional, especialmente en jóvenes y adultos emergentes. Por ejemplo, en Chile, Garabito et al. (2020) encontraron que la aceptación y el apoyo social se asocian con mayor satisfacción con la vida, mientras que la rumiación, la supresión emocional y el consumo de sustancias predicen mayores síntomas depresivos. Estos hallazgos evidencian que el estilo de afrontamiento tiene un efecto significativo en el ajuste posterior a la ruptura. En China, Yue y Cui (2025) encontraron que las variables como la claridad del autoconcepto, la resiliencia, la autoestima y el optimismo influyen en la manera en que los jóvenes logran adaptarse positivamente tras el fin de una relación sentimental, lo que evidencia que el dolor puede transformarse en un proceso de fortalecimiento emocional. En Italia, Mancone et al. (2025) profundizaron en el papel de la rumiación y hallaron que el afrontamiento evitativo media su impacto negativo, mientras que estrategias como la actitud positiva y la solución de problemas se vinculan con mejor ajuste. En conjunto, estos hallazgos subrayan que construir el significado de la experiencia, en lugar de evitarla, favorece el crecimiento personal.

En el caso de investigaciones nacionales, también se han desarrollado trabajos que reafirman esta tendencia. La investigación de Peña-Muñante y Pozo-Muñoz (2024), realizada con estudiantes en Perú, encontró que el duelo por ruptura se asocia de manera negativa con el florecimiento. Sin embargo, esta relación se atenúa cuando la persona cultiva la autocompasión, entendida como bondad hacia sí misma, reconocimiento de la humanidad compartida y práctica de *self*, lo que abre una vía concreta para la construcción del significado del dolor. De manera similar, Sánchez-Porro y Silva-Vicuña (2024) reportaron que el afrontamiento varía según el género y el rol iniciador. Cuando la ruptura es por acuerdo mutuo, se tienden a emplear tareas orientadas a la pérdida de forma más organizada; mientras que en otros escenarios emergen estrategias menos adaptativas, lo cual ayuda a explicar por qué algunas



personas logran reconstruir su sentido con mayor rapidez que otras.

Si tomamos en cuenta estos hallazgos, podemos denotar que el proceso de afrontamiento tiene una influencia directa en la salud mental, especialmente en el caso de las mujeres jóvenes, cuya vulnerabilidad emocional a las rupturas amorosas se ve amplificada en el ámbito social. En este contexto, el estudio Juventud y Salud Interseccional en el Perú (2022-2023) revela que un 29,1 % de la población joven en Perú presentó problemas de salud mental y destacó que las mujeres jóvenes son las más afectadas por esta problemática (Cisneros Asca et al., 2023). Este dato sugiere que las mujeres jóvenes que forman parte de la población adulta emergente enfrentan vulnerabilidades emocionales, esto se intensifica tras una ruptura amorosa. Además, el estudio de Peña-Muñante y Pozo-Muñoz (2024) discute cómo las mujeres pueden experimentar crecimiento personal tras una ruptura si cuentan con apoyo social adecuado, lo que facilita su proceso de reconstrucción de significado. Este enfoque muestra cómo las condiciones sociales de apoyo pueden influir positivamente en esa fase.

De manera complementaria, es importante considerar el impacto de la tecnología en este proceso. Hesselte y Montag (2024) encontraron que reducir el uso de redes sociales durante 14 días se asocia con una disminución de los síntomas de ansiedad y depresión. Estos hallazgos sugieren que el uso excesivo de redes podría intensificar la angustia emocional tras una ruptura, ya que mantiene la exposición a recuerdos de la relación o propicia comparaciones sociales negativas. En relación con esta idea, McDaniel et al. (2021) identificaron que, después de una ruptura, muchas personas eliminan contenido, monitorean a su expareja o mantienen interacciones a través de redes sociales, y que estos comportamientos se relacionan con un mayor malestar emocional. Esto evidencia que la gestión digital de la ruptura influye directamente en el proceso de afrontamiento y construcción del significado.

Por esto, la implementación de políticas públicas en salud mental en Perú juega un rol crucial en el proceso de construcción del significado tras una ruptura amorosa. En el artículo de Herrera-López (2024), se analiza cómo las deficiencias en los recursos y la capacitación del personal de salud limitan el acceso efectivo a apoyo emocional para las mujeres, lo que puede empeorar su estado tras una ruptura. El estudio destaca la falta de infraestructura adecuada para enfrentar los problemas emocionales derivados de situaciones como rupturas amorosas. Además, se ha encontrado que las políticas de salud tienen una relación positiva con la calidad de vida (Ruiz Yngol y Ruiz Puquio, 2024), lo que sugiere que una mejora en el acceso a servicios de salud mental podría tener un impacto significativo en el proceso de reconstrucción emocional, especialmente en el contexto de las mujeres jóvenes que enfrentan rupturas amorosas.

Entonces, terminar una relación afectiva constituye un proceso complejo que impacta diferentes áreas de la vida de las mujeres jóvenes. Como señalan Mancone et al. (2025), un nivel social puede afectar la calidad de las relaciones interpersonales y la participación en redes de apoyo, dado que las rupturas suelen alterar los vínculos y generar aislamiento temporal. Asimismo, los autores destacan que, en el ámbito educativo, este proceso puede influir en el rendimiento académico y la motivación, ya que las intensas emociones relacionadas con la ruptura afectan la concentración y las funciones cognitivas necesarias para el aprendizaje. De igual modo, en el plano económico y organizacional, la ruptura puede repercutir en la productividad y en el equilibrio entre la vida personal y profesional, pues se ha evidenciado que eventos como el divorcio afectan el desempeño laboral y la motivación en el trabajo (Wanberg et al., 2023).

En este sentido, investigaciones recientes destacan que la ruptura no es solo una pérdida relacional, sino también un detonante de reconfiguración de la identidad y de los proyectos de vida (Subramaniam et al., 2024). Asimismo, se ha identificado que el afrontamiento puede ser adaptativo, lo cual favorece el crecimiento personal (Yue y Cui, 2025). Particularmente en el contexto peruano, Peña-Muñante y Pozo-Muñoz (2024) hallaron que la autocompasión mitiga el impacto negativo del duelo en el florecimiento psicológico, lo que refuerza la necesidad de estudiar este fenómeno en jóvenes universitarios.



No obstante, la mayoría de estudios nacionales sobre salud mental y rupturas amorosas se han realizado con metodologías cuantitativas, lo que deja de lado la comprensión profunda de la experiencia subjetiva. Este vacío evidencia la pertinencia de un enfoque cualitativo que permita explorar los significados y procesos internos que viven las mujeres jóvenes ante una ruptura amorosa.

A partir de esta revisión, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo se experimentan y resignifican los aspectos de la identidad personal tras una ruptura amorosa en un grupo de mujeres jóvenes universitarias de Lima Metropolitana?

Diversos estudios respaldan la importancia de explorar este fenómeno en mayor profundidad. Por ejemplo, Ohenewa y Meyer-Weitz (2025) analizaron, a través de un enfoque cualitativo, cómo se experimenta y construye el significado del dolor emocional tras una ruptura amorosa. Sus hallazgos evidencian que este proceso no solo implica afrontar la pérdida, sino también reconstruir el sentido personal a partir de la experiencia, lo que refuerza la necesidad de investigar estas vivencias desde la perspectiva subjetiva de las mujeres jóvenes.

De igual manera, Osorio Jaramillo et al. (2025) describen las estrategias que utilizan los jóvenes latinoamericanos para manejar el malestar emocional y promover su bienestar. Aunque el estudio no se centra específicamente en Perú, ofrece una base teórica relevante al mostrar que el afrontamiento varía según los recursos personales y el contexto sociocultural, lo que resulta clave para comprender cómo se procesan y resignifican las rupturas amorosas en distintos entornos.

Por último, Cassaretto Bardales et al. (2024) aportan evidencia local a través de un estudio que evaluó indicadores de salud mental en estudiantes universitarios peruanos tras el retorno a la presencialidad. Aunque su metodología es principalmente cuantitativa, sus resultados visibilizan la necesidad de generar conocimiento y diseñar intervenciones que fortalezcan el bienestar emocional en este grupo, y subrayan la pertinencia de investigaciones cualitativas que profundicen en las experiencias de las mujeres jóvenes en contextos universitarios.

Aunque existen investigaciones internacionales y algunos aportes locales, la mayoría ha estudiado la relación entre salud mental y rupturas amorosas desde enfoques predominantemente cuantitativos, y dejaron de lado la vivencia subjetiva de las mujeres jóvenes. En el contexto peruano, esta población atraviesa desafíos particulares vinculados a la adultez emergente, una etapa marcada por transformaciones profundas en la identidad y en las relaciones interpersonales, procesos que además se encuentran moldeados por factores sociales y culturales específicos (Vallvé Quiñones, 2021).

Por ello, estudiar este fenómeno en el contexto peruano es especialmente pertinente, dado el vacío de evidencia sobre la manera en que las mujeres jóvenes atraviesan, interpretan y resignifican la experiencia de una ruptura amorosa. Producir conocimiento situado en esta población no solo ampliará la comprensión científica del proceso, sino que también aportará bases para el diseño de intervenciones psicoeducativas en entornos universitarios orientadas a promover estrategias de afrontamiento adaptativas y fortalecer la salud mental (Jiménez Bajaña et al., 2025). Finalmente, en coherencia con este propósito, se adopta un enfoque orientado a la comprensión profunda de las experiencias y de los significados que las participantes atribuyen a su proceso de transformación.

## **Marco teórico y estado del arte**

### **Relaciones amorosas y la identidad**

Los vínculos afectivos constituyen espacios en donde se exploran emociones, se negocian expectativas y se construyen significados compartidos, por lo que se convierten en experiencias que trascienden lo meramente romántico para impactar en la manera en que los individuos se perciben a sí mismos y a los demás (Arnett, 2014). A su vez, la identidad, entendida como un proceso dinámico de autodefinición,



se encuentra en constante transformación y se ve influida por las interacciones sociales, los contextos culturales y las relaciones interpersonales que los jóvenes establecen en su vida cotidiana. Es así como, las relaciones amorosas en esta etapa no solo cumplen una función de compañía y apoyo emocional, sino que también se relacionan con la construcción del sentido de sí mismo y con procesos de ajuste psicológico y social (Potterton et al., 2022).

Por un lado, en este trabajo las relaciones amorosas se abordarán a través de la teoría triangular del amor de Sternberg (1986), la cual plantea que el amor se puede comprender mediante la interacción de tres componentes esenciales: intimidad, pasión y compromiso. Esta teoría mantiene vigencia en la actualidad, ya que sigue siendo utilizada como base en investigaciones recientes sobre vínculos afectivos y los componentes planteados, lo cual se mostrará más adelante a través de algunos estudios que han retomado sus planteamientos.

En primer lugar, la intimidad hace referencia al sentimiento de cercanía y conexión emocional que se establece entre las personas, lo cual incluye la confianza, el apoyo mutuo, la comunicación profunda y la capacidad de compartir aspectos íntimos de la propia vida (Sternberg, 1986). Este componente refleja la calidad de la relación desde el punto de vista afectivo, pues permite que los individuos se sientan comprendidos, valorados y emocionalmente sostenidos por su pareja. En este sentido, la intimidad constituye la base emocional que sostiene la relación y posibilita que los otros dos componentes se desarrollen de manera equilibrada, lo que fomenta la conexión afectiva y el sentido de pertenencia (Salazar, 2024).

En segundo lugar, la pasión representa el componente vinculado a la atracción física, sexual y emocional intensa que impulsa a los individuos a acercarse y unirse a su pareja. Este elemento se caracteriza por generar excitación, deseo romántico y motivación para compartir momentos de cercanía física, pero también se relaciona con emociones intensas como entusiasmo, alegría y, a veces, ansiedad o celos, que son parte de la vivencia emocional del amor (Sternberg, 1986). La pasión fomenta la intensidad de las experiencias compartidas y refuerza la sensación de conexión a través de la atracción y la vivencia de afectos profundos. Sin embargo, la pasión por sí sola no garantiza la estabilidad de la relación, ya que puede disminuir con el tiempo si no se combina con la intimidad y el compromiso. Pero, en su interacción con los otros elementos, la pasión contribuye a la vitalidad del vínculo, pues genera experiencias memorables y estimula el deseo de mantener la relación activa y significativa (Galván Lugfo y Pérez, 2022).

Por último, el compromiso constituye el componente que refleja la decisión consciente de mantener y fortalecer la relación a lo largo del tiempo, más allá de los sentimientos intensos o la atracción momentánea. Este elemento implica responsabilidad, dedicación y la disposición a invertir esfuerzos para superar dificultades, consolidar la relación y planificar un futuro compartido (Sternberg, 1986). Asimismo, asegura la estabilidad del vínculo y permite que la relación trascienda las etapas iniciales de enamoramiento. De ese modo, se transforma en un espacio seguro y duradero donde los individuos pueden crecer y desarrollarse juntos. Además, el compromiso está estrechamente relacionado con la perseverancia y la capacidad de asumir responsabilidades mutuas, y garantiza que la relación no dependa únicamente de la intensidad emocional o de la pasión, sino de una decisión racional y sostenida que busca el bienestar y la continuidad del vínculo afectivo (Barragán Estrada, 2025).

Es así como el estudio de Sorokowski et al. (2021) llevó a cabo una investigación transcultural en 25 países para evaluar la validez y adaptabilidad de la Escala Triangular del Amor (STLS). Los resultados obtenidos respaldan la hipótesis de Sternberg y demuestran que los tres componentes del amor son dimensiones universales presentes en diversas culturas. Además, el estudio reveló que la intensidad de estos componentes varía según la duración de la relación, lo que coincide con las predicciones de la teoría triangular del amor. Este hallazgo refuerza la idea de que el amor, aunque experimentado de manera única por cada individuo, comparte estructuras fundamentales comunes que trascienden las



diferencias culturales.

Por otro lado, para abordar la identidad se utilizará la teoría de la discrepancia del Yo de Higgins (1987), la cual plantea que puede surgir incongruencia entre los tres elementos presentes en la identidad: el *actual self*, el *ideal self* y el *ought self*. Diversas investigaciones actuales, las cuales se presentarán posteriormente, usan la teoría mencionada, lo que demuestra que sigue vigente en temas de identidad y bienestar psicológico.

El *actual self* hace referencia a la representación que la persona tiene de sí misma en el momento presente, es decir, cómo percibe sus atributos, características y comportamientos reales. En otras palabras, se basa en el autoconcepto, el cual puede incluir aspectos físicos, psicológicos, sociales o académicos, y está mediado tanto por la propia evaluación interna como por las percepciones que se creen que los demás tienen de uno (Higgins, 1987). En este sentido, el *actual self* constituye una especie de percepción interna de la identidad actual, que no siempre coincide con la realidad objetiva, pero que determina en gran medida cómo la persona se posiciona en el mundo y se relaciona con su entorno. Asimismo, su importancia radica en que sirve como punto de referencia desde el cual se comparan las demás representaciones internas; por lo tanto, funciona como la base sobre la cual se mide la distancia hacia lo que la persona desea ser o siente que debería ser, por lo cual juega un rol central en la dinámica motivacional y afectiva del individuo (Hu et al., 2022).

Por su parte, el *ideal self* está conformado por las representaciones de aquello que la persona aspira a ser, los atributos que desearía poseer y las metas que espera alcanzar. Este “yo ideal” refleja aspiraciones personales profundas, ligadas al deseo de plenitud, satisfacción y autorrealización. La discrepancia entre el *actual self* y el *ideal self* genera emociones asociadas a la tristeza, la decepción y la frustración, pues la persona percibe que no está cumpliendo con sus anhelos o expectativas personales (Higgins, 1987). El *ideal self*, por lo tanto, cumple una función motivacional poderosa, ya que impulsa al individuo hacia el crecimiento y la superación, y orienta sus acciones a cerrar la brecha entre lo que es y lo que desea llegar a ser. Además, se encuentra fuertemente vinculado con la autorrealización y con la búsqueda de sentido en la vida, pues refleja aquello que la persona considera valioso alcanzar. En este sentido, el *ideal self* no solo expresa lo que se quiere ser, sino también aquello que se percibe como una fuente potencial de satisfacción y orgullo (Higgins, 1987).

En cuanto al *ought self*, se refiere al conjunto de atributos, comportamientos y responsabilidades que una persona cree que debería tener para cumplir con normas sociales, expectativas familiares o mandatos culturales. A diferencia del *ideal self*, que se basa en deseos y aspiraciones, el *ought self* está orientado hacia obligaciones y deberes (Higgins, 1987). De esta manera, se trata de una representación del *self* moldeada por la percepción de lo que los demás esperan, aunque también puede originarse en la autoexigencia interna. Este estado del yo funciona como un marco regulador que busca garantizar la aceptación social y el cumplimiento de las responsabilidades morales o normativas, por lo que su presencia tiene un fuerte vínculo con el sentido de deber y compromiso hacia uno mismo y hacia los demás (Higgins et al., 1994).

Como se mencionó anteriormente, la teoría de la discrepancia del yo plantea que los distintos tipos de *self* pueden entrar en conflicto entre sí, y que estas discrepancias generan formas específicas de malestar emocional: cuando el *actual self* no coincide con el *ideal self*, se interpreta como la ausencia de resultados positivos, lo que suele dar lugar a emociones vinculadas al abatimiento, como tristeza, insatisfacción o decepción, pues se percibe dicha distancia como muy amplia o inalcanzable. En contraste, la discrepancia entre el *actual self* y el *ought self* implica la percepción de incumplir deberes u obligaciones, lo que se asocia con la presencia de resultados negativos y, por tanto, con emociones de agitación como ansiedad, miedo o inquietud (Higgins, 1987).

Mason et al. (2019) examinaron la relación entre las discrepancias del *self* y diferentes tipos de



psicopatología, incluyendo depresión, ansiedad y trastornos alimentarios, y consolidaron evidencia de 70 estudios. Los resultados mostraron que las autodiscrepancias se asociaban de manera robusta con niveles más altos de emociones negativas y niveles más bajos de emociones positivas, lo que confirma que los conflictos internos entre distintos estados del *self* influyen en el bienestar emocional. Asimismo, se encontró que la discrepancia entre el *actual self* y el *ideal self* tenía efectos más fuertes que la discrepancia entre el *actual self* y el *ought self* para la depresión y la ansiedad.

### **Duelo amoroso**

El duelo romántico es una experiencia compleja y dolorosa para los seres humanos que depende directamente del tipo y la intensidad del amor que existía entre las personas (Sánchez Aragón, 2023). La pérdida de una relación valiosa conlleva efectos psicológicos y físicos que a menudo son difíciles de enfrentar y superar para que las personas puedan restablecer la homeostasis en sus vidas (Sánchez Aragón, 2023). Según Patrón Rodríguez (2004), el duelo romántico es un proceso difícil de elaborar en el que la persona de luto se encuentra sumergida en un clima de soledad. Vive la situación como un fracaso, un amor malogrado, y debe aceptar que su relación ha terminado, lo que se percibe como una “muerte parcial”. Por otro lado, Mancone et al., (2025) describen el duelo romántico como un periodo de reflexión y revaloración que se acompaña de una sensación de descontento, aflicción y malestar, y que exige de la tolerancia y flexibilidad del individuo.

En este mismo sentido, Scott (2023) retoma el modelo de Kübler-Ross (1969), el cual describe cinco etapas del duelo. La primera de ellas es la negación (*denial*), entendida como una defensa temporal que implica la negativa a creer la realidad de la pérdida y genera una sensación de falsa esperanza o entumecimiento. Esta fase permite al individuo procesar la realidad de forma gradual para evitar sentirse abrumado. En el contexto de las rupturas, se manifiesta como estrategias para proteger la identidad y minimizar el daño o el dolor, tanto para quien inicia la ruptura como para quien no la inicia.

La segunda etapa es la ira (*anger*), caracterizada por sentimientos de cólera, resentimiento, envidia y rabia cuando la negación ya no puede mantenerse. La ira puede ser desplazada hacia personas cercanas. En las rupturas, este es un componente común de la angustia emocional, junto con la depresión y el insomnio, y se asocia con sentimientos de traición y rechazo (Scott, 2023).

En tercer lugar, se encuentra la negociación (*bargaining*), donde el individuo intenta posponer la pérdida mediante promesas, a menudo implícitas o secretas, a veces asociadas con culpa. En el ámbito de las rupturas, esto se observa en la negociación del tipo y la frecuencia de contacto con la expareja, o la decisión de seguir siendo amigos o reconciliarse. “Tomarse un descanso” en la relación se interpreta como un aplazamiento de la “muerte” de la relación (Scott, 2023).

La cuarta etapa es la depresión (*depression*), la cual está influenciada por factores como cargas financieras y pérdida de empleo (depresión reactiva). También incluye una depresión preparatoria que implica aislamiento social, entumecimiento y falta de motivación, lo que prepara al individuo para la separación final. Después de una ruptura, la depresión es un resultado común, a menudo acompañada de soledad, tristeza y pérdida de autoestima (Scott, 2023).

Finalmente, la quinta etapa es la aceptación (*acceptance*), que implica asumir la realidad de la pérdida, lo que no significa felicidad, sino un vacío de sentimientos donde gran parte del dolor emocional ha desaparecido. Esta fase permite una reestabilización y el reingreso a la realidad. En las rupturas, se manifiesta como la voluntad de seguir adelante, reconocer la imposibilidad de la relación, experimentar alivio y libertad, y encontrar una redefinición del yo y las prioridades, lo que puede llevar a un crecimiento postraumático y a una mejor comprensión de uno mismo (Scott, 2023).

No obstante, a pesar de su amplia difusión, según la investigación realizada por Avis et al. (2021), la teoría de Kübler-Ross ha recibido varias críticas importantes. En primer lugar, se cuestiona el origen y



la representatividad del modelo, ya que las cinco etapas fueron inicialmente observadas en pacientes con enfermedades terminales y no en personas que atravesaban un proceso de duelo por la pérdida de un ser querido.

En segundo lugar, se critica la naturaleza lineal y rígida implícita en el término “etapas”. Aunque la propia Kübler-Ross (1969) aclaró que estas no constituyen un “cronograma lineal” y que no todas las personas las experimentan ni en un orden prescrito, el uso de dicho término suele llevar a interpretaciones que convierten el modelo en una guía prescriptiva. Desde esta perspectiva, los críticos sostienen que el duelo es un fenómeno demasiado variado e idiosincrásico como para encajar en un esquema rígido, y que el modelo no logra captar la complejidad y diversidad de la experiencia ni las múltiples necesidades de los dolientes (Avis et al., 2021).

Por último, el modelo es cuestionado por su falta de base científica y por las posibles consecuencias dañinas de su mala aplicación. Ningún estudio ha demostrado de manera empírica que las etapas del duelo en realidad existan, por lo que se considera un modelo puramente descriptivo sin poder explicativo. Además, la creencia errónea en este esquema puede llevar a los dolientes a pensar que atraviesan el proceso de manera “incorrecta”, lo que podría derivar en un apoyo ineficaz por parte de familiares y profesionales, sentimientos de alienación o la búsqueda de terapias innecesarias para “corregir” su forma de duelo. En este sentido, la presentación acrítica del modelo puede contribuir a la percepción de que quienes no experimentan las etapas son “anormales” (Avis et al., 2021).

### **Construcción del significado posterior a la ruptura amorosa**

La construcción del significado es un proceso psicológico mediante el cual los individuos reinterpretan experiencias significativas de su vida, especialmente aquellas que implican dificultades o pérdidas, para integrarlas en su narrativa personal de manera constructiva (Gillies y Neimeyer, 2006). Este proceso implica dar un nuevo significado a los acontecimientos vividos y, así, transforma la percepción de eventos adversos en oportunidades de aprendizaje, crecimiento o desarrollo de nuevas habilidades emocionales. De esta manera, no solo facilita la comprensión de la propia historia de vida, sino que también contribuye a la adaptación psicológica, de modo que promueve la resiliencia y la reducción de emociones negativas asociadas con la experiencia original (Kring et al., 2024).

En contextos de cambio o pérdida, como puede ser la finalización de una relación amorosa, la construcción del significado permite que las personas reformulen su sentido de identidad y propósito, lo cual genera una narrativa coherente que integra tanto los aspectos positivos como los negativos de la experiencia (McLean y Pratt, 2006). Este proceso es fundamental, ya que brinda la oportunidad de evaluar metas, valores y creencias, así como de establecer nuevas prioridades personales. Además, ha sido asociado con un mejor bienestar emocional, mayor satisfacción con la vida y un afrontamiento más adaptativo frente a situaciones estresantes, por lo que se ha convertido en un recurso clave para la salud psicológica (Cope y Mattingly, 2021).

Sobre la base de lo expuesto, la presente investigación se basará en la teoría de la construcción del significado (*meaning making*) de Park (2010), que plantea que los individuos buscan comprender y dar sentido a los eventos estresantes o desafiantes de su vida, para lo cual los integran en su sistema de creencias, valores y metas personales a fin de favorecer la adaptación y el bienestar psicológico. Investigaciones recientes continúan empleando esta teoría para analizar cómo las personas construyen su significado en experiencias de pérdida, ruptura o crisis vitales.

Este proceso es especialmente relevante en situaciones que alteran la narrativa personal de manera significativa, como la finalización de una relación amorosa. En este contexto, la ruptura no solo implica la pérdida de una pareja, sino también la confrontación con expectativas no cumplidas, sueños compartidos y una visión del futuro que se ve modificada (Arana et al., 2025). El *meaning making* sugiere que las mujeres pueden reinterpretar estas experiencias difíciles si transforman emociones negativas como tristeza, frustración o sensación de fracaso en aprendizajes sobre sí mismas, sus



necesidades emocionales y la manera en que desean relacionarse en el futuro (Kansky y Allen, 2018).

Según Park (2010), el *meaning making* implica procesos cognitivos y afectivos que permiten reconstruir el significado de eventos adversos y reducir la disonancia interna entre la experiencia vivida y el sistema de creencias personales, lo que influye, de esta manera, en la espiritualidad. Tras una ruptura amorosa, las mujeres pueden experimentar una discrepancia entre lo que esperaban de la relación y la realidad que enfrentan, lo que genera malestar emocional y dudas sobre su identidad. En este sentido, la construcción del significado ayuda a reconciliar estas tensiones internas mediante la reinterpretación de la experiencia: por ejemplo, percibir la ruptura como una oportunidad de crecimiento personal, de reconocimiento de valores propios o de redefinición de metas afectivas (Garabito et al., 2020). De esta manera, el *meaning making* funciona como un mecanismo de regulación emocional y promueve el bienestar y la capacidad de afrontar futuros desafíos relacionales con mayor resiliencia.

Dentro del modelo, se plantea que las personas interpretan y enfrentan los eventos estresantes a partir de la interacción entre dos niveles de significado: el significado global y el significado situacional. El primero comprende el conjunto de creencias, metas y valores que orientan la comprensión del mundo y otorgan coherencia a la experiencia vital. En contraste, el significado situacional se refiere a la interpretación que el individuo realiza de un acontecimiento específico. Cuando un evento estresante es percibido como incongruente o incompatible con el sistema de significado global, por ejemplo, cuando contradice las creencias o metas personales, se produce una discrepancia entre ambos niveles. Dicha discrepancia genera malestar emocional, que actúa como un indicador de desajuste cognitivo y afectivo, y motiva el inicio de un proceso de búsqueda de sentido orientado a restablecer la coherencia entre las creencias generales y la experiencia concreta (Park, 2010).

Además, la teoría enfatiza que la construcción del significado no solo mitiga emociones negativas, sino que fomenta el autodescubrimiento y la transformación personal (Peña-Muñante y Pozo-Muñoz, 2024). En el caso de las mujeres jóvenes tras una ruptura, construir el significado de la experiencia permite integrar la pérdida en la narrativa de vida y genera nuevas perspectivas sobre sí mismas y sus relaciones. Este proceso puede incluir identificar fortalezas personales, reconocer patrones de comportamiento o replantear expectativas sobre el amor y las relaciones futuras. La construcción del significado también facilita la recuperación de la autoestima y la confianza en la capacidad de establecer vínculos saludables, lo cual demuestra cómo las rupturas pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje y crecimiento (Park, 2010).

## Objetivos

- Describir las experiencias emocionales que atraviesa un grupo de mujeres adultas emergentes tras la finalización de una relación amorosa.
- Identificar las estrategias y los procesos mediante los cuales un grupo de mujeres adultas emergentes construye el significado de la experiencia de la ruptura en su vida personal y social.
- Explorar los cambios en la percepción de sí mismas y en los proyectos vitales que surgen en un grupo de mujeres adultas emergentes tras la finalización de una relación amorosa

## Método

### Tipo y diseño de investigación

La presente investigación se enmarca en un enfoque cualitativo desde la perspectiva Big Q, ya que busca comprender en profundidad los procesos emocionales, cognitivos e identitarios que atraviesan las mujeres jóvenes tras una ruptura amorosa. Ante esto, la evidencia reciente señala que estas experiencias implican transformaciones internas complejas, como la reconstrucción del yo, la reorganización emocional y la reevaluación de los proyectos personales (Mancone et al., 2025; Matajira Camacho y Vargas Vargas, 2024; Subramaniam et al., 2024). Estos procesos, por su carácter subjetivo, dinámico y contextual, demandan una aproximación interpretativa y situada.



En coherencia con esta posición, el estudio no se adscribe a un diseño cualitativo tradicional específico (p. ej., fenomenológico o narrativo). Esta decisión responde a que el análisis temático reflexivo (ATR), propuesto por Braun y Clarke (2019), constituye un método de análisis teóricamente flexible, no vinculado a una tradición metodológica o marco filosófico único.

En este sentido, el análisis de los datos se realizará mediante el análisis temático reflexivo (Braun y Clarke, 2019), adecuado para explorar significados en experiencias emocionales complejas. Este método reconoce el rol activo del investigador en la construcción del análisis y posibilita una aproximación flexible e inductiva a los relatos, lo que favorece la comprensión de los procesos de reconstrucción del sentido personal tras la ruptura amorosa (Cassaretto Bardales, 2024; Osorio Jaramillo et al., 2025).

Finalmente, en cuanto a su alcance, el estudio es de carácter descriptivo-interpretativo, ya que busca caracterizar cómo las participantes interpretan y resignifican su ruptura, e identifican patrones y variaciones en sus discursos sobre afrontamiento, autocompasión y crecimiento personal, elementos ampliamente documentados en investigaciones nacionales e internacionales (Ohenewa y Meyer-Weitz, 2025; Peña-Muñante y Pozo-Muñoz, 2024; Yue y Cui, 2025).

### **Participantes**

La muestra estuvo conformada por un grupo de cuatro mujeres adultas emergentes de Lima Metropolitana, entre 18 y 24 años, que hubieran finalizado una relación amorosa en los últimos 6 meses, periodo en el que la literatura reporta procesos intensos de ajuste emocional, reorganización identitaria y construcción de significado (Matajira Camacho y Vargas Vargas, 2024; Mancone et al., 2025; Subramaniam et al., 2024). Se incluyeron a aquellas mujeres dispuestas a relatar sus experiencias emocionales, estrategias de afrontamiento y cambios personales posteriores a la ruptura, y se excluyó a quienes estuvieran en una nueva relación o presentaran condiciones que dificultaran la comprensión del fenómeno.

La selección se realizó mediante muestreo intencional, técnica bola de nieve, apropiada para estudios cualitativos orientados a explorar vivencias complejas y subjetivas (Mancone et al., 2025; Subramaniam et al., 2024), para lo cual se eligió casos ricos en información que permitieran profundizar en el proceso de construcción de significado. Debido a los criterios formales del curso, se trabajó con un participante por integrante del equipo. No obstante, investigaciones más amplias recomiendan seleccionar el tamaño muestral según el poder de la información y priorizar la profundidad analítica sobre la cantidad (Cassaretto Bardales, 2024; Osorio Jaramillo et al., 2025). Para proteger la confidencialidad, a cada participante se le asignó un seudónimo siguiendo el orden de las entrevistas (1, 2, 3, 4).

### **Técnicas de recolección de información**

Para la recolección de información se empleó una entrevista semiestructurada, aplicada de manera individual, la cual garantizó que cada participante comprendiera los objetivos del estudio, la naturaleza voluntaria de su participación, la confidencialidad de los datos y su derecho a retirarse en cualquier momento.

La entrevista fue diseñada específicamente para explorar en profundidad las experiencias emocionales, las discrepancias del *self* y los procesos de reinterpretación y construcción del significado que emergen tras una ruptura amorosa (Higgins, 1987; Park, 2010; Scott, 2023). La guía incluyó un conjunto de preguntas abiertas orientadas hacia los ejes centrales del estudio como mociones posteriores a la ruptura, impacto identitario, estrategias de afrontamiento y procesos de construcción de significado, lo que permitió mantener coherencia con los objetivos sin limitar la espontaneidad ni la narrativa personal de los participantes.

Este formato semiestructurado favoreció una conversación flexible y profunda, y dio espacio para que



cada entrevistada relate, en sus propios términos, cómo vivió la ruptura, cómo reorganizó su identidad y su vida cotidiana, y de qué manera fue otorgando nuevo sentido a su experiencia. Gracias a esta dinámica, fue posible captar con mayor riqueza los matices subjetivos, las tensiones internas, las reinterpretaciones emocionales y los cambios en los proyectos vitales que caracterizan el proceso de construcción del significado tras el fin de una relación amorosa.

Como parte del proceso reflexivo de construcción del instrumento, las preguntas fueron revisadas por expertos en la temática, quienes evaluaron su claridad, pertinencia y coherencia con los objetivos del estudio. A partir de sus aportes, se realizaron ajustes orientados a favorecer la profundidad narrativa, la fluidez de la entrevista y la alineación con los focos analíticos del estudio.

### **Procedimiento de recolección de información**

La recolección de información se llevó a cabo durante octubre de 2025, tras asegurar que todas las participantes cumplieran con los criterios de inclusión. Antes de iniciar las entrevistas, cada participante recibió el consentimiento informado, el cual detalla los objetivos del estudio, las características de la participación, la duración estimada, los posibles riesgos emocionales y los derechos de las participantes, que incluyen la voluntariedad de su colaboración, el derecho a retirarse en cualquier momento y las medidas para garantizar la confidencialidad de la información proporcionada.

Las entrevistas fueron semiestructuradas y se realizaron de manera presencial, con una duración máxima de una hora, tal como se estableció en el consentimiento. Todas se llevaron a cabo en un ambiente privado para asegurar comodidad y una comunicación abierta. Con autorización expresa, las entrevistas fueron grabadas en audio para garantizar precisión en la transcripción, en donde en el consentimiento informado se indicó que no se revelará la identidad de las participantes.

Para garantizar la calidad y el rigor metodológico, el estudio incorporó criterios del enfoque cualitativo Big Q. Se aseguró la coherencia metodológica, a fin de mantener la alineación entre ontología, epistemología, diseño metodológico y el análisis temático reflexivo, lo que fortalece la validez interpretativa de los resultados (Braun y Clarke, 2019). Asimismo, se integró la reflexividad para reconocer cómo las experiencias, creencias y marcos interpretativos de las investigadoras podían influir tanto en las entrevistas como en la interpretación de los relatos. Tal como señalan Braun y Clarke (2019, 2023), este proceso permite sostener una postura crítica y consciente sobre el papel del investigador en la construcción del conocimiento.

Asimismo, se consideró la posicionalidad, en donde el hecho de que como entrevistadoras compartiéramos características sociodemográficas similares con las participantes, como la edad, el contexto universitario y las experiencias vitales cercanas influyó positivamente, ya que facilitó la creación de un clima de confianza, cercanía y apertura durante las entrevistas. Sin embargo, el proceso también implicó una actitud reflexiva y plenamente consciente en cada entrevista. Se priorizó una escucha atenta, sin anticipar respuestas ni dirigir la narrativa, y se emplearon preguntas aclaratorias cuando surgían ambigüedades para resguardar la precisión del relato. Asimismo, se procuró no superponer experiencias personales sobre las voces de las participantes. Aun así, se reconoce que nuestras propias vivencias como mujeres jóvenes y estudiantes de Psicología que provenimos de un contexto socioeconómico similar pudieron influir en la interpretación de lo compartido por las entrevistadas. Esta posicionalidad es fundamental porque abraza la subjetividad del investigador como un recurso para la investigación, y rechaza las nociones positivistas del sesgo. Como señalan Braun y Clarke (2023), dentro del análisis temático reflexivo la subjetividad no se entiende como un sesgo que deba eliminarse, sino como una parte valiosa del proceso interpretativo. Desde este enfoque, los investigadores participan activamente en la construcción del significado, y por ello su perspectiva, su historia personal y su ubicación social influyen en cómo leen, comprenden y analizan los datos.



### **Estrategia de análisis de información**

Para analizar la información se empleó el análisis temático reflexivo (ATR) de Braun y Clarke (2019, 2023), una estrategia propia del enfoque Big Q, que permite identificar y comprender los significados que las participantes atribuyen a sus experiencias. Esta metodología fue elegida porque permite explorar fenómenos personales y emocionales, como el proceso de reconstrucción del significado tras una ruptura amorosa, atendiendo tanto a lo que dicen explícitamente las participantes como a los sentidos más profundos que emergen en sus relatos.

Asimismo, el procedimiento siguió sus seis fases principales: la primera, la familiarización con los datos, consistió en la transcripción literal de las entrevistas. Para ello, se utilizó la aplicación TurboScribe, a partir de la cual se obtuvo una primera versión automática que posteriormente fue revisada y corregida manualmente para asegurar la fidelidad de las verbalizaciones originales. Luego de la transcripción, cada integrante del equipo leyó de manera detallada las cuatro entrevistas y tomó notas iniciales sobre ideas relevantes o elementos que llamaban la atención en relación con los objetivos del estudio.

En la segunda fase, que corresponde a la generación de códigos iniciales, todas las investigadoras participaron en el proceso de codificación. Tras la lectura, se identificaron y resaltaron fragmentos significativos del discurso, y se les asignó códigos que representaban ideas, emociones, procesos o experiencias relevantes. Parte de estos códigos fueron inductivos, ya que emergieron directamente de los relatos sin categorías previas; y otra parte fueron deductivos, al estar orientados por elementos conceptuales derivados de la teoría de Park (2010).

Posteriormente, se desarrolló la tercera fase del análisis, la búsqueda de temas, en la cual los códigos generados fueron agrupados considerando sus similitudes conceptuales, sus conexiones emocionales y los significados compartidos que expresaban. Este proceso permitió organizar conjuntos de códigos en posibles temas que representan patrones relevantes dentro de las experiencias narradas.

La cuarta fase, revisión de temas, consistió en evaluar la coherencia interna de los temas en relación con los códigos y los datos. Se verificó que los temas reflejaran adecuadamente los relatos de las participantes y que fueran consistentes con el conjunto completo del material analizado. Este proceso incluyó reorganizar algunos códigos, fusionar temas que compartían significados y descartar aquellos que no estaban suficientemente respaldados por los datos.

En la quinta fase, definición y nombramiento de temas, se refinaron los límites conceptuales de cada tema y se describió con claridad qué representaba cada uno y cuál era su aporte para comprender el fenómeno estudiado. Se revisaron nuevamente las verbalizaciones más representativas para definir los nombres de los temas y subtemas, con el fin de asegurar que capturaran la esencia de los patrones identificados.

Finalmente, en la sexta fase, la cual es la elaboración del reporte, se seleccionaron extractos significativos de las entrevistas para ilustrar cada tema y se integró el análisis con el marco teórico. Esta etapa permitió construir una interpretación clara, contextualizada y coherente sobre cómo las participantes resignificaron su experiencia de ruptura amorosa, lo que respondió de manera directa a la pregunta de investigación.

Por último, se adoptó una aproximación mixta, ya que el análisis combinó códigos que surgieron directamente de las verbalizaciones de las participantes con otros que fueron guiados por el marco teórico de la teoría de la construcción del significado de Park (2010). Este enfoque mixto resultó pertinente debido a que, si bien se buscó atender a los contenidos emergentes propios de las experiencias narradas, también fue necesario considerar conceptos teóricos previamente establecidos que enriquecen la interpretación del proceso de resignificación emocional tras una ruptura amorosa.



## Resultados y discusión

A continuación, se presentan los resultados del análisis sobre el proceso de construcción de significado tras el fin de una relación amorosa en un grupo de cuatro adultas emergentes entrevistadas. El análisis permitió identificar seis temas principales, cada uno conformado por subtemas desarrollados a partir de fragmentos relevantes de sus narrativas. Asimismo, se identificó un tema general que engloba los otros seis, lo que ofrece una comprensión integradora presente en sus experiencias.

### Tema 1. Un vínculo que desestabiliza: menos seguridad emocional y autenticidad

Este primer tema evidencia cómo la relación se volvió un espacio emocionalmente inestable para las entrevistadas. La sobrecarga afectiva surgió a partir de la inestabilidad del otro, su distanciamiento y la falta de comunicación. Esto se combinó con un deterioro progresivo de la confianza y con una restricción de la autenticidad, expresada en la necesidad de aprobación, el debilitamiento del autocuidado y la dificultad para mostrarse plenamente. En conjunto, estos elementos configuraron un vínculo que perjudicó su seguridad emocional y afectó directamente componentes centrales del amor como la intimidad y el compromiso propuestos por Sternberg (1986), los cuales se debilitan cuando la comunicación y la estabilidad emocional se deterioran.

#### Subtema 1.1. La sobrecarga afectiva generada por la inestabilidad del otro

La relación se vuelve emocionalmente pesada cuando la pareja atraviesa una etapa de inestabilidad que no logra manejar. Los cambios bruscos en su estado emocional y la dificultad para sostener una presencia constante generan un ambiente donde la otra persona termina cargando con el peso del vínculo. Esta dinámica aparece con claridad cuando se menciona: “Tenía muchas cosas que resolver por su cuenta y consigo mismo, problemas con sus amigos, con él mismo, y que prefería tomarse un tiempo” (Entrevistada 4, 2025). Entonces, existen periodos de malestar emocional no gestionado que deterioran la satisfacción y estabilidad del vínculo (Kütük et al., 2025). Esa inestabilidad no solo afectaba la conexión diaria, sino también la sensación de estar construyendo algo en conjunto, ya que la inconsistencia en la presencia emocional limita la construcción de intimidad y el sentido de reciprocidad necesarios para sostener el vínculo (Sternberg, 1986).

A esto se suman los problemas familiares y externos que la pareja arrastra, los cuales terminan filtrándose en la relación. En vez de afrontarlos con apoyo mutuo, se manifiesta una falta de comunicación que hace más difícil comprender lo que está pasando. El silencio, las respuestas cortas o la ausencia general de diálogo contribuyen a una sensación creciente de distancia donde se evidencia que la privación emocional y la falta de sintonía comunicativa generan una disminución marcada en la percepción de seguridad emocional dentro de la relación (Kover et al., 2024). Es así como el aislamiento se vuelve una respuesta frecuente ante los problemas personales, lo que genera que el vínculo se sienta desigual. Frente a esta desconexión, surge una experiencia de soledad dentro de la relación: “Esa sensación de que él ya no estaba completamente presente me afectó bastante, porque me hacía pensar que yo estaba sola sosteniendo algo que ya no tenía sentido” (Entrevistada 1, 2025). El distanciamiento no solo limita la comunicación, sino también la posibilidad de sentirse acompañada. Incluso, en algunos momentos, es la propia pareja quien reconoce que no puede ofrecer estabilidad emocional, lo que se refleja en la frase: “Sabía que no podía darme la paz que yo necesitaba” (Entrevistada 2, 2025). Esta afirmación deja en evidencia que la relación se puede llegar a sostener sobre una base frágil, donde uno de los miembros no se siente capaz de aportar tranquilidad o soporte, debido a la incapacidad de brindar contención emocional que promueve dinámicas de dependencia, inseguridad y mayor tensión afectiva (Momeñe et al., 2024). Esta incapacidad para ofrecer estabilidad también representa una ruptura entre el *ideal self* y el *actual self* de la relación, lo cual produce mayor sensación de incongruencia (Higgins, 1987).

En conjunto, la inestabilidad del otro genera una acumulación de tensión emocional que va desgastando la relación. La falta de comunicación, el distanciamiento y la ausencia de apoyo van construyendo un ambiente donde la seguridad emocional se pierde y la relación empieza a sentirse cada vez menos



compartida y más difícil de sostener.

### **Subtema 1.2. Deterioro de la confianza y aumento de la inseguridad emocional**

El deterioro de la confianza suele aparecer cuando la relación se construye sobre acciones que generan dudas, confusión o sensación de engaño. Cuando una de las partes no actúa con transparencia, ya sea porque oculta información, se retira sin explicar lo que está pasando o rompe acuerdos básicos, la estabilidad emocional se ve afectada. La confianza deja de sentirse como algo natural y empieza a convertirse en una preocupación constante. Un ejemplo de esto se refleja en la frase: “Me dolió bastante porque sentí que no fue sincero conmigo, que simplemente se fue alejando hasta desaparecer, sin decirme realmente la verdad” (Entrevistada 4, 2025). Entonces, se evidencia que la falta de transparencia incrementa la ansiedad y la sensación de vulnerabilidad dentro del vínculo (Yılmaz et al., 2023). Este tipo de experiencias muestran cómo la falta de sinceridad puede dejar a la otra persona con la sensación de estar reconstruyendo la relación con base en la incertidumbre, lo cual afecta el componente de compromiso planteado por Sternberg (1986), que depende de la estabilidad y previsibilidad de la pareja para consolidarse.

Las rupturas constantes también contribuyen a este desgaste. Cuando el vínculo se interrumpe repetidamente y vuelve a retomarse sin resolver lo que lo originó, se genera un ciclo donde la seguridad emocional se debilita. La persona empieza a anticipar la posibilidad de otra ruptura, lo que alimenta la sensación de inestabilidad. En este contexto, confiar vuelve a sentirse arriesgado y la apertura emocional se reduce por miedo a volver a ser lastimada. Esto se refleja en expresiones como esta: “Y no es que no quiera abrirme, sino que me da miedo hacerlo, porque pienso que, si vuelvo a confiar así de rápido, me pueden volver a fallar” (Entrevistada 4, 2025). La inseguridad aparece no como un rasgo personal, sino como una reacción a la inconstancia vivida dentro del vínculo donde se reduce la percepción de seguridad y bienestar en la relación (Kouri et al., 2024).

De igual manera, la pérdida de confianza también puede verse reforzada por la aparición de celos que antes no existían. Ante conductas ambiguas o poco consideradas, incluso vínculos con amistades cercanas pueden empezar a generar incomodidad. Esto ocurre especialmente cuando hay antecedentes de engaño o faltas de respeto, pues el sistema de seguridad emocional se encuentra más vulnerable. Lo que inicialmente era indiferente, como la relación de la pareja con otras mujeres, puede transformarse en un foco de inquietud porque ya no se tiene claridad sobre los límites o la lealtad dentro de la relación.

Otro factor que alimenta esta inseguridad es la falta de respeto hacia la relación. Actitudes normalizadas por una de las partes, como minimizar acuerdos, ignorar límites o justificar acciones hirientes, afectan directamente la estabilidad del vínculo. Esto se aprecia en experiencias que señalan lo siguiente: “Además, hubo situaciones de irrespeto que, para él, eran normales” (Entrevistada 3, 2025). Cuando no existe un reconocimiento claro de lo que significa cuidar la relación, la otra persona comienza a cuestionar si realmente puede sentirse valorada y protegida dentro del vínculo, lo que genera un patrón de violación de confianza y límites que perjudica la confianza en la relación (Kamaluddin et al., 2024). Desde Sternberg (1986), estas experiencias erosionan simultáneamente la intimidad (al romper la percepción de cercanía) y el compromiso (al no sostener un acuerdo mutuo), además de debilitar la estructura misma del amor.

Es así como la confianza se deteriora cuando la relación se desarrolla en un ambiente donde la sinceridad, el compromiso y el respeto no están plenamente presentes. El miedo a abrirse, el surgimiento de celos inesperados y la sensación de desprotección emocional son respuestas que emergen como consecuencia de dinámicas inestables. A medida que estos elementos se acumulan, la relación empieza a sentirse frágil, incierta y emocionalmente insegura, lo que dificulta la construcción de una conexión sólida y tranquila.

### **Subtema 1.3. Restricción del yo y dependencia afectiva dentro del vínculo**

Dentro de una relación, una persona restringe su identidad cuando la dinámica del vínculo lleva a que



modifique, limite o silencie partes importantes de sí misma para mantener la estabilidad o evitar conflictos. Es así como, con el paso del tiempo, va perdiendo espontaneidad, autenticidad y libertad personal. “Creo que eso me pasó: me adaptaba demasiado a lo que él quería o esperaba, y poco a poco fui perdiendo un poco de mi esencia” (Entrevistada 1, 2025). Cuando esta adaptación se vuelve constante, la relación deja de ser un espacio donde uno puede abrirse plenamente y empieza a sentirse como en un lugar donde se debe encajar (Momeñe et al., 2024), como se demuestra en “Me doy cuenta de que, al estar con él, le estaba cerrando la puerta a esas otras posibilidades” (Entrevistada 2, 2025). Este proceso refleja una discrepancia creciente entre el *actual self* y el *ought self*, pues la persona se ajusta a expectativas percibidas como obligatorias y sacrifica la expresión de su identidad (Higgins, 1987).

Dentro de ese contexto, aparece la necesidad de aprobación al limitarse a las necesidades o preferencias de la pareja; este es un indicador central de la dependencia emocional. La validación externa empieza a pesar más que la propia opinión, y el bienestar personal depende en gran medida de la aceptación o el reconocimiento de la pareja. Cuando la tranquilidad emocional se define a partir de cómo responde el otro, la autonomía se reduce y se genera una sensación de fragilidad constante, pues cualquier gesto distante, crítica o cambio en el comportamiento puede sentirse como una amenaza directa a la estabilidad personal. Es así como la cohibición de la expresión personal en parejas genera insatisfacción y estrés relacional al impedir que los individuos mantengan su autoconcepto intacto (Van der Watt et al., 2025).

Esta dependencia también puede reflejarse en la dificultad para hablar sobre los problemas de la relación con personas externas. La cohibición para buscar apoyo o consejo refuerza el aislamiento emocional y limita las herramientas con las que se enfrenta la situación: “Antes, había cosas que no les contaba porque tenía ciertos secretos con mi pareja y, al cohibirme, a veces prefería quedarme callada o no decir nada” (Entrevistada 2, 2025). Este silencio prolongado reduce las posibilidades de obtener perspectiva, contención o ayuda, y contribuye a que la relación se convierta en un espacio cerrado donde el malestar predomina, aumenta la vulnerabilidad a la ansiedad y disminuye la percepción de autoeficacia (Song et al., 2024). Esta restricción también afecta la intimidad, pues según Sternberg (1986), esta depende de la apertura emocional y autenticidad, elementos que se ven limitados cuando la persona debe ocultar su experiencia interna.

La necesidad de agradar, el miedo a incomodar, la dificultad para pedir apoyo y la pérdida progresiva de la expresión propia generan un vínculo donde la identidad se ajusta al otro y el bienestar se vuelve cada vez más dependiente de la relación.

## **Tema 2. La reconstrucción del yo tras el quiebre: un proceso emocional, identitario y espiritual**

En segundo lugar, el quiebre personal, ya sea por una ruptura amorosa, una pérdida significativa o una crisis existencial, es una experiencia profunda que sacude el núcleo de quien somos. Este tipo de eventos desestabilizan nuestra visión del mundo, nuestros valores y nuestra identidad, y ponen en jaque lo que entendemos como “nosotros mismos”. La reconstrucción del yo, tras este quiebre, se convierte en un proceso complejo que abarca varias dimensiones.

### **Subtema 2.1. Del encantamiento a la desilusión: la caída de la idealización y el inicio de la transformación**

La persistencia en una relación incluso cuando la idea de pareja comienza a desmoronarse suele estar sostenida por una idealización inicial que crea una imagen emocionalmente poderosa del otro. En muchos casos, esa primera etapa está llena de intensidad afectiva y encanto. Por ejemplo, una entrevistada señaló: “Los momentos que más me marcaron fueron al principio, cuando todo era muy bonito, esa etapa de la luna de miel” (Entrevistada 2, 2025), mientras que otra expresó: “Sentía que había encontrado a una persona increíble” (Entrevistada 3, 2025). Esto ocurre porque al inicio de una relación, las personas suelen enfocarse en las cualidades positivas de su pareja, por lo que la idealizan y crean una imagen emocionalmente poderosa. Esta visión idealizada genera una conexión intensa y emocional,



lo que hace que, incluso cuando empiezan a surgir problemas, se mantenga la esperanza de que la relación puede mejorar (Schroeder y Fishbach, 2024). La fase inicial está llena de atracción y encanto, lo que refuerza esa percepción idealizada y prolonga la relación a pesar de las dificultades.

Asimismo, los resultados indican que esta idealización se reforzó mediante experiencias de atención y cercanía. Comentarios como “Siempre estaba conmigo” (Entrevistada 2, 2025) y “Podía confiar en él” (Entrevistada 2) muestran que la sensación de protección y acompañamiento actuó como un soporte emocional que afianzó la permanencia en la relación, incluso cuando empezaron a aparecer señales contradictorias. Esto pasa porque cuando una persona recibe atención constante y se siente respaldada emocionalmente, refuerza la visión idealizada de la pareja. Comentarios como los mencionados reflejan cómo la cercanía y la sensación de seguridad fortalecen el vínculo emocional, lo que hace que la persona ignore o minimice señales de alerta. La protección y el apoyo continuo generan una dependencia emocional, lo que hace que se siga creyendo en la relación, incluso cuando empiezan a surgir problemas (Bouchard et al., 2023).

Con el paso del tiempo, las participantes comenzaron a identificar discrepancias que afectaron la continuidad de esa idealización. Con respecto a sus exparejas, varias reconocieron: “No comparte los mismos valores que yo” (Entrevistada 2, 2025) o “No era muy inteligente emocionalmente” (Entrevistada 2, 2025), lo que marca el inicio de la desilusión. Esta distancia entre la imagen idealizada y la realidad se sintetiza en el reconocimiento de que “No es tanto la persona que yo pensaba” (Entrevistada 2, 2025), lo que revela un proceso de cambio en el significado situacional. Ahora, desde la discusión teórica, estas experiencias pueden comprenderse a partir de la propuesta de Park (2010) sobre la discrepancia entre expectativas y vivencias. La persistencia de la relación, según los hallazgos, no respondía necesariamente a la compatibilidad real, sino al deseo de mantener una imagen afectivamente significativa que había sido construida en la etapa inicial. Así, la idealización operó como un mecanismo que permitió sostener el vínculo incluso cuando ya no era funcional, lo cual evitó enfrentar el dolor de la ruptura y preservó un “yo” que se había configurado dentro de la relación, aun cuando aquello que se intentaba sostener ya no era sostenible.

## **Subtema 2.2. Reconstruir la identidad tras la ruptura: el reencuentro con la propia valía y autenticidad**

Muchas veces, las rupturas se viven como un punto de quiebre que abre espacio para mirarse con más honestidad. Se entiende que el final del vínculo permitió reconocer la necesidad de volver a sí mismas, como se refleja en afirmaciones del tipo: “Empecé a aceptar que las cosas habían terminado y que, aunque dolía, también era una oportunidad para mirarme a mí misma y aprender de lo vivido” (Entrevistada 1, 2025). Esta perspectiva muestra cómo la separación impulsa un movimiento hacia adentro, en el que se recuperan prácticas de autocuidado y se retoman hábitos que habían sido desplazados durante la relación. Investigaciones como las de Yue y Cui (2025) mencionan que esta clase de comportamientos se pueden explicar ya que, al finalizar una relación, las personas se ven obligadas a enfrentar la realidad y las emociones difíciles que habían estado evitando. La ruptura actúa como un “despertar”, que les permite reflexionar sobre su identidad y lo que necesitan para sanar. Este proceso de introspección les da espacio para reencontrarse con ellas mismas, retomar prácticas de autocuidado y restablecer hábitos que se habían perdido mientras estaban enfocadas en la relación.

En este proceso también emerge la sensación de autenticidad recuperada. Las entrevistadas mencionan cambios en la forma de sentirse consigo mismas: “Ya no tenía que usar una máscara... ahora era simplemente yo misma” (Entrevistada 2, 2025). Este tipo de testimonios señala que la salida del vínculo posibilita un modo de estar más genuino, alineado con la identidad personal, ya que, al salir de una relación, las personas dejan atrás las expectativas o roles que a veces adoptan para encajar o complacer a su pareja. Al estar solas, pueden redescubrir quiénes son realmente, sin la presión de adaptarse a una imagen que no les pertenece (Peña-Muñante y Pozo-Muñoz, 2024).



Por otro lado, la consolidación del amor propio aparece como otro elemento importante, especialmente cuando se afirma: “Volví con otra energía, con más amor propio y con la sensación de que podía seguir adelante sin mirar atrás” (Entrevistada 4, 2025). Estas experiencias permiten observar cómo la autonomía emocional se vuelve un eje central en la reconstrucción de sí. A lo largo del tiempo, también se hace evidente un proceso de redefinición de límites y expectativas. Varias participantes comentan que, después de la ruptura, “Prioricé mi bienestar emocional y comencé a tomar decisiones pensadas en lo que yo necesitaba” (Entrevistada 1, 2025), lo que muestra una inclinación hacia vínculos más equilibrados. Además, este proceso suele venir acompañado de una reflexión sobre el tipo de pareja que desean construir a futuro. Varias comentan que ya no están dispuestas a vincularse con alguien que no quiera crecer emocionalmente o que termine trasladando sus propios problemas: “Si mi siguiente pareja apuesta mucho, no la querría como pareja” (Entrevistada 2, 2025).

Asimismo, algunas expresiones dejan ver un deseo de construir relaciones más sanas y completas, como en la frase: “Quiero que ambas personas ya estén completas, no porque una necesite a la otra para sentirse bien” (Entrevistada 4, 2025). A partir de las experiencias de las participantes, es posible observar que el proceso de reconstrucción tras la ruptura no solo implica reinterpretar el evento en sí, sino también una reorganización más profunda de su manera de entenderse y posicionarse en el mundo. Esta transformación se vincula directamente con lo que Park (2010) denomina significado global. En ese sentido, cuando las participantes muestran cómo la ruptura impulsa ajustes que reconfiguran su identidad y su sentido personal. Estos cambios no se quedan en la interpretación situacional del evento, sino que revelan una modificación en su marco general de significado.

### **Subtema 2.3. La búsqueda interna: introspección, autocompasión y espiritualidad como motores de sanación**

Cuando el dolor obliga a detenerse, surge un movimiento hacia adentro que inicia una profunda introspección, a través de la cual las participantes reconocen necesidades y aspectos personales que hasta entonces permanecían ocultos o relegados. Este giro introspectivo se hace evidente en afirmaciones como “La ruptura me obligó a mirar hacia dentro, a preguntarme qué quería realmente y qué tipo de persona quería ser” (Entrevistada 1, 2025), donde se reconoce que la experiencia emocional actuó como un punto de inflexión.

A partir de estos relatos, también se observa que la autocompasión adquiere un papel central. Las participantes mencionan que aceptar el dolor y permitirse sentirlo sin juicio fue parte esencial de su proceso: “Con el tiempo, reflexionar sobre todo lo vivido me ayudó a transformar el dolor en aprendizaje” (Entrevistada 1, 2025). En este camino, el autocuidado, ya sea a través de descanso, silencio, movimiento o espacios de contención personal, aparece como una forma de relacionarse consigo mismas desde una mayor amabilidad. Esta idea se refleja en testimonios como el siguiente: “Ahora yo siento que la única forma en la que puedo sentirme bien es enfocándome en mí misma” (Entrevistada 3, 2025), lo cual evidencia una reorganización de sus prioridades afectivas y un fortalecimiento de su propia valía. Este cambio puede entenderse a través del concepto de autocompasión, que permite a las personas aceptar sus emociones dolorosas sin juicio. Al ofrecerse a sí mismas la oportunidad de procesar esas emociones de manera honesta y sin culpa, las personas logran transformar el sufrimiento en una experiencia de crecimiento personal (Teoh et al., 2024). En este proceso, el autocuidado juega un papel crucial, ya que se convierte en una herramienta para reconectar con uno mismo, restablecer el equilibrio emocional y reafirmar la autoestima, lo que, a su vez, favorece una reorganización de las prioridades y un fortalecimiento del amor propio.

Asimismo, dentro de las experiencias compartidas, surge la espiritualidad como un soporte significativo (Subramaniam et al., 2024). Para algunas, recurrir a lo trascendental brindó calma y un espacio simbólico para procesar la ruptura. Comentarios como “Empecé a ir a la iglesia solo para sentarme y hablar” (Entrevistada 2, 2025) ilustran cómo ciertas prácticas espirituales ofrecieron contención y



ayudaron a sostener la introspección. Esta dimensión no se limita a lo religioso, sino que también aparece en creencias que ayudan a integrar lo vivido dentro de una narrativa de sentido, como cuando expresan: “Me centro en la idea de que todo pasa por algo” (Entrevistada 4, 2025).

Además, en varios relatos se reconoce un cambio en la forma de interpretar la propia vulnerabilidad emocional. La capacidad de validar emociones antes vistas como signo de fragilidad aparece reflejada en frases como “Sentir tristeza no me hace débil, sino humano” (Entrevistada 1, 2025), lo que señala una transformación en la relación con el propio mundo interno.

Entonces, estas experiencias muestran que el proceso de reconstrucción emocional tras la ruptura no solo implica atravesar el dolor, sino también reinterpretar el propio sufrimiento dentro del contexto del evento vivido, lo cual se vincula directamente con lo que Park (2010) denomina significado situacional. Al dar sentido a la ruptura a través de la introspección, la autocompasión y la espiritualidad, las participantes elaboran nuevas interpretaciones que les permiten integrar la experiencia dentro de una narrativa más coherente y menos dolorosa. Así, tal como plantea Park, el significado situacional opera como un proceso que facilita restaurar la congruencia emocional frente a eventos estresantes, lo que orienta la recuperación hacia una versión de sí mismas más consciente, más compasiva y más fortalecida.

#### **Subtema 2.4. Aprender del dolor: la ruptura como fuente de conocimiento y reaprendizaje vital**

El proceso de duelo se reconoce como algo largo y cambiante: “No fue un proceso lineal, había días en los que me sentía mejor y otros en los que todo me volvía a doler” (Entrevistada 1, 2025), pero, con el tiempo, permite mirar la experiencia “con más calma” (Entrevistada 1, 2025). En lugar de luchar contra el dolor o el sufrimiento, al aceptarlo se puede sanar, entenderlo y aprender de la experiencia (Anvarian et al., 2023). Por ello, en esa trayectoria, la entrevistada va comprendiendo que sanar implica dejar de pelearse con lo que siente: “Empecé a entender que no podía quedarme estancada en ese dolor, decidí permitirme sentir todo lo que tenía que sentir, sin juzgarme” (Entrevistada 1, 2025) y “Sanar no era olvidar, sino aceptar lo que pasó y aprender a soltar” (Entrevistada 1, 2025). Desde ahí se va construyendo una mirada más amable hacia sí misma: “Hoy tengo una mirada mucho más compasiva hacia mí misma, ya no me culpo por haber sentido tanto ni por haber querido aferrarme; entiendo que era parte del proceso” (Entrevistada 4, 2025) y “De todas esas caídas siempre se puede salir, incluso más luminosa que antes” (Entrevistada 4, 2025). El dolor, lejos de ser solo una caída, se transforma en un espacio de reconocimiento emocional donde la vulnerabilidad deja de ser un signo de debilidad para convertirse en una fuente de comprensión de sí (Subramaniam et al., 2024).

A partir de esta experiencia, la ruptura se resignifica como un lugar de aprendizaje vital, en el que la persona reconoce patrones, reajusta expectativas y construye nuevas formas de cuidado propio. La idea: “Conozco mi proceso y sé qué pasos seguir para volver a sentirme bien” (Entrevistada 1, 2025) muestra cómo, luego de atravesar varias rupturas, se va configurando un saber práctico sobre sí misma, sobre lo que necesita y lo que le ayuda a sostenerse: distraerse, apoyarse en otros, darse tiempo. La frase: “Me gusta esa sensación porque siento que aprendí, me nutrí de todo lo que pasó” (Entrevistada 1, 2025) sintetiza esta noción de la experiencia dolorosa como insumo de crecimiento. En esta línea, la entrevistada señala: “La relación que pasé me enseñó un montón, me enseñó a que debo de esperarme, a que debo de ser paciente, a que las cosas se dan como se tengan que dar” (Entrevistada 3, 2025); es decir, vincula el dolor con aprendizajes sobre el ritmo de la vida y los límites del propio control. El proceso también fortalece la autoafirmación y la autonomía afectiva: “Empecé a valorar más mis logros personales, por pequeños que fueran. Fue un proceso que me fortaleció, porque me enseñó a no depender emocionalmente de nadie para sentirme completa” (Entrevistada 4, 2025). Finalmente, cuando afirma: “Hoy veo esa experiencia como una lección importante, me enseñó a no reprimir mis emociones, a darles un espacio y reconocerlas sin sentir vergüenza” (Entrevistada 1, 2025), se evidencia cómo la ruptura se convierte en una fuente de conocimiento sobre el propio mundo interno y en un reaprendizaje vital que orienta la forma de amarse en el futuro.



Esta trayectoria emocional muestra cómo la ruptura se va integrando dentro de una comprensión más amplia de la propia experiencia, a través de un proceso de reinterpretación constante de lo vivido. Este movimiento coincide con lo que Park (2010) denomina significado situacional. Las expresiones de las entrevistadas evidencian cómo la persona reelabora el evento adverso para integrarlo en una narrativa que favorece el crecimiento, la aceptación y la autonomía afectiva. Tal como plantea Park, este tipo de reconstrucción permite restablecer coherencia entre la experiencia concreta y el mundo interno, transforma el dolor en una fuente de aprendizaje vital y orienta nuevas formas de cuidado, autoafirmación y reconocimiento emocional. De esta manera, la ruptura deja de ser solo una herida y se convierte en un espacio de sentido desde el cual la persona se reencuentra consigo misma.

### **Tema 3. Definiendo el amor, las relaciones y el lugar del yo en ellas**

En tercer lugar, este tema aborda cómo, tras la ruptura, se organizan los significados generales que guían la forma de entender el amor, las relaciones y la propia identidad, según el significado global de la teoría del *meaning making* de Park (2010). Incluye las ideas que una persona tiene sobre lo que debería ser una relación sana, cómo interpreta las rupturas y el rol de la familia como referencia afectiva. También considera los criterios con los que decide a quién permitir entrar en su vida y cómo su autoconcepto influye en la manera de vincularse.

#### **Subtema 3.1. Modelos internos sobre el amor y las relaciones como guías de sentido**

Los significados globales sobre el amor y las relaciones funcionan como marcos amplios que orientan cómo una persona interpreta lo que vive en una relación y lo que ocurre después de una ruptura (Park, 2010). Este significado opera como un parámetro desde el cual se evalúa si un vínculo es consistente con aquello que se considera valioso. Lo mismo ocurre con los principios que se entienden como esenciales en una relación, como el respeto o la estabilidad, pues estos criterios guían la interpretación de lo que sucede dentro del vínculo, especialmente cuando aparecen contradicciones o faltas que desalinean la experiencia vivida con lo que se considera una relación adecuada (Enestrom et al., 2025): “Si estoy con alguien, quiero una relación sana y estable” (Entrevistada 3, 2025).

Además, los significados globales también se construyen a partir de la forma en que se entiende el contexto social y generacional: “Hoy en día, las relaciones, sobre todo en gente de nuestra edad, son muy superficiales” (Entrevistada 4, 2025), lo que permite situar la experiencia personal dentro de un marco más amplio, que contribuye a comprender lo ocurrido no solo como un hecho individual, sino como parte de un patrón más general en la forma en que se vincula a dicha generación.

Asimismo, la manera de interpretar las rupturas también forma parte de este nivel de significado. Concebirlas como experiencias que dejan un aprendizaje, “Toda ruptura trae consigo sabiduría” (Entrevistada 2, 2025), permite integrar lo vivido en una narrativa coherente y orientada al crecimiento. Desde esta perspectiva, el malestar emocional no queda aislado, sino que se articula con un sentido mayor que ayuda a procesar y reorganizar la experiencia (Fernandes et al., 2025).

#### **Subtema 3.2. Criterios de conexión y elección: cómo define a quién permite entrar en su vida afectiva**

La forma en que una persona decide a quién permitirle entrar en su vida afectiva se organiza a partir de criterios amplios que orientan la conexión emocional. Estos criterios funcionan como una especie de filtro interno, ya que ayudan a distinguir qué vínculos pueden aportar bienestar y cuáles no encajan con la manera en que se concibe una relación sana (Park, 2010).

Uno de los elementos centrales es la idea de que una relación solo puede construirse de manera equilibrada cuando ambas personas llegan desde un lugar de estabilidad personal (Gold et al., 2024). Por eso, es importante en la elección de una futura pareja basarse en la completitud y no en la necesidad: “Y si algún día vuelvo a estar con alguien, quiero que sea porque ambas personas ya están completas,



no porque una necesite a la otra para sentirse bien” (Entrevistada 4, 2025). Desde este significado global, la conexión afectiva se orienta hacia vínculos donde ambos aporten desde su propio bienestar, sin depender emocionalmente del otro.

De manera similar, estos criterios se aplican a la selección de redes de apoyo. La experiencia de una ruptura invita a valorar la importancia de rodearse de personas con las que sea posible actuar con autenticidad y sin temor al juicio (Riemann, 2024). Esto se refleja en la frase: “Esa experiencia me hizo entender la importancia de tener una red de apoyo sincero, de rodearme de personas con las que puedo ser auténtica” (Entrevistada 2, 2025). Así, se priorizan relaciones que ofrezcan contención, sinceridad y espacio para la expresión genuina.

En conjunto, los significados globales guían la elección tanto de parejas como de redes cercanas y orientan la vida afectiva hacia vínculos que acompañen, sostengan y permitan mostrarse desde la estabilidad y la autenticidad.

### **Subtema 3.3. La identidad como eje de relación: cómo el yo influye en la manera de vincularse**

La identidad personal opera como un eje que orienta la manera en que una persona se vincula afectivamente y se posiciona en sus relaciones cotidianas. Cuando el autoconcepto es sólido, se vuelve más fácil interactuar desde un lugar de seguridad interna, donde las decisiones relacionales no se sostienen tanto en la validación externa, sino en la coherencia con lo que uno es y necesita (Higgins, 1987). Esta idea se refleja en la afirmación: “Me di cuenta de que cuando una se siente bien consigo misma, eso se nota: cambia la forma en que uno entra a un lugar, cómo se comunica y hasta cómo mira a los demás” (Entrevistada 2, 2025). Tal expresión evidencia cómo la percepción que alguien tiene de sí determina la energía con la que se aproxima a otros, la claridad con la que expresa sus límites y la autenticidad con la que se permite mostrarse.

En contextos afectivos, un yo fortalecido facilita relaciones más equilibradas, porque disminuye la dependencia emocional y aumenta la capacidad de reconocer dinámicas que no contribuyen al bienestar. Esto favorece a que las personas establezcan límites más firmes, comuniquen sus incomodidades con mayor confianza y diferencien lo que desean de lo que aceptan por temor al rechazo. En esa línea, la identidad funciona como un filtro, pues según el nivel de autovaloración, cambia tanto lo que se ofrece como lo que se permite recibir (Forest, 2023). Cuando la autoimagen es frágil, es común que la interacción social esté atravesada por inseguridades, sobreesfuerzos por agradar o dificultades para reconocer comportamientos que vulneran los propios límites. En contraste, una identidad más integrada promueve una manera de vincularse donde el afecto se vive como un intercambio recíproco que respeta la propia esencia.

Este vínculo entre identidad y estilo de relación también influye en la lectura que una persona hace del entorno. Quien se siente bien consigo mismo suele interpretar las miradas, los silencios o las diferencias de opinión con menos carga negativa, lo que reduce la probabilidad de responder desde la defensividad o la anticipación del juicio. Al mismo tiempo, crece la capacidad de sostener conversaciones más abiertas y de participar en dinámicas sociales sin sentirse en constante evaluación (Ismailova et al., 2025).

La identidad se convierte en una especie de “base emocional” que define la postura desde la cual se construyen y sostienen las relaciones. Cuando esa base es estable, toda la interacción se reorganiza, ya que aumenta la claridad en la comunicación, se fortalecen los criterios para elegir a quién se permite entrar en la vida afectiva y se generan vínculos más horizontales, donde la persona no solo busca ser aceptada, sino también elegir desde quién es.

## **Tema 4. La construcción situacional de significados según el contexto emocional y social vivido por la entrevistada**



Dentro del proceso de reconstrucción personal tras la ruptura, también cobra relevancia la manera en que la entrevistada otorga sentido a situaciones específicas según el contexto emocional y social en el que vive. Desde la perspectiva del significado situacional planteado por Park (2010), estos sentidos no surgen de forma abstracta, sino en respuesta a experiencias concretas que activan evaluaciones, expectativas y lecturas particulares del entorno. En este tema se observa cómo la intensidad afectiva de ciertos momentos y la interacción con figuras cercanas generan ajustes momentáneos en la forma en que interpreta lo que le ocurre.

#### **Subtema 4.1. La pareja como concepto dinámico: cómo el significado cambia antes, durante y después del vínculo**

Antes de la relación, la pareja suele pensarse como un ideal romántico o un proyecto compartido, teñido de expectativas, ilusión y la idea de que la conexión puede llenar vacíos personales. Sin embargo, durante el vínculo, este significado se complejiza: aparecen responsabilidades emocionales, dinámicas diferentes, formas de apoyo y también tensiones que moldean la percepción del otro (García del Castillo-López et al., 2025). Comentarios como “Sentía que él era alguien a quien le contaba absolutamente todo, mis miedos, mis inseguridades” (Entrevistada 4, 2025) muestran cómo la pareja llega a convertirse en un espacio de contención afectiva y cercanía profunda. Pero también, en algunos casos, una fuente de presión o pérdida de autenticidad, como cuando se reconoce: “Me cohibía un poco de ser yo misma” (Entrevistada 2, 2025). Estas ambivalencias revelan que la idea de pareja se construye en constante movimiento, es una mezcla entre lo que se desea, lo que se vive y lo que se aprende mientras el vínculo está activo (Zoppolat et al., 2024).

Tras la ruptura, este significado cambia nuevamente, muchas veces de manera radical. Para algunas personas, la pareja se convierte en un recuerdo doloroso, asociado a emociones como la tristeza o la sensación de vacío: “Como si algo dentro de mí se hubiera apagado de golpe” (Entrevistada 1, 2025), o incluso a una experiencia de pérdida simbólica: “Es como si esa persona ya no existiera” (Entrevistada 2, 2025). Sin embargo, con el paso del tiempo, el concepto se resignifica: la liberación emocional aparece como un nuevo eje, evidenciado en frases como “Cuando terminé la relación, me sentí mucho más libre” (Entrevistada 2, 2025) o “Esa tranquilidad que siento hoy... es uno de los mayores cambios que reconozco en mí” (Entrevista 1, 2025). La pareja deja de ser vista como una fuente de plenitud y pasa a entenderse como un espacio que debe acompañar, no sustituir la propia identidad. Este cambio también se refleja en la futura forma de vincularse, donde surge una mirada más consciente y madura: “Ya no busco agradar ni adaptarme completamente, sino mantener mis límites” (Entrevistada 1, 2025), o incluso “quiero que ambas personas estén completas, no que una necesite a la otra para sentirse bien” (Entrevistada 4, 2025). Así, el significado de pareja evoluciona desde la idealización inicial hacia una comprensión más realista, donde el amor se concibe como un camino compartido, pero no como un lugar donde pueda perderse a una misma.

Así, se observa cómo el concepto de pareja se reconstruye continuamente a partir de las experiencias vividas antes, durante y después del vínculo, lo que evidencia el proceso de reinterpretación propio del significado situacional planteado por Park (2010). Al confrontar la distancia entre las expectativas iniciales y la realidad del vínculo, y al reorganizar emocionalmente lo ocurrido tras la ruptura, las participantes elaboran nuevas formas de comprender aquello que la pareja representó para ellas. Esto permite integrar el dolor, la liberación posterior y la redefinición de sus límites personales en una narrativa donde la pareja deja de asociarse a idealizaciones y se entiende, en cambio, como un espacio que debe acompañar sin desdibujar la identidad propia.

#### **Subtema 4.2. El yo en transformación: resignificaciones situacionales del autoconcepto**

El autoconcepto no es algo fijo, sino que se va reconfigurando a partir de las experiencias significativas, y la ruptura aparece aquí como un punto de quiebre que obliga a mirarse de nuevo. En un inicio, se percibían como “una persona muy emocional, muy entregada” (Entrevistada 4, 2025), alguien que tendía



a definirse a partir del vínculo y de cómo la otra persona la veía: “Muchas veces me defino en función de la relación o de cómo la otra persona me veía” (Entrevistada 1, 2025). Esta manera de entenderse a sí mismas estaba atravesada por el miedo al conflicto y a la pérdida, lo que las llevaba a callar o minimizar lo que sentían: “Me preocupaba mucho no generar conflictos, por eso solía guardarme lo que sentía o lo que pensaba, aunque algo me incomodara” (Entrevistada 1, 2025). Incluso actuaba para demostrar que “no me afectaba tanto” (Entrevistada 1, 2025), cuando en realidad estaba muy lastimada y mostraba un yo que se protegía a través de la contención emocional y la fachada de fortaleza. En ese contexto, su dificultad para “decir que no o poner un límite” (Entrevistada 3, 2025) y la sensación de que “a veces doy demasiado” (Entrevistada 4, 2025) revelan un autoconcepto centrado en el rol de quien sostiene, cede y se adapta, incluso a costa de sí misma (Pankratova, 2025).

Con la ruptura y el posterior proceso de elaboración, ese autoconcepto empieza a resignificarse. La experiencia la “obligó a mirar hacia adentro, a reconocer mis propias necesidades y límites” (Entrevistada 1, 2025). Esto generó un cambio en la manera de verse a sí misma: “Antes me consideraba una persona muy emocional, muy entregada, y ahora me veo más como alguien que observa antes de actuar” (Entrevistada 4, 2025). Esta nueva mirada incluye una relación distinta con sus emociones: “Ahora, me permito sentir sin culpa, hablar cuando algo me duele o me molesta, y no quedarme con las cosas por miedo a que el otro se aleje” (Entrevistada 1, 2025), y también un desplazamiento del eje de motivación: “Ahora mi motivación soy yo. Quiero convertirme en mi mejor versión, no por alguien más, sino por mí misma” (Entrevistada 4, 2025). Dejar de guardar todo para sí y “no tener miedo a expresar mis emociones, tanto las buenas como las malas” (Entrevistada 1, 2025) le permite vincularse desde un yo más auténtico y seguro, que ya no confunde vulnerabilidad con debilidad (Harvey y Boynton, 2021). Así, cuando afirma: “Hoy me considero una persona más fuerte, más segura y más consciente de lo que siento” (Entrevistada 1, 2025), se evidencia cómo, en función de la situación vivida, el autoconcepto se transforma: pasa de ser un yo centrado en complacer y evitar conflictos a un yo que se reconoce, se cuida y se coloca en el centro de su propia historia.

En esta transformación del autoconcepto se hace evidente cómo la experiencia concreta de la ruptura impulsa un proceso de reinterpretación que corresponde al significado situacional planteado por Park (2010). A partir del impacto emocional del evento, las entrevistadas revisaron la forma en que se entendían, cuestionaron patrones previos y elaboraron nuevas maneras de relacionarse consigo mismas; así, integraron lo vivido en una comprensión más coherente y funcional de su identidad. La reorganización de sus límites, la recuperación de su agencia y el tránsito hacia un yo más seguro muestran cómo, en respuesta a la situación específica atravesada, se produce un ajuste profundo en la lectura que hacen de sí mismas. Así, el significado situacional se manifiesta en la capacidad de reconstruir el propio sentido personal a partir de la experiencia, lo que permite que el yo que antes se centraba en complacer se reconfigure en uno que se reconoce, se afirma y se elige.

#### **Subtema 4.3. La voz social como moduladora del significado: el impacto de las redes de apoyo**

La voz social juega un rol clave en cómo se interpretan las experiencias afectivas, especialmente cuando se atraviesa una ruptura. Las redes de apoyo, amigos, familia, e incluso el entorno más amplio, pueden ofrecer contención, pero también pueden influir en cómo una persona resignifica lo vivido. En muchos casos, la presión social intenta simplificar el dolor y alienta a “superar” rápidamente lo que para la persona significó mucho más que un vínculo pasajero. Esto puede generar una fractura entre lo que se siente y lo que se supone que “debería” sentirse, lo cual debilita la validación interna (Fernandes et al. 2025). Las entrevistadas expresan con claridad que sus redes de apoyo les mencionaban: “Ay, ya olvídale, no vale la pena” (Entrevistada 4, 2025). Esto evidencia cómo la narrativa externa intentaba minimizar una experiencia que, para ellas, era profundamente emocional: “Nadie entendía que para mí sí había significado algo real” (Entrevistada 4, 2025). Aquí, la voz social no acompaña, sino que presiona y moldea el significado de la ruptura desde estereotipos y expectativas colectivas que no siempre se ajustan al proceso individual. Al mismo tiempo, las redes de apoyo pueden convertirse en un espacio donde la persona recupera la agencia y encuentra nuevas formas de interpretar su historia. A través de



la escucha, la presencia y la validación afectiva, los otros permiten que el dolor deje de sentirse como una carga individual para convertirse en una experiencia compartida (Acoba, 2024). Incluso, cuando las primeras reacciones del entorno resultan insensibles, con el tiempo estas mismas redes suelen ofrecer sostén en los momentos más críticos. El impacto de estas voces no es menor: pueden suavizar la culpa, ampliar la comprensión del vínculo o reforzar la idea de que el sufrimiento tiene un sentido. En ese diálogo constante entre lo que se siente y lo que el entorno comenta, la persona encuentra un punto de equilibrio y aprende a filtrar lo que le sirve y a soltar lo que no. Así, la voz social no solo modula el significado de la ruptura, sino que también influye en la forma en que se reconstruye la identidad emocional después de ella.

En este proceso, se observa cómo la influencia del entorno participa directamente en la elaboración del significado que la persona atribuye a la ruptura, lo que evidencia la dinámica del significado situacional descrita por Park (2010). Las interpretaciones externas, ya sea invalidando el dolor o acompañándolo de manera sensible, intervienen en la manera en que la experiencia concreta es reorganizada emocional y cognitivamente. A través de ese diálogo entre lo que se siente y lo que la voz social sugiere, la persona ajusta, confronta o reafirma su propia lectura del evento, integra aquello que favorece su bienestar y deja atrás lo que obstaculiza su proceso. De este modo, el significado situacional se hace presente en la forma en que la narrativa personal se reconstruye a partir de las tensiones, los apoyos y las resonancias del entorno, lo que permite que la ruptura encuentre un lugar más coherente dentro de la historia emocional de quien la atraviesa.

### **Tema 5. Cambio de significados previos sobre el amor, la relación y el propio yo**

Cuando la ruptura no coincide con lo que una persona creía sobre el amor, la pareja o sobre sí misma, surge lo que la teoría del *meaning making* (Park, 2010) llama discrepancia. En este caso, la experiencia llevó a cuestionar la idea de pareja ideal, la compatibilidad, la forma de entender una relación y hasta la propia identidad. Así, las creencias previas se ven tensionadas por la realidad vivida y generan una revisión crítica del vínculo y de sí misma.

#### **Subtema 5.1. La confrontación entre ideal y realidad: cuestionamientos sobre la pareja y la compatibilidad**

La confrontación entre lo que una persona espera del amor y lo que realmente ocurre en la relación genera una tensión que obliga a reorganizar el significado previo que se tenía sobre la compatibilidad, la pareja y la idea de vínculo ideal. Esta discrepancia aparece cuando la experiencia vivida desmiente o cuestiona creencias que antes parecían firmes (Park, 2010). En este caso, la ruptura opera como un momento de contraste, debido a que el ideal de relación empieza a desajustarse cuando la dinámica de la pareja deja de corresponder con esos valores internos y con la imagen deseada del vínculo.

Esta diferencia entre lo esperado y lo experimentado se evidencia en afirmaciones como la siguiente: “Y me di cuenta de que realmente esa persona no era tan compatible conmigo, porque si tenía que pretender ser alguien que no soy, entonces, claro, sentí que me liberaba de un peso” (Entrevistada 1, 2025). Aquí se aprecia cómo la incompatibilidad no surge solo de rasgos opuestos, sino de la necesidad de ajustarse o actuar con identidades que contradicen el yo auténtico. La liberación posterior señala que el modelo interno de compatibilidad empieza a reajustarse, entonces ya no basta con que alguien guste o genere afecto, sino que debe permitir que la identidad propia se exprese sin tensión.

La discrepancia también se manifiesta en el reconocimiento de cambios en la conducta del otro, lo cual rompe con la idea previa de pareja. Expresiones como “En ese momento, yo ya sentía que algo no estaba bien, porque su actitud había cambiado mucho, ya no era tan cariñoso ni tan atento como antes” (Entrevistada 3, 2025) o “Me costaba muchísimo aceptar que una persona que me había dicho que me quería tanto pudiera olvidarme tan rápido” (Entrevistada 4, 2025) revelan un conflicto entre el significado ideal de vínculo afectivo, coherente, estable y congruente, y la realidad de una relación que deja de sostener esas cualidades. El quiebre del comportamiento esperado no solo genera dolor, sino que



activa un proceso de reinterpretación del concepto mismo de pareja. Entonces, lo que antes parecía seguro o correspondido se vuelve incierto y obliga a revisar qué se considera aceptable, sostenible o auténtico dentro de una relación (Mancone et al., 2025).

Asimismo, la discrepancia aparece al confrontar la idea de pareja ideal con la experiencia concreta de la ruptura. Surge tanto el temor a la pérdida de singularidad del vínculo: “A veces siento que tal vez no podría volver a encontrar a alguien igual” (Entrevistada 3, 2025), como la redefinición de criterios afectivos más exigentes y realistas: “Antes bastaba con que alguien me hablara bonito o me dijera cosas lindas y ya, pero ahora para mí las palabras no significan nada si no vienen acompañadas de acciones que las respalden” (Entrevistada 4, 2025). Este cambio evidencia un desplazamiento significativo donde el ideal romántico, antes centrado en lo verbal o simbólico, se transforma hacia un ideal más vinculado a la congruencia, la reciprocidad y la coherencia entre discurso y comportamiento.

Estas expresiones muestran una clara discrepancia entre el significado global previo del amor y el sentido reinterpretado tras la experiencia. Desde la teoría del *meaning making*, esa tensión entre ideal y realidad impulsa un ajuste necesario, ya que la persona reelabora qué entiende por compatibilidad, qué espera de una pareja y qué condiciones considera indispensables para sentirse plena en un vínculo. Esta discrepancia, aunque dolorosa, se convierte en un punto de inflexión que reconfigura los modelos internos y permite transitar hacia significados más alineados con la propia identidad y con lo que realmente se necesita para construir relaciones sanas (Park, 2010).

### **Subtema 5.2. Relectura crítica del vínculo: reconfigurar lo que significa tener una relación**

La ruptura también genera una relectura crítica del vínculo, en la que se reevalúa qué significa realmente “tener una relación”. Este proceso surge cuando la experiencia confronta las ideas previamente establecidas sobre el amor, la reciprocidad y la construcción conjunta (Park, 2010). La discrepancia aparece no solo en la evaluación del otro, sino también en la forma en que se entendía el propio rol dentro del vínculo.

Este quiebre se observa cuando la persona reconoce que parte de su identidad estaba sostenida en la dinámica del vínculo, lo que genera un vacío al momento de la ruptura (Cope y Mattingly, 2025): “Por eso, cuando la relación se rompió, sentí que también se rompía una versión de mí que me gustaba mucho” (Entrevistada 4, 2025). La discrepancia surge porque el concepto previo de relación incluía un yo fortalecido, acompañado y validado. Sin embargo, la experiencia real terminó poniendo en evidencia que ese yo dependía de un entramado que no era tan sólido como se creía.

La relectura crítica también se intensifica cuando aparecen conductas que contradicen la expectativa de sinceridad y compromiso: “Fue muy impactante, sobre todo porque me mintió y me hizo pensar que todo volvería a ser como antes, como me había dicho que solo era momentáneo” (Entrevistada 4, 2025). La discrepancia entre lo prometido y lo vivido obliga a desmontar la idea de que una relación funciona únicamente con palabras o garantías verbales. La experiencia demuestra que una dinámica puede sostener mensajes esperanzadores mientras, en los hechos, se va quebrando la confianza.

Este proceso de reinterpretación no se limita al vínculo específico, sino que se expande hacia una revisión más amplia de las relaciones en general, por lo que puede existir una visión más homogénea del comportamiento de las personas expresada en la idea: “Antes pensaba que todas las personas (...) solo buscaban tener sexo (...), que no había seriedad en lo que decían, pero cuando conocí a mi expareja me di cuenta (...) que sí hay personas que tienen buenos sentimientos” (Entrevistada 3, 2025).

Sin embargo, esa mirada más confiada también termina tensionándose por la experiencia de la ruptura: “Tenía una mirada mucho más inocente del amor, como más romántica, más confiada, pero después de todo lo que pasó, entendí que no todo el mundo vive las relaciones con la misma sinceridad o profundidad” (Entrevistada 4, 2025). De esta manera, surge un movimiento interno de reajuste donde el



ideal previo del amor como algo estable y recíproco se confronta con la realidad de que las personas no siempre sienten ni actúan con la misma intensidad o coherencia (Forest et al., 2023).

El proceso de discrepancia obliga a replantear qué se considera una relación, cómo se define el compromiso y qué lugar ocupa el yo dentro del vínculo. La relectura crítica no destruye la idea del amor, pero sí la reorganiza de un modo más lúcido, donde las expectativas se vuelven menos ingenuas y más alineadas con experiencias afectivas reales. Esta reconfiguración es parte central del *meaning making*, pues permite que los modelos internos evolucionen y se ajusten a una comprensión más compleja y auténtica del vínculo romántico (Park, 2010).

### **Subtema 5.3. El yo en tensión: la discrepancia interna sobre identidad y emociones**

La discrepancia también se manifiesta a nivel interno, cuando la experiencia de la ruptura confronta la forma en que una persona solía verse a sí misma y en que creía que debía sentir o reaccionar ante situaciones emocionales intensas. Esta tensión aparece cuando el autoconcepto previo, más controlado, más firme o más estable, se enfrenta a emociones que desbordan esa imagen y obligan a reconocer aspectos más vulnerables del propio yo (Park, 2010).

Esta discrepancia interna se percibe con claridad cuando la persona identifica que sus reacciones emocionales no coinciden con cómo pensaba que era o cómo esperaba comportarse: “También noté que soy más sensible de lo que pensaba, porque en ese momento trataba de actuar como si todo estuviera bien, pero por dentro sí me afectaba un montón” (Entrevistada 4, 2025). Así, se demuestra cómo la ruptura revela sensibilidades que antes no se reconocían abiertamente. Aquí la discrepancia surge entre la idea de ser alguien capaz de mantener la compostura y la vivencia real de un dolor que no logra silenciarse. El yo previo, más fuerte y autosuficiente, entra en tensión con un yo que se siente desbordado y que necesita admitir su fragilidad (Szachter et al., 2025).

A esto se suma el cuestionamiento sobre cómo “se supone” que una persona debería sentirse o actuar ante el distanciamiento afectivo. La experiencia misma desafía esas expectativas, especialmente cuando la reciprocidad empieza a desaparecer: “Entonces, una vez que terminamos o incluso desde que se empezó a poner distante, ya no recibía nada de eso. Me preguntaba si valía la pena que me esfuerece si él no estará ahí conmigo” (Entrevistada 4, 2025). Esto evidencia cómo se rompe la idea previa de que el esfuerzo personal basta para sostener un vínculo. Esta discrepancia genera confusión sobre la validez de las propias emociones, como si sentir dolor, inseguridad o desmotivación fuera contrario al ideal de fortaleza o estabilidad emocional que antes se defendía.

En este proceso, el yo se ve obligado a reorganizarse, a reconocer emociones que no encajaban en la narrativa previa de sí mismo y a aceptar que ciertas reacciones no representan debilidad, sino una respuesta humana ante el quiebre de un lazo significativo. La tensión entre el yo ideal y el yo real emerge como parte del reajuste que exige el *meaning making*, donde la identidad afectiva necesita reacomodarse para integrar esta nueva experiencia (Park, 2010).

La discrepancia también opera a nivel interno, pues genera una revisión más profunda del propio mundo emocional. La ruptura no solo confronta ideas sobre el otro o sobre las relaciones, sino que también cuestiona la construcción del yo, es decir, cómo se define, qué siente y qué espera de sí mismo cuando atraviesa un proceso de pérdida (Higgins, 1987). Esta tensión es parte del camino hacia una identidad más consciente, más honesta y más alineada con la realidad emocional vivida.

## **Tema 6. Desborde emocional tras la ruptura como un proceso complejo**

El malestar emocional que surge tras una ruptura no solo representa una reacción inmediata, sino un proceso complejo de desajuste entre las creencias previas sobre las relaciones y la nueva realidad vivida. Según Park (2010), esta discrepancia entre lo que se espera de una relación y lo que realmente ocurre genera un malestar emocional, el cual se convierte en un indicativo de desajuste cognitivo y afectivo.



Este malestar actúa como una señal de que las creencias generales de la persona se encuentran en conflicto con su experiencia concreta, por lo que se impulsa un proceso activo de búsqueda de sentido. En esta etapa, las entrevistadas buscan restablecer la coherencia entre sus creencias y la nueva realidad, y reorganizar sus valores y expectativas para manejar la confusión emocional. Así, el malestar no se ve como pasajero, sino como una fase de reorganización interna, donde la persona se enfrenta a la necesidad de reconstruir su comprensión sobre el amor, la confianza y su propia identidad afectiva.

### **Subtema 6.1. La desregulación emocional: manifestaciones intensas de tristeza, disociación y agotamiento**

La desregulación emocional tras una ruptura puede manifestarse como un torbellino interno donde la tristeza, la confusión y el agotamiento se entrelazan sin dejar espacio para procesar de manera ordenada. En este tipo de experiencias, las emociones pierden coherencia y aparecen de forma intensa, repentina y, muchas veces, abrumadora (Rezapour et al. 2021). La entrevistada describe este estado como “una sensación de vacío, como si algo dentro de mí se hubiera apagado de golpe” (Entrevistada 1, 2025), lo que revela un colapso afectivo que supera la simple pena. A esa tristeza profunda se suma la culpa y la autoexigencia: “Empecé a pensar que algo me faltaba, que algo no hice bien” (Entrevistada 4, 2025), lo cual configuró un ciclo emocional donde la persona se vuelve tanto víctima del dolor como de sus propias interpretaciones. Estas emociones se intensifican al repetirse conductas que alimentan la herida: “Pasé días enteros llorando, escuchando música triste o viendo series románticas” (Entrevistada 1, 2025), lo que genera un dolor físico y emocional que evidencia la desregulación. En algunos casos, incluso emerge lo somático, como cuando menciona: “Me empezaron a salir lágrimas solas, sin que yo estuviera llorando de verdad” (Entrevistada 4, 2025), una expresión clara de saturación emocional.

La disociación aparece como otra respuesta característica de este desbordamiento interno. La sensación de desconexión del propio cuerpo o del entorno, “Mi energía durante la ruptura estaba bastante baja. Me sentí un poco triste, me sentí un poco disociada, especialmente en el mismo día de la ruptura” (Entrevistada 2, 2025), muestra que la mente intenta protegerse del impacto afectivo distanciándose de la experiencia. Esta disociación convive con un agotamiento emocional profundo, donde tareas cotidianas pierden significado: “Era como si la ruptura me hubiera quitado la energía, las ganas de seguir adelante; todo me parecía más pesado, más sin sentido” (Entrevistada 4, 2025). La inestabilidad emocional también se observa en los cambios bruscos de ánimo, cuando relata que había días en los que “estaba tranquila y otros donde me venían todas las emociones juntas” (Entrevistada 4, 2025). De este modo, la tristeza no es una emoción aislada, sino parte de un patrón de desregulación que incluye rabia, culpa, confusión y una sensación persistente de no estar presente (Dailey et al., 2024). Todo ello evidencia cómo el duelo afectivo puede convertirse en un estado de vulnerabilidad donde las emociones, lejos de fluir de manera gradual, irrumpen como oleajes que agotan el cuerpo y la mente.

El malestar emocional que surge tras la ruptura se refleja en las experiencias narradas por las entrevistadas, donde la intensidad de las emociones y la desregulación afectiva se convierten en elementos centrales del proceso vivido (Park, 2010). La confusión, la tristeza y el agotamiento emocional no son solo reacciones momentáneas, sino indicativos de un desajuste profundo entre lo que se esperaba y lo que se vive, lo cual lleva a un proceso de reorganización interna. Este torbellino emocional, que se manifiesta a través de la disociación y la fatiga, muestra cómo las entrevistadas enfrentan una necesidad de restablecer un sentido de coherencia y control en medio del dolor, lo que da cuenta de cómo el malestar emocional puede convertirse en un punto de partida para reconstruir su comprensión de sí mismas y de las relaciones.

### **Subtema 6.2. El cuerpo como escenario del dolor emocional**

El malestar emocional muchas veces no se expresa solo en pensamientos o sentimientos, sino también a través del cuerpo, que se convierte en un canal donde la experiencia afectiva se materializa. Durante una ruptura, esta conexión mente-cuerpo se vuelve especialmente evidente: las emociones intensas pueden manifestarse como presión, dolor, cansancio o respuestas fisiológicas que aparecen sin una causa



física aparente. La entrevistada lo describe claramente cuando menciona que, al exponerse a recuerdos de la relación: “Sentía que el pecho me dolía literalmente” (Entrevistada 4, 2025). Aquí, el dolor afectivo se transforma en un síntoma corporal que refleja la magnitud del impacto emocional, lo que muestra cómo el cuerpo responde a la pérdida con la misma fuerza que la mente (Navaneetham y Kanth, 2022).

Estas manifestaciones también pueden aparecer de forma automática, incluso sin que la persona esté procesando conscientemente lo que siente. Esto se observa cuando relata que, tras la ruptura: “Me empezaron a salir lágrimas solas, sin que yo estuviera llorando de verdad” (Entrevistada 4, 2025). Ese desbordamiento involuntario evidencia un sistema emocional saturado, donde la regulación se ve sobrepasada y el cuerpo libera tensión por su cuenta. En este sentido, los signos corporales no son solo molestias físicas, sino expresiones simbólicas del duelo: muestran que la emoción está tan cargada que trasciende lo psicológico para instalarse en el cuerpo (Gehl et al., 2024). Así, el dolor en el pecho, las lágrimas espontáneas o la sensación de presión interna funcionan como recordatorios de que el malestar emocional también se encarna, lo que revela la profundidad del vínculo perdido y la intensidad del proceso de separación.

El concepto de malestar emocional (Park, 2010) descrito por las entrevistadas refleja un desajuste profundo entre lo que se esperaba de la relación y lo vivido tras la ruptura. Esto se evidencia no solo en emociones intensas, sino también en manifestaciones físicas que apuntan a un conflicto interno. Las respuestas corporales, como el dolor en el pecho y las lágrimas involuntarias, muestran cómo este desajuste afecta tanto la mente como el cuerpo, lo cual refleja la saturación emocional que sobrepasa la capacidad de regulación. Este malestar impulsa un proceso de reorganización interna, donde la persona intenta restablecer el equilibrio y encontrar coherencia entre su experiencia y sus creencias previas. El cuerpo, al liberar tensión de manera automática, se convierte en un canal para reestructurar el dolor e indica que la ruptura no solo desafía las creencias sobre el amor y la relación, sino también la manera en que se entiende el propio ser y la conexión con los demás.

### **Subtema 6.3. La tensión emocional entre culpa, alivio y liberación**

La ruptura amorosa suele traer consigo un escenario emocional contradictorio, donde coexisten sentimientos aparentemente opuestos que generan tensión interna. Por un lado, aparece la culpa: una reflexión constante sobre lo que pudo haberse hecho distinto, que lleva a la persona a cuestionar su propio papel en el desenlace. Una de las entrevistadas lo expresa cuando reconoce: “Me quedaba pensando en todo lo que pude haber hecho diferente” (Entrevistada 1, 2025) o “Quizás no me esforcé lo suficiente” (Entrevistada 2, 2025). Esta culpa opera como una revisión minuciosa del pasado, una especie de búsqueda de fallas personales que intenta dar sentido a lo que ya no se puede cambiar (Dailey et al., 2024).

Al mismo tiempo, y casi de forma paradójica, se abre paso otra emoción: el alivio. Con el fin del vínculo se libera una presión acumulada y surge una sensación de ligereza, como si se recuperara un espacio propio que había estado condicionado por la relación. La entrevistada describe este contraste al mencionar: “Cuando terminé la relación, sentí una gran liberación” (Entrevistada 2, 2025) y “Me sentí más libre porque sentía que no tenía ninguna responsabilidad” (Entrevistada 3, 2025). Incluso, señala que las primeras semanas se sintió “muy tranquila” (Entrevistada 3, 2025), lo que muestra cómo el alivio puede aparecer rápidamente, antes incluso de que la tristeza haya terminado de procesarse. Esta coexistencia de emociones, culpa, tristeza y liberación, no es contradictoria, sino parte natural del duelo afectivo (Tran et al., 2024). Además, refleja cómo las personas no viven la ruptura desde un único lugar emocional, sino desde un vaivén constante donde la pérdida se mezcla con la recuperación del bienestar personal. Con el tiempo, este equilibrio se consolida: “Esa tranquilidad que siento hoy de poder ser yo sin depender emocionalmente de otra persona” (Entrevistada 1, 2025) se convierte en la señal más clara de que la liberación no niega el dolor, pero sí abre la puerta a una nueva etapa de autonomía y crecimiento.



El malestar emocional (Park, 2010) tras la ruptura, como se refleja en las experiencias narradas, muestra cómo las emociones intensas y la desregulación afectan profundamente la percepción de la situación, lo que evidencia un desajuste entre las creencias previas sobre la relación y lo vivido en el proceso de separación. La culpa y el alivio, aparentemente opuestos, coexisten en un mismo espacio emocional y crean una tensión interna que invita a una reflexión profunda sobre el pasado, mientras se experimenta la liberación de una carga emocional. Este desajuste emocional impulsa un proceso de reorganización interna, donde la persona se ve obligada a redefinir su identidad, poner nuevos límites y restablecer su sentido de control. La transición hacia la tranquilidad y la autonomía, señalada por la entrevistada como una nueva etapa de bienestar personal, evidencia cómo el malestar emocional se convierte en un motor de crecimiento y reconstrucción, lo cual conduce a una reconciliación entre las creencias previas y la experiencia vivida.

Las limitaciones de esta investigación se relacionan principalmente con el alcance de la muestra y con la ausencia de un proceso de retroalimentación posterior con las participantes. En cuanto al perfil de las mujeres incluidas, si bien su experiencia aporta información significativa para el objetivo del estudio, trabajar únicamente con participantes del ámbito universitario acota la variedad de recorridos personales, sociales y afectivos desde los cuales se construyen y narran las vivencias exploradas. La incorporación de mujeres con contextos laborales, educativos y vitales distintos podría haber ofrecido una gama más amplia de significados, tensiones y formas de interpretar sus propias experiencias, y hubiera permitido contrastar cómo influyen factores socioculturales diversos en la producción del fenómeno estudiado. Este tipo de heterogeneidad habría fortalecido la comprensión al mostrar posibles divergencias y convergencias en las dinámicas analizadas, así como matices que podrían no emerger en un grupo relativamente homogéneo. Asimismo, la investigación no contempló una fase de intercambio reflexivo con las participantes después de organizar los hallazgos preliminares, correspondiente al diálogo de miembros planteado por Braun y Clarke (2023). La ausencia de esta implica que la lectura final de los datos se construyó únicamente desde la mirada investigadora, sin la oportunidad de que las propias participantes aporten nuevas interpretaciones, cuestionen supuestos, profundicen aspectos que quizá no se desarrollaron plenamente en la primera entrevista o incluso tensionen ciertos sentidos atribuidos a sus relatos. Este tipo de interacción no busca validar resultados, sino enriquecerlos; por ello, su ausencia limita la posibilidad de ampliar la densidad interpretativa del análisis y de incorporar la complejidad que surge cuando las participantes vuelven a mirar sus experiencias desde una distancia temporal y emocional diferente.

De cara a futuras investigaciones, sería pertinente considerar la inclusión de participantes cuyas experiencias vitales se desarrollen en contextos distintos al universitario. Incorporar mujeres jóvenes que transiten otros entornos, como trabajadoras independientes, migrantes internas, madres jóvenes o participantes vinculadas a espacios comunitarios permitiría ampliar el rango de vivencias analizadas y enriquecer la comprensión del fenómeno estudiado. Este tipo de apertura no busca aumentar la “cantidad” de participantes, sino integrar narrativas diversas que aporten nuevas capas de sentido y permitan identificar matices que, desde un grupo social más homogéneo, podrían no emerger con la misma claridad.

Asimismo, sería pertinente que futuras investigaciones y proyectos formativos tomen en consideración los resultados presentados en este estudio como una base para comprender con mayor precisión las necesidades emocionales y relacionales de las jóvenes. Incorporar estos hallazgos como un insumo inicial permitiría orientar nuevas líneas de indagación hacia dimensiones que aquí se muestran especialmente relevantes, como los procesos de autopercepción afectiva, la gestión de la vulnerabilidad en vínculos cercanos y las estrategias que las jóvenes utilizan para mantenerse emocionalmente seguras.

Por otro lado, establecer colaboraciones con instituciones educativas o programas formativos permitiría llevar los hallazgos a contextos de aprendizaje concretos e impulsar el desarrollo de intervenciones, talleres y recursos pedagógicos fundamentados en la evidencia obtenida. Esta articulación entre



investigación y práctica educativa abre la posibilidad de diseñar propuestas que respondan de manera directa a las necesidades emocionales y relacionales identificadas en el estudio, y a procesos formativos que tomen en cuenta cómo las dinámicas afectivas influyen en la participación, la permanencia y el bienestar de las estudiantes. Además, este tipo de colaboración contribuiría a nutrir la formación docente con insumos actualizados y facilitaría que quienes acompañan a jóvenes en entornos educativos desarrollen una mirada más sensible, contextualizada y crítica frente a los desafíos que atraviesan. En conjunto, este vínculo permitiría promover entornos educativos más seguros, reflexivos y alineados con las realidades contemporáneas de la juventud, a partir de los resultados de la investigación.

## Conclusiones

La investigación cualitativa realizada permitió explorar cómo las mujeres adultas emergentes perciben y experimentan emocionalmente el proceso de ruptura amorosa, así como los mecanismos y las estrategias que utilizan para resignificar su experiencia y reconstruir su identidad afectiva. A través del análisis temático reflexivo (ATR), se identificaron los temas recurrentes y los significados que las participantes atribuyen a su vivencia. Así, se obtuvo una comprensión más profunda de los procesos emocionales y sociales involucrados. Los resultados evidencian cómo las mujeres se enfrentan a un proceso complejo de transformación emocional y psicológica que les permite no solo superar la pérdida de la relación, sino también redefinir sus expectativas afectivas y sus propios límites emocionales.

Por medio del análisis de las entrevistas, se demostró que las participantes atraviesan una variedad de emociones intensas, como tristeza, ira, alivio y miedo al futuro. El proceso de duelo descrito implica no solo la pérdida de la relación, sino también la confrontación con sus expectativas previas y la reconstrucción de su identidad emocional. Este fenómeno confirma que la ruptura amorosa se configura como un acontecimiento emocional complejo y multidimensional, que afecta tanto al bienestar emocional como a las relaciones interpersonales de las mujeres. A través del análisis de los significados subjetivos que las participantes le atribuyen a este proceso, se reveló que la ruptura amorosa no solo es un fin, sino también una oportunidad de crecimiento y resiliencia.

Asimismo, gracias al análisis de los datos se identificaron las estrategias y los procesos mediante los cuales las mujeres adultas emergentes construyen el significado de su experiencia de ruptura amorosa. Se encontró que las participantes emplearon principalmente estrategias de afrontamiento introspectivas, como la reflexión personal y la revalorización de la relación, que les permitieron dar un nuevo sentido a sus vivencias. Además, se observó que las redes de apoyo (familiares y amigas cercanas) juegan un papel crucial en la resignificación de la ruptura y brindan un espacio emocional que facilita la superación del dolor. Este estudio subraya cómo las mujeres no solo reinterpretan la relación como un proceso de pérdida, sino también como una oportunidad para redefinir su identidad y sus expectativas afectivas a futuro.



## Referencias

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, *15*, Artículo 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Anvarian, E. S., Ahmadi, A., Babaei, A. y Nazeriyeh, A. (2023). Predicting post-traumatic growth based on spiritual and social well-being in women affected by extramarital relationships. *Applied Family Therapy Journal*, *4*(5), 409-422. <https://doi.org/10.61838/kman.aftj.4.5.24>
- Arana, F., Rice, K. G. y Wetstone, H. (2025). Self-concept clarity and romantic breakup distress in Argentina and the United States. *Emerging Adulthood*, *13*(3), 612-624. <https://doi.org/10.1177/21676968241305651>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2.<sup>a</sup> ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Avis, K. A., Stroebe, M. y Schut, H. (2021). Stages of grief portrayed on the internet: A systematic analysis and critical appraisal. *Frontiers in Psychology*, *12*, Artículo 772696. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.772696>
- Barragán Estrada, A. R. (2025). Definiendo el amor más allá de una emoción: funciones y características en torno al bienestar. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *28*(1), 279-301. <https://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/91208>
- Bouchard, G., Gaudet, M., Cloutier, G. y Martin, M. (2023). Attachment, relational maintenance behaviors and relationship quality in romantic long-distance relationships: A dyadic perspective. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, *17*(2), 213-231. <https://doi.org/10.5964/ijpr.9771>
- Braun, V. y Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *11*(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V. y Clarke, V. (2023). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and becoming a knowing researcher. *International Journal of Transgender Health*, *24*(1), 1-6. <https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2129597>
- Cassaretto Bardales, M. de los M., Vilela Alemán, Y. P. y Ynouye Onaga, A. (2024). *Salud mental en estudiantes de la Red Peruana de Universidades: retorno a la presencialidad*. Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://rpu.edu.pe/academico/wp-content/uploads/2024/12/Salud-mental-en-estudiantes-de-la-RPU-Retorno-a-la-presencialidad.pdf>
- Cisneros Asca, J., Calixto Lastra, D., Ramos Polo, G. A., Joyo Cárdenas, C. M. y García Tanta, I. G. (2023). *Youth and intersectional health in Peru* [technical report 2022-2023]. Observatorio Joven del Perú. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.34405.00488>
- Cope, M. A. y Mattingly, B. A. (2021). Putting me back together by getting back together: Post-dissolution self-concept confusion predicts rekindling desire among anxiously attached individuals. *Journal of Social and Personal Relationships*, *38*(1), 384-392. <https://doi.org/10.1177/0265407520962849>
- Cope, M. A. y Mattingly, B. A. (2025). Quick but not painless: Differential effects of relationship



- dissolution trajectory on *self*-concept clarity and psychological distress. *Personality and Individual Differences*, 244, Artículo 113254. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113254>
- Dailey, R. M., Zhong, L., Varga, S., Zhang, Z. y Kearns, K. (2023). Explicating a comprehensive model of post-dissolution distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 41(4), 1018-1052. <https://doi.org/10.1177/02654075231207588>
- Hesselle, L. C. y Montag, C. (2024). Effects of a 14-day social media abstinence on mental health and well-being: Results from an experimental study. *BMC Psychology*, 12, Artículo 141. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01611-1>
- Enestrom, M. C., Rossignac-Milon, M., Forest, A. L. y Lydon, J. E. (2025). Meaning-making with romantic partners: Shared reality promotes meaning in life by reducing uncertainty. *Journal of Personality and Social Psychology*, 128(6), 1315-1335. <https://doi.org/10.1037/pspi0000472>
- Fernandes, J. G., Santos, C. y Martins, M. V. (2025). Psychosocial effects of romantic breakups during emerging adulthood: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 32(5), Artículo e70139. <https://doi.org/10.1002/cpp.70139>
- Forest, A. L., Sigler, K. N., Bain, K. S., O'Brien, E. R. y Wood, J. V. (2023). Self-esteem's impacts on intimacy-building: Pathways through self-disclosure and responsiveness. *Current Opinion in Psychology*, 52, Artículo 101596. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101596>
- Galván Lugfo, L. y Pérez, A. M. (2022). *Evolución a lo largo del tiempo de los componentes del amor en las relaciones de pareja: una revisión sistemática* [Trabajo de fin de grado de Psicología, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/28403>
- Garabito, S., García, F. E., Neira, M. y Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 14(1), 47-59. <https://doi.org/10.21500/19002386.4560>
- García del Castillo-López, Á., Berenguer-Soler, M. y Pineda, D. (2025). Relationship love styles' effects on conflict, emotional intelligence, and sexual satisfaction: A latent profile analysis. *Sage Open*, 15(3). Artículo 21582440251358988. <https://doi.org/10.1177/21582440251358988>
- Gehl, K., Brassard, A., Dugal, C., Lefebvre, A. A., Daigneault, I., Francoeur, A. y Lecomte, T. (2024). Attachment and breakup distress: The mediating role of coping strategies. *Emerging Adulthood*, 12(1), 41-54. <https://doi.org/10.1177/21676968231209232>
- Gillies, J. y Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65. <https://doi.org/10.1080/10720530500311182>
- Gold, A. I., Ryjova, Y., Aviv, E. C., Corner, G. W., Rasmussen, H. F., Kim, Y. y Margolin, G. (2024). Social contributions to meaning in life: The role of romantic relationship quality, parenting, and gender. *Frontiers in Psychology*, 15, Artículo 1349642. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1349642>
- Harvey, J. y Boynton, K. (2021). Self-disclosure and psychological resilience: The mediating roles of self-esteem and self-compassion. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 15(1), 90-104. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4533>



- Herrera-Lopez, V. E. (2024). Implementación de políticas de salud mental e importancia del abordaje de la violencia contra las mujeres en el sector salud del Perú. *Diagnóstico*, 63(4), 211-221. <https://doi.org/10.33734/diagnostico.v63i4.555>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Higgins, E. T., Roney, C. J. R., Crowe, E. y Hymes, C. (1994). Ideal versus ought predilections for approach and avoidance distinct self-regulatory systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 276-286. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.2.276>
- Hu, C., Cao, R., Huang, J. y Wei, Y. (2022). The effect of self-discrepancy on online behavior: A literature review. *Frontiers in Psychology*, 13, Artículo 883736. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883736>
- Ismailova, A., Naubayeva, K., Zheldibayeva, R. y Kontrimienė, S. (2025). Self-esteem, social comparison, and interpersonal communication competence as predictors of students' psychological well-being. *Frontiers in Education*, 10, Artículo 1679209. <https://doi.org/10.3389/educ.2025.1679209>
- Jiménez Bajaña, S. R. J., Barreros Coque, E. K. B., Chávez Altuna, S. X. C., Coello Nugra, N. V. C. y Cevallos López, K. E. C. (2025). Impacto de la regulación emocional en el rendimiento académico: estrategias psicoeducativas para la educación básica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 9(4), 55-83. <https://doi.org/10.31876/rie.v9i4.323>
- Kamaluddin, M. R., Munusamy, S., Tsuey, C., Abdullah, H. y Nor, M. (2024). Relational aggression in romantic relationship: Empirical evidence among young female adults in Malaysia. *BMC Psychology*, 12, Artículo 305. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01670-4>
- Kansky, J. y Allen, J. P. (2018). Making sense and moving on: The potential for individual and interpersonal growth following emerging adult breakups. *Emerging Adulthood*, 6(3), 172-190. <https://doi.org/10.1177/2167696817711766>
- Kouri, G., Meuwly, N., Richter, M. y Schoebi, D. (2024). Attachment insecurities, emotion dynamics and stress in intimate relationships during the transition to parenthood. *BMC Psychology*, 12, Artículo 200. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01686-w>
- Kover, L., Szollosi, G. J., Frecska, E., Bugan, A., Berecz, R. y Egerhazi, A. (2024). The association between early maladaptive schemas and romantic relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15, Artículo 1460723. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1460723>
- Kring, L., Iversen, E., Ibsen, B. y Fehsenfeld, M. (2024). Exploring the impact of stressful life events on quality of life: Meaning making and narrative reconstruction. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 19(1), Artículo 2330117. <https://doi.org/10.1080/17482631.2024.2330117>
- Kütük, H., Satici, B. e İnce, M. (2025). Does emotional distress weaken romantic bonds? A semi-longitudinal study on psychological vulnerability and relationship satisfaction. *Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10211-0>



- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. The Macmillan Company.
- Mancone, S., Celia, G., Bellizzi, F., Zanon, A. y Diotaiuti, P. (2025). Emotional and cognitive responses to romantic breakups in adolescents and young adults: The role of rumination and coping mechanisms in life impact. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Artículo 1525913. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1525913>
- Martínez Gómez, J. A., Sandoval Cano, M., Soler Cantillo, M. L. y Bolívar Suárez, Y. (2021). Duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1), 101-116. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>
- Mason, T. B., Smith, K. E., Engwall, A., Lass, A., Mead, M., Sorby, M., Bjorlie, K., Strauman, T. J. y Wonderlich, S. (2019). Self-discrepancy theory as a transdiagnostic framework: A meta-analysis of self-discrepancy and psychopathology. *Psychological Bulletin*, 145(4), 372-389. <https://doi.org/10.1037/bul0000186>
- Matajira Camacho, Y. J. y Vargas Vargas, N. J. (2024). Estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes con duelo por finalización de la relación de pareja. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 18(2), 81-96. <https://doi.org/10.21500/19002386.7022>
- McDaniel, B. T., Drouin, M., Dibble, J., Galovan, A. M. y Merritt, M. (2021). Are you going to delete me? Latent profiles of post-relationship breakup social media use and emotional distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(7), 464-472. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0714>
- McLean, K. C. y Pratt, M. W. (2006). Life's little (and big) lessons: Identity statuses and meaning-making in the turning point narratives of emerging adults. *Developmental Psychology*, 42(4), 714-722. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.714>
- Momeñe, J., Estévez, A., Griffiths, M. D., Macía, P., Herrero, M., Olave, L. e Iruarrizaga, I. (2024). The impact of insecure attachment on emotional dependence on a partner: The mediating role of negative emotional rejection. *Behavioral Science*, 14(10), Artículo 909. <https://doi.org/10.3390/bs14100909>
- Navaneetham, P. y Kanth, B. (2022). Effects of personal relationships on physical and mental health among young adults: A scoping review. *The Open Psychology Journal*, 15, Artículo e187435012208180. <https://doi.org/10.2174/18743501-v15-e2208180>
- Ohenewa, E. y Meyer-Weitz, A. (2025). The experience of emotional pain in the context of a romantic and platonic relationship breakup among young adults. *Advances in Mental Health*, Artículo 2495896. <https://doi.org/10.1080/18387357.2025.2495896>
- Osorio Jaramillo, I., Gomez-Restrepo, C., Brusco, L. I., Diez-Canseco, F., Fung, C., Ariza-Salazar, K., Olivar, N., Toyama, M., Sureshkumar, D. S., Uribe-Restrepo, J. M., Carbonetti, F. L., Vilela-Estrada, A. L. y Priebe, S. (2025). Role of strategies used by young people for dealing with emotional distress: A qualitative study in deprived urban neighborhoods in Latin America. *Discovery Mental Health*, 5, Artículo 14. <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00143-3>
- Pankratova, A. (2025). Qualitative study of emotional work and emotional labor in intimate relationships. *Person-Centered y Experiential Psychotherapies*, Artículo 2565765. <https://doi.org/10.1080/14779757.2025.2565765>



- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Patrón Rodríguez, E. I. (2004). *Duelo amoroso: una propuesta para la elaboración de la separación amorosa* [Tesina para optar el grado de Licenciada en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Autónoma de México. <https://hdl.handle.net/20.500.14330/TES01000600773>
- Peña-Muñante, G. y 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>
- Potterton, R., Austin, A., Robinson, L., Webb, H., Allen, K. L. y Schmidt, U. (2022). Identity development and social-emotional disorders during adolescence and emerging adulthood: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 51, 16-29. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01536-7>
- Rezapour, R., Vaziri, S. y Lotfi Kashani, F. (2021). The role of romantic breakup in increasing vulnerability to emotional disorders: A systematic review. *Clinical Schizophrenia y Related Psychoses*, 15(2), Artículo 091521. <https://doi.org/10.3371/CSRP.RRSV.091521>
- Riemann W. B. (2024). A qualitative analysis and evaluation of social support received after experiencing a broken marriage engagement and impacts on holistic health. *Qualitative Research in Medicine y Healthcare*, 8(1), Artículo 11603. <https://doi.org/10.4081/qrmh.2024.11603>
- Rodriguez Regordosa, M. P. y Campos Rivera, N. H. (2025). Proceso de resiliencia en la mujer tras la ruptura de pareja: Un estudio de caso. *Psicología y Salud*, 35(1), 105-113. <https://doi.org/10.25009/pys.v35i1.2954>
- Ruiz Yngol, E. G. y Ruiz Puquio, B. G. (2024). Las políticas públicas en salud y su influencia en la calidad de vida de los pobladores de un distrito de Lima, 2023. *E-Revista Multidisciplinaria del Saber*, 2, Artículo e-RMS02122024. <https://doi.org/10.61286/e-rms.v2i.108>
- Salazar G., A. (2024). Estilos de amor ante las relaciones no monógamas en estudiantes de 20 a 30 años de la licenciatura de psicología, Universidad Interamericana de Panamá 2023. *Conducta Científica*, 7(1), 48-60. <https://revistas.ulatina.edu.pa/index.php/conductacientifica/article/view/339>
- Sánchez-Porro, D. y Silva-Vicuña, J. (2024). Género y rol iniciador en las rupturas sentimentales: Diferencias en el afrontamiento. *Revista de Psicología*, 42(2), 870-899. <https://doi.org/10.18800/psico.202402.008>
- Sánchez Aragón, R. (2023). Validación de la versión mexicana del Inventario de Estilos de Amor Aplicado al Duelo Romántico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 4(70), 73-83. <https://doi.org/10.21865/RIDEP70.4.06>
- Schroeder, J. y Fishbach, A. (2024). Feeling known predicts relationship satisfaction. *Journal of Experimental Social Psychology*, 111, Artículo 104559. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2023.104559>



- Scott, M. B. (2023). *Healing from the rupture of a romantic relationship based on the Kübler-Ross model of loss and grief* [Trabajo para optar el grado de Magíster en Consejería, Universidad de Seattle]. City University of Seattle. <https://hdl.handle.net/20.500.11803/2379>
- Song, M., Hu, X. y Liu, S (2024). Adult attachment and love psychological stress among college students: The mediating role of core self-evaluation and the moderating role of meaning in life. *BMC Psychology*, 12, Artículo 478. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01990-5>
- Sorokowski, P., Sorokowska, A., Karwowski, M., Groyecka, A., Aavik, T., Akello, G., Alm, C., Amjad, N., Anjum, A., Asao, K., Atama, C. S., Atamtürk Duyar, D., Ayebare, R., Batres, C., Bendixen, M., Bensafia, A., Bizumic, B., Boussena, M., Buss, D. M., (...) Sternberg, R. J. (2021). Universality of the triangular theory of love: adaptation and psychometric properties of the Triangular Love Scale in 25 countries. *The Journal of Sex Research*, 58(1), 106-115. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1787318>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Subramaniam, S. S., Joseph, A., Fitirana, M., Wider, W. y Lajuma, S. (2024). The break-up experience of romantic relationships and post-traumatic growth among vicenarian adults. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 32(4), 1247-1265. <https://doi.org/10.47836/pjssh.32.4.01>
- Szachter, Y., Bar-Shachar, Y., Soffer-Dudek, N., Shahar, G. y Bar-Kalifa, E. (2025). A double-edged sword: Self-concept clarity as a prospective predictor of romantic relationship satisfaction in the face of conflict. *Personality and Individual Differences*, 233, Artículo 112914. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112914>
- Teoh, H. P., Hashim, I. H. M. y Bono, S. A. (2024). Self-compassion, psychological well-being, and the quality of romantic relationships: A study with Malaysian emerging adults. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 18(1), 55-78. <https://doi.org/10.5964/ijpr.10855>
- Tiron, M.-L. y Ursu, A. (2023). Personal growth and psychological wellbeing after a romantic break. *Psychreg Journal of Psychology*, 7(2), 54-64. <https://doi.org/k7v2>
- Tran, K., Castiglioni, L., Walper, S. y Lux, U. (2024). Resolving relationship dissolution. What predicts emotional adjustment after breakup? *Family Process*, 63(3), 1157-1170. <https://doi.org/10.1111/famp.12914>
- Vallvé Quiñones, M. D. (2021). *Retos de transición de la secundaria a la universidad en adultos emergentes* [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/19879>
- Van der Watt, A. S. J., Kidd, M., Scheffler, F., Roos, A., Lesch, E. y Seedat, S. (2025). Factors associated with psychological distress following romantic relationship dissolutions and the role of attachment. *Current Psychology*, 44, Artículo 18286. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08368-9>
- Wanberg, C. R., Csillag, B. y Duffy, M. K. (2023). After the break-up: How divorcing affects individuals at work. *Personnel Psychology*, 76(1), 77-112. <https://doi.org/10.1111/peps.12547>



- Yılmaz, C. D., Lajunen, T. y Sullman, M. J. M. (2023). Trust in relationships: A preliminary investigation of the influence of parental divorce, breakup experiences, adult attachment style, and close relationship beliefs on dyadic trust. *Frontiers in Psychology, 14*, Artículo 1260480. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1260480>
- Yue, X. y Cui, X. (2025). Psychological factors related to positive post-breakup adjustment: The roles of self-concept clarity, resilience, self-esteem, and optimism. *SAGE Open, 15*(2), Artículo 21582440251339662. <https://doi.org/10.1177/21582440251339662>
- Zoppolat, G., Righetti, F., Faure, R. y Schneider, I. K. (2024). A systematic study of ambivalence and well-being in romantic relationships. *Social Psychological and Personality Science, 15*(3), 329-339. <https://doi.org/10.1177/19485506231165585>



## Reportes de investigación



### Diagnóstico sobre la rigidez en el estilo de afrontamiento ante situaciones adversas en bomberos

#### Resumen

La presente investigación cualitativa busca describir cómo se manifiesta la rigidez en el estilo de afrontamiento de un grupo de bomberos de Lima Metropolitana. Se adoptó un enfoque fenomenológico interpretativo, aunado a un diseño descriptivo-interpretativo, y se utilizó el análisis temático reflexivo (ATR) para identificar significados en las experiencias vividas. La muestra estuvo conformada por cuatro bomberos (tres hombres y una mujer), con edades entre 27 y 65 años. Los hallazgos muestran un predominio del afrontamiento por evitación en niveles conductual, cognitivo y emocional, con episodios de parálisis, silenciamiento afectivo y ausentismo. El afrontamiento centrado en el problema se observa principalmente en los *debriefings* operativos, mientras que los espacios destinados al procesamiento emocional resultan escasos. Factores psicosociales y organizacionales, como la idealización del héroe y la alta demanda laboral, refuerzan esta rigidez e incrementan el riesgo de estrés crónico y deterioro del trabajo en equipo. Se discuten implicancias para intervenciones orientadas a promover estrategias flexibles, resiliencia y salud ocupacional, en línea con el objetivo de desarrollo sostenible 3.

**Palabras clave:** estilos de afrontamiento, bomberos, estrés laboral, salud ocupacional



## Introducción y marco teórico

### Formulación y justificación del problema

El afrontamiento ante situaciones altamente estresantes constituye un proceso psicológico clave para la adaptación humana (Abanto Oncebay y Ríos Mendizabal, 2023). En este marco, los bomberos voluntarios de Lima Metropolitana trabajan con exposición constante a eventos críticos, recursos limitados y carecen de programas sistemáticos de salud mental. A diferencia de sistemas profesionalizados, las demandas emocionales superan el acompañamiento disponible, por lo que la regulación del malestar recae en recursos individuales, lo que propicia altos niveles de estrés agudo y crónico (Dautovich et al., 2023; Jurado-Enriquez et al., 2023).

Blekić et al. (2023) señalan que la forma en que los bomberos enfrentan estas experiencias está estrechamente vinculada con los estilos de afrontamiento manifestados. Si estos se caracterizan por la rigidez —es decir, la manifestación de repertorios poco flexibles y altamente repetitivos—, aumenta la probabilidad de presentar consecuencias negativas en la salud mental, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), el *burnout* y el desgaste emocional (Blekić et al., 2023). Esta rigidez, además, puede limitar la capacidad de adaptación ante las demandas cambiantes durante una emergencia, lo que afecta la toma de decisiones y compromete la seguridad tanto personal como grupal (Pan, 2024).

Dentro del contexto latinoamericano, esta problemática se intensifica debido a la limitada inversión en salud mental y a la escasez de programas de entrenamiento psicológico para el cuerpo de bomberos (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025). Ahora, particularmente en el Perú, esta problemática se agrava por factores sociales y políticos, debido a que el cuerpo de bomberos está conformado por voluntarios que desempeñan sus funciones con recursos limitados y sin programas estructurados de salud mental (Intendencia Nacional de Bomberos del Perú, 2025). Esta falta de soporte institucional promueve un contexto de vulnerabilidad, definido por una exposición prolongada a altos niveles de estrés sin respaldo organizacional, lo que podría relacionarse con estilos de afrontamiento rígidos y poco adaptativos. Estos patrones tienden a mantenerse a través del tiempo, especialmente si no existen intervenciones preventivas o terapéuticas oportunas (Halpern et al., 2009).

Un estudio realizado por Jurado-Enriquez et al. (2023) identificó que, entre bomberos voluntarios peruanos, existe una alta prevalencia de estrés postraumático secundario (STS), definido como un conjunto de reacciones emocionales y psicológicas que experimentan los bomberos debido a la exposición indirecta y repetida a eventos traumáticos mientras atienden emergencias. Esto se debe a que absorben el sufrimiento y el impacto emocional de las personas atendidas, lo que puede provocar síntomas similares al trastorno de estrés postraumático (TEPT). Esta condición se asocia a una falta de estrategias adaptativas para manejar emociones intensas y refleja la necesidad de desarrollar programas que fortalezcan la resiliencia, así como de promover formas más flexibles de afrontar el estrés.

Desde el ámbito social, la rigidez en el afrontamiento tiene un impacto directo en la calidad del servicio brindado a la población (Blekić et al., 2023). Esto quiere decir que, cuando un bombero no maneja adecuadamente su estrés, podría presentar reacciones automáticas o poco adaptativas, lo que incrementa el riesgo de errores operativos durante las intervenciones. Asimismo, afecta el trabajo en equipo y la coordinación, elementos fundamentales en situaciones de emergencia (Lv et al., 2024). A nivel educativo, la carencia de capacitaciones en habilidades socioemocionales limita la formación integral de los bomberos e impide que desarrollen las competencias necesarias para gestionar adecuadamente la presión emocional en su labor diaria (Blekić et al., 2023; Lv et al., 2024).

Aunado a ello, el contexto latinoamericano evidencia la falta de políticas públicas específicas y la existencia de vacíos normativos en la atención psicológica de bomberos. Fisher y Lavender (2023) señalan que la ausencia de marcos legales y de programas estructurados genera una brecha en la prevención e intervención de los efectos del estrés laboral, lo que conlleva repercusiones a largo plazo tanto en la salud mental del cuerpo de bomberos como en la seguridad de la ciudadanía. Por ello, las



políticas públicas efectivas deberían integrar programas de capacitación continua y atención psicológica, con el fin de reducir las consecuencias negativas derivadas de estilos de afrontamiento rígidos.

Este escenario institucional no solo tiene efectos a nivel organizacional, sino que también configura la forma en que los bomberos gestionan el malestar en su experiencia cotidiana. Así, cobran relevancia los contextos en los que la contención emocional depende principalmente de recursos individuales, ya que en ellos tienden a consolidarse estilos de afrontamiento rígidos, caracterizados por respuestas inflexibles, supresión emocional y uso reiterado de estrategias evitativas frente al estrés (Chipana Puraca y Rimachi Quispe, 2021). La literatura sobre personal de emergencia ha documentado la relación entre la exposición a eventos traumáticos, el malestar psicológico y el uso de distintas estrategias de afrontamiento; sin embargo, este abordaje suele centrarse en su frecuencia o en su carácter adaptativo o desadaptativo (Blekić *et al.*, 2023). Aun así, sigue siendo limitada la comprensión de la rigidez como rasgo estructural del estilo de afrontamiento y de su proceso de consolidación en contextos específicos.

Desde esta mirada, persiste un vacío de conocimiento sobre cómo este fenómeno se configura en sistemas de voluntariado con soporte institucional limitado, donde las altas demandas emocionales coexisten con escasos espacios de procesamiento emocional. Este vacío es relevante porque invisibiliza un posible mecanismo que vincula las condiciones estructurales del servicio con riesgos en la salud mental y el desempeño, lo que dificulta el diseño de intervenciones contextualizadas. En este marco, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿cómo se manifiesta la rigidez psicológica al afrontar situaciones adversas en su labor en bomberos de Lima Metropolitana?

Diagnosticar esta problemática en bomberos de Lima Metropolitana resulta importante, ya que permite generar evidencia para el diseño de intervenciones orientadas a promover estrategias de afrontamiento más flexibles, adaptativas y sostenibles frente a la exposición continua a situaciones críticas. Como se ha mencionado, la naturaleza de su labor implica una alta carga emocional y demandas operativas que, de no ser abordadas de manera sistemática, pueden derivar en estrés crónico, desgaste profesional y afectación del funcionamiento grupal (Blekić *et al.*, 2023). En este sentido, el estudio se alinea con el objetivo de desarrollo sostenible 3 (salud y bienestar) al contribuir a la prevención de riesgos psicosociales y al fortalecimiento de la salud mental en contextos ocupacionales de alta exigencia. Asimismo, visibilizar esta realidad favorece la optimización de la respuesta ante emergencias, al reconocer que el bienestar psicológico es un componente central del desempeño operativo (Dautovich *et al.*, 2023).

Finalmente, la investigación se sustenta también en el enfoque de capacidades humanas, que plantea que el bienestar depende de las oportunidades reales de las personas para ser y hacer lo que valoran. Desde esta perspectiva, la cultura institucional, las normas implícitas de fortaleza emocional y la escasez de espacios para el procesamiento afectivo pueden restringir las capacidades de autocuidado, reflexión y regulación emocional de los bomberos (Fisher y Lavender, 2023). Identificar estas limitaciones permite construir una base científica para intervenciones que no solo mitiguen el estrés crónico, el *burnout* o el TEPT, sino que también promuevan una salud ocupacional integral, digna y sostenible. De este modo, el estudio se proyecta como un aporte relevante para el diseño de políticas y programas que fortalezcan la resiliencia institucional y el cuidado del servidor voluntario.

### **Marco teórico y estado del arte**

Respecto a la problemática planteada sobre la rigidez en los estilos de afrontamiento ante situaciones adversas en bomberos, esta debe analizarse en función de factores psicosociales, laborales y de salud ocupacional. Para ello, resulta necesario revisar conceptos teóricos relevantes que permitan comprender dicha problemática. En este caso, se abordarán los estilos de afrontamiento centrados en el problema, en la emoción y en la evitación, así como el estrés laboral y la salud ocupacional.



Según Folkman y Lazarus (1980), el afrontamiento se comprende como un proceso continuo en el que intervienen esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza una persona para gestionar demandas internas (como emociones y pensamientos) o externas (como exigencias del entorno o situaciones de emergencia), las cuales percibe como superiores a los recursos que posee para enfrentarlas en ese momento. De esta manera, el afrontamiento se entiende como la respuesta ante un estímulo estresor y cumple dos funciones principales: mantener el equilibrio entre la persona y el entorno, y regular las emociones derivadas de la situación estresante.

A partir de esta concepción, los autores buscaron clasificar las estrategias de afrontamiento según su función y distinguieron dos estilos de afrontamiento: (1) el afrontamiento centrado en el problema, que se refiere a los esfuerzos dirigidos a modificar la situación estresante o la relación con el ambiente; y (2) el afrontamiento centrado en la emoción, orientado a manejar las reacciones emocionales negativas que surgen frente a la situación (Lazarus y Folkman, 1984). La rigidez en este proceso aparece cuando el individuo no logra alternar con flexibilidad entre ambas estrategias y responde de forma repetitiva, incluso cuando el contexto demande otro tipo de afrontamiento.

En esta línea, Endler y Parker (1990) propusieron un nuevo modelo de estilos de afrontamiento, que conserva los dos planteados por Lazarus y Folkman e incorpora un tercer estilo denominado evitación. Este estilo alude a la tendencia a evitar las situaciones percibidas como agobiantes, así como los pensamientos y las emociones asociados a ellas; para ello, se recurre a acciones o actividades distractoras o al contacto con otras personas. Esta forma de afrontamiento implica una evitación cognitiva o conductual, cuyo propósito es reducir temporalmente el malestar, aunque no contribuye directamente a la resolución del problema.

La comprensión de los estilos de afrontamiento es de suma relevancia en el entorno laboral, donde las demandas ocupacionales requieren estrategias adaptativas. En esta línea, el estrés laboral se entiende como un proceso que ocurre cuando las demandas del trabajo superan los recursos que la persona percibe tener para afrontarlas (Vidal Lacosta, 2019). Este desajuste puede afectar el bienestar físico, emocional y social del trabajador, así como su desempeño dentro de la organización.

Desde la perspectiva de la psicología organizacional, el estrés no depende únicamente de las características individuales del trabajador, sino también de factores propios del entorno laboral, tales como la sobrecarga de tareas, el exceso de responsabilidades en el rol, las relaciones con los compañeros y superiores, la cultura organizacional o el clima laboral (Schaufeli y Bakker, 2004). De esta manera, el estrés laboral se concibe como una respuesta compleja que incluye pensamientos, emociones y reacciones fisiológicas, la cual surge de la interacción entre la persona y las condiciones del entorno de trabajo. Desde esta perspectiva, tampoco depende solo de las demandas externas, sino de cómo el trabajador interpreta y evalúa dichas demandas en relación con sus propios recursos personales y con el apoyo que brinda la organización (Vidal Lacosta, 2019).

Respecto a la salud ocupacional, esta se ha estudiado desde diversos enfoques que integran factores físicos, mentales y sociales. Israel et al. (1996) propusieron un modelo sobre estrés laboral, seguridad y salud que integra distintas disciplinas y considera la interacción de factores ambientales, ergonómicos y psicosociales. Este modelo resalta la importancia de intervenciones participativas que involucren a todos los miembros de la organización para reducir riesgos y promover un entorno saludable. Asimismo, en los últimos años, el concepto de salud ocupacional se ha ampliado y pone énfasis en el bienestar integral de los trabajadores, así como en la creación y el fomento de culturas organizacionales inclusivas y participativas (Oliveira *et al.*, 2025). En este sentido, Oliveira et al. (2025) conciben la salud ocupacional como un estado de completo bienestar físico, mental y social de los trabajadores, y no solo como ausencia de enfermedad o dolencias.



Para el análisis de la problemática, se empleará un enfoque de desarrollo que permita comprender sus causas y características, con el fin de establecer un diagnóstico y, de este modo, guiar la intervención. En consecuencia, se utilizará el enfoque de capacidades humanas (Nussbaum, 2003; Sen, 1998), el cual plantea que el desarrollo consiste en potenciar las libertades individuales mediante el fortalecimiento de las capacidades, entendidas como los funcionamientos que las personas valoran ser y hacer según sus circunstancias personales. Desde esta perspectiva, el bienestar no se limita a variables económicas, sino que depende de las oportunidades que las personas poseen para desarrollarse en distintos contextos, lo que les permite llevar una vida valiosa, libre y digna (Nussbaum, 2003; Sen, 1998). Este enfoque no solo considera las condiciones materiales, sino también aquellas que posibilitan la reflexión personal, el autocuidado y la preservación de la salud física y mental. Su pertinencia para abordar la problemática radica en que la rigidez en los estilos de afrontamiento que presentan los bomberos refleja una limitación en sus habilidades emocionales y cognitivas para responder con flexibilidad y de manera adaptativa ante situaciones adversas. Por lo tanto, este enfoque orienta el diagnóstico hacia la identificación de condiciones psicosociales e institucionales que restringen sus posibilidades de desarrollo, con el propósito de diseñar acciones orientadas al fortalecimiento del bienestar psicológico y la salud ocupacional de los bomberos.

El marco teórico permite situar la problemática en relación con estudios que han analizado los estilos de afrontamiento y las condiciones psicosociales vinculadas a la labor bomberil. En términos generales, el trabajo de los bomberos se orienta a la protección y seguridad de la población y se desarrolla principalmente en escenarios de emergencia, caracterizados por una alta demanda física y emocional. Esta naturaleza ocupacional los posiciona como un grupo especialmente expuesto al estrés, lo que incrementa la probabilidad de recurrir a diversas estrategias de afrontamiento para responder a las exigencias del servicio (Orellana-Ortega et al., 2024).

En concordancia con ello, la literatura científica ha evidenciado que la exposición reiterada a emergencias, el riesgo de muerte, la presión institucional y la falta de descanso adecuado contribuyen significativamente al deterioro del bienestar psicológico y físico de estos profesionales, con efectos en su salud ocupacional. En este marco, distintos estudios han permitido identificar mecanismos específicos que explican esta relación.

Por ejemplo, en un estudio longitudinal realizado en los Países Bajos, Lommen (2024) encontró que el estrés laboral crónico predice síntomas de estrés postraumático y depresión. Asimismo, factores como la percepción de amenaza, la sobrecarga de trabajo y las dificultades en la comunicación organizacional incrementan la vulnerabilidad psicológica, mientras que, en contraste, el apoyo social dentro del equipo actúa como factor protector frente al agotamiento emocional. Estos hallazgos resaltan la influencia del contexto organizacional en la forma en que se procesa el estrés laboral.

De manera complementaria, Dautovich et al. (2023), en una revisión sistemática sobre profesionales de emergencias, señalaron que, durante las situaciones críticas, predominan las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, como la planificación o la búsqueda de apoyo. No obstante, cuando el estrés se prolonga, aumenta el uso de estrategias centradas en la emoción, especialmente la evitación o la negación. Cuando estas respuestas no se ajustan de manera flexible a las demandas del entorno, pueden afectar la salud laboral y generar fatiga, ansiedad y desmotivación.

En la misma línea, Rapisarda et al. (2024), en un estudio longitudinal con bomberos en Canadá, encontraron que la presión organizacional, los turnos prolongados y la exposición a eventos traumáticos se asocian con mayores niveles de malestar psicológico y síntomas físicos. Sin embargo, quienes reportaron mayor satisfacción laboral y apoyo de sus superiores presentaron niveles más bajos de estrés, lo que evidencia el papel del liderazgo empático y de un entorno organizacional saludable como factores protectores.



En el contexto nacional, la evidencia disponible es aún limitada, aunque ofrece hallazgos relevantes para comprender el afrontamiento en bomberos peruanos. Chipana Puraca y Rimachi Quispe (2021) analizaron los estilos de afrontamiento frente al estrés y encontraron que, ante eventos estresantes, los bomberos tienden a emplear estrategias centradas en el problema y en la emoción, lo que les permite responder a las demandas de su labor sin recurrir de manera predominante a la evitación. A partir de estos resultados, los autores recomiendan fortalecer el desarrollo de estilos de afrontamiento y resiliencia mediante planes de contención a cargo de equipos interdisciplinarios.

Asimismo, Medina Pinto y Núñez Gallegos (2024) estudiaron la relación entre el síndrome de *burnout* y las estrategias de afrontamiento en bomberos de Arequipa. Encontraron que el estilo de afrontamiento centrado en la evitación se asocia de manera significativa con mayores niveles de *burnout*, lo cual refleja un afrontamiento rígido, debido a que su uso constante aumenta la probabilidad de desgaste emocional. Sin embargo, no hallaron relación entre el *burnout* y el estilo de afrontamiento centrado en el problema o en la emoción, lo que sugiere que la elección del estilo de afrontamiento depende del contexto y del tipo de situación de emergencia. Los autores recomiendan implementar campañas de psicoeducación y talleres que fortalezcan el uso de estrategias adecuadas para promover el bienestar emocional.

Por último, Abanto Oncebay y Rios Mendizabal (2023) estudiaron la relación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en bomberos de Lima Metropolitana. Sus hallazgos muestran una tendencia media hacia el afrontamiento centrado en el problema, una baja tendencia hacia el estilo centrado en la emoción y un nivel medio en el estilo centrado en la evitación. Por lo tanto, los autores recomiendan promover talleres preventivos y promocionales que fortalezcan la generación de estrategias de afrontamiento más adaptativas, en especial la búsqueda de apoyo emocional en compañeros y familiares, así como la expresión de las emociones. Además, sugieren realizar estudios futuros con muestras más amplias para ayudar a entender las conductas cambiantes ante distintos eventos estresantes.

En síntesis, la evidencia revisada muestra que la labor de los bomberos se desarrolla en contextos de alta demanda emocional, física y organizacional, donde el afrontamiento constituye un recurso psicológico central para la adaptación y el mantenimiento de la salud ocupacional. No obstante, a pesar de estos hallazgos, la investigación aún es limitada en el análisis específico de la rigidez del afrontamiento como fenómeno diferenciado, particularmente en contextos latinoamericanos, donde las condiciones institucionales, los recursos disponibles y las dinámicas organizacionales pueden configurar escenarios de vulnerabilidad distintos. Esta brecha resalta la necesidad de profundizar en cómo la flexibilidad o la rigidez de los estilos de afrontamiento influyen en la salud ocupacional de los bomberos, a partir de una comprensión que integre factores individuales y organizacionales.

## Objetivos

- Describir las manifestaciones de rigidez en el estilo de afrontamiento ante situaciones adversas en bomberos voluntarios de Lima Metropolitana.
- Explorar los factores personales y contextuales asociados a la rigidez en el estilo de afrontamiento desde la perspectiva de bomberos voluntarios de Lima Metropolitana.



## Método

### Tipo y diseño de investigación

La presente investigación adopta un enfoque cualitativo, orientado a comprender las experiencias y percepciones de los bomberos voluntarios desde su propia perspectiva (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2023). Este enfoque permite explorar en profundidad los significados que los participantes atribuyen a su labor, lo que favorece una comprensión integral del fenómeno estudiado.

En cuanto a su alcance, el estudio se caracteriza como descriptivo-interpretativo (Creswell y Poth, 2016). Es descriptivo en la medida en que busca caracterizar las manifestaciones de rigidez en el estilo de afrontamiento a partir de los relatos de los participantes. A su vez, es interpretativo porque profundiza en los factores personales y contextuales que los bomberos reconocen como vinculados a dicha rigidez, y se centra en los significados que emergen de su experiencia, más que en relaciones causales.

Finalmente, el estudio se enmarca en una orientación fenomenológica interpretativa (Duque y Aristizábal Díaz Granados, 2019). Esto se debe a que se centra en la experiencia vivida y en los significados que los bomberos atribuyen a sus vivencias en contextos de alta exigencia emocional. No se adscribe a una fenomenología descriptiva clásica, sino a un encuadre que prioriza la interpretación de los sentidos subjetivos implicados en dichas experiencias.

### Participantes

Los participantes fueron cuatro bomberos (tres hombres y una mujer), con edades comprendidas entre los 27 y 65 años. Dos de ellos ocupaban cargos altos (brigadieres) dentro de la organización, mientras que los otros dos pertenecían a rangos operativos (bombero y subteniente). Todos formaban parte de una misma compañía de bomberos y contaban con estudios superiores.

Como criterio de inclusión, se estableció que los participantes debían pertenecer a la misma compañía de bomberos y encontrarse en actividad durante el periodo de recolección de datos.

Se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional, ya que la selección no se realizó de manera aleatoria, sino que se seleccionaron participantes con características específicas relevantes para el fenómeno estudiado (Ahmad y Wilkins, 2025). Asimismo, se utilizó el método de bola de nieve, en el que se identificó inicialmente a un participante clave que luego recomendó a otros miembros que cumplían los criterios establecidos, lo que facilitó el acceso a la muestra (Gierczyk et al., 2023).

A continuación, se presenta la tabla con la información general de los participantes:



**Tabla 1**

*Datos de los participantes*

N.º	Participantes	Edad	Sexo	Cargo en la institución
1	J	43 años	Masculino	Brigadier
2	M	65 años	Femenino	Brigadier
3	G	29 años	Femenino	Bombera
4	V	27 años	Masculino	Subteniente

### **Técnicas de recolección de información**

Para la recolección de datos se utilizó la entrevista semiestructurada, la cual permite seguir una guía de temas y, al mismo tiempo, brinda libertad a los participantes para expresar sus experiencias de manera espontánea, mientras conserva una línea que guía la exploración en todas las entrevistas (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2023). Esta técnica facilita comprender la complejidad del fenómeno investigado: la rigidez en el estilo de afrontamiento de los bomberos. Además, es adecuada para la investigación cualitativa, ya que permite profundizar en aspectos relevantes y obtener información nueva y significativa (Hernández-Sampieri y Mendoza Torres, 2023).

Se diseñaron dos guías de entrevista diferenciadas según el rol: (1) bomberos brigadieres y (2) bomberos de menor rango, ambas sustentadas en antecedentes empíricos, marcos teóricos sobre afrontamiento y experiencia de campo. Estos insumos orientaron la estructuración de las entrevistas y garantizaron la cobertura integral de los ejes temáticos relevantes para el estudio. Ambos instrumentos fueron revisados por el docente responsable, quien validó su pertinencia, coherencia interna y claridad en concordancia con los objetivos de la investigación.

### **Procedimiento de recolección de información**

El primer contacto se estableció con una bombera que pertenecía a la institución, quien facilitó la comunicación con los demás participantes. A través de mensajes por WhatsApp, se coordinó la disponibilidad y se programaron las entrevistas individuales. Estas se realizaron de forma virtual mediante la plataforma Zoom, con una duración aproximada de 50 minutos a poco más de una hora cada una.

Antes de iniciar cada entrevista, los investigadores se presentaron y explicaron el propósito del estudio, la confidencialidad de las respuestas y la estructura general de la entrevista, lo que permitió garantizar un ambiente de confianza. Con el fin de resguardar la confidencialidad, en la presentación de resultados se incluyeron citas textuales con el uso de seudónimos.

Asignatura y responsables de la sección: Diseño y Evaluación de Proyectos (nivel X) - Manuel Cueva (docente) y Benjamín Montoya (jefe de práctica).

Autores: Nicole Valeria Frank Legua, Kiara Valeria Parraga Arana, Fernanda Requena Cardenas y Ariana del Rosario Sosa Paredes.



Si bien este procedimiento no forma parte estricta del análisis temático reflexivo, se empleó la estrategia de credibilidad con el propósito de resguardar la calidad del estudio. Esta estrategia busca asegurar que la información sea auténtica y válida, al verificar que los datos recolectados reflejen con fidelidad las experiencias compartidas por los participantes. Esta estrategia se sustentó en la escucha activa, la verificación continua del significado de las respuestas durante las entrevistas y el análisis minucioso de los discursos, con el fin de asegurar que las interpretaciones reflejaran con precisión la perspectiva de los bomberos (Ahmed, 2024).

### **Estrategia de análisis de datos**

Se empleó el análisis temático reflexivo (ATR), dado que esta estrategia permite identificar, analizar e interpretar patrones de significado en datos cualitativos de manera rigurosa y flexible, sin imponer estructuras teóricas predefinidas (Braun y Clarke, 2019). Resulta especialmente pertinente en estudios orientados a comprender las experiencias, percepciones y significados que los participantes atribuyen a sus vivencias y contextos. Si bien el ATR no se adscribe de forma rígida a un diseño metodológico específico, su aplicación resulta coherente con un encuadre fenomenológico siempre y cuando se explicita el posicionamiento teórico y el análisis se oriente a profundizar en los significados de la experiencia vivida (Sundler et al., 2019).

Ahora, este análisis se desarrolló en varias fases iterativas. Primero, se transcribieron las entrevistas y se elaboró una matriz de análisis de resultados. Los investigadores realizaron lecturas inmersivas de los datos y generaron códigos iniciales de manera inductiva, los cuales emergieron directamente de los relatos. Estos códigos se discutieron en sesiones grupales, donde se reflexionó sobre las posibles influencias de los investigadores, con el fin de asegurar coherencia interpretativa y transparencia en la construcción de los temas. Posteriormente, los códigos se agruparon en categorías y temas generales, lo que permitió capturar los significados centrales de las experiencias vividas.

Finalmente, el equipo asumió una postura reflexiva y consideró su identidad como estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima. Asimismo, reconoció su posición externa al cuerpo de bomberos y tomó en cuenta que su formación teórica en afrontamiento, estrés y salud mental aportaba marcos útiles de comprensión. Además, la interpretación se realizó de manera contextualizada y consciente de sesgos y limitaciones, e integró la perspectiva académica con el análisis de los datos, lo que fortaleció el rigor metodológico y la credibilidad del estudio.

## **Resultados y discusión**

### **Tema 1. Rigidez del afrontamiento expresada en evitación conductual, silencio emocional y distanciamiento grupal**

A partir de los relatos, se identifica que el estilo de afrontamiento predominante corresponde a la evitación, la cual puede expresarse a nivel conductual, cognitivo o emocional. Aunque estas formas varían en su manifestación, comparten un mismo propósito: eludir el malestar emocional generado por situaciones adversas de alta intensidad. Esta tendencia adquiere especial relevancia en contextos de emergencia, donde la exigencia emocional y el riesgo son elevados.

En este marco, la rigidez se manifiesta, en primer lugar, como una evitación conductual involuntaria que



se expresa en la parálisis; en este caso, ante la magnitud de la emergencia, el bombero experimenta una ruptura de la capacidad de respuesta, en la que el cuerpo se detiene mientras el deseo de huida predomina. Ante esto, emergen testimonios que describen respuestas de bloqueo o paralización ante escenarios críticos, lo que evidencia una forma de evitación que interfiere directamente con la acción operativa. Por ejemplo, J (hombre, 43 años, brigadier) relata su experiencia en una de sus primeras emergencias: “De mis primeras emergencias, al entrar en contacto con el humo, yo me quedé ahí... y un bombero de atrás me empujó, pero yo solo quería salir”.

De manera similar, V (hombre, 27 años, subteniente) explica que este fenómeno es frecuente en personal con menor experiencia: “Cuando recién te gradúas y acudes a una emergencia tan fuerte, te bloqueas. Literalmente se quedan parados y no se mueven. Me han dicho a mí alguna vez: ‘No me puedo mover, no me puedo mover’. También me han dicho: ‘Tengo miedo, no quiero...’. Y se cierran, y es como que ‘dale, anda para afuera y quédate en el camión”.

Asimismo, G (mujer, 29 años, bombera) describe cómo esta reacción es percibida dentro del equipo: “Se quedan parados, perplejos, no saben qué hacer, no hablan en ese momento, no saben reaccionar. Entonces, cuando ves personal así, ya prefieres no contar con ellos; a veces la comandante conversa con ellos para que, pues, no estorben en ese momento”.

Como se observa, esta perplejidad no constituye un evento aislado; ante la ausencia de un procesamiento posterior, puede llegar a configurarse como una marca negativa dentro del grupo, donde quien se bloquea es percibido como alguien con quien “ya prefieres no contar”. Este tipo de narrativas no solo refuerza la presencia de la evitación como estrategia de afrontamiento, sino que también muestra cómo su uso rígido puede generar consecuencias funcionales en el desempeño grupal y operativo. En este marco, la parálisis puede comprenderse como una manifestación involuntaria de evitación, asociada a un intenso impulso de sustraerse de la situación.

Por otro lado, la rigidez también se traslada al plano comunicativo; es decir, se identifica una forma de evitación asociada a la dificultad para expresar las emociones, especialmente frente a experiencias de pérdida dentro de la institución. Ante esto, V (hombre, 27 años, subteniente) relata: “Tres bomberos fallecieron, dos eran de mi promoción. Ese tema nunca... no se tocó, no se habló, no se profundizó para que la gente pueda expresar lo que sentía. Y el tema hasta ahora no se habla. Es más, se vuelve como un tema tabú. Nadie lo puede tocar”.

Este fragmento no solo evidencia silencio, sino una prohibición implícita sobre la elaboración emocional de eventos críticos. La repetición de expresiones como “no se tocó” y “nadie lo puede tocar” sugiere que el dolor no encuentra un espacio legítimo de procesamiento y se transforma en un contenido excluido de la comunicación grupal.

En la misma línea, G (mujer, 29 años, bombera) señala: “En ningún momento se toca lo emocional, muy difícil que se toque lo emocional, tal vez cuando hay muertos, pero es bien difícil”. Aquí se observa que, incluso en situaciones extremas, donde la afectación emocional resulta esperable, la expresión de emociones sigue siendo restringida. Esto indica que la evitación no depende solo de la magnitud del evento, sino que funciona como una norma relacional estable, donde lo emocional ocupa un lugar secundario o incómodo dentro de la cultura del grupo.



En conjunto, estos relatos permiten interpretar que la evitación trasciende el plano individual y se configura como una dinámica organizacional, en la que el silencio emocional se mantiene y reproduce colectivamente. Cuando algún miembro intenta abrir un espacio para expresar malestar, la reacción del entorno no valida esa apertura, sino que puede generar incomodidad o censura, lo que refuerza el uso rígido de la evitación como forma predominante de afrontamiento.

Por último, emerge la evitación expresada a través del ausentismo o del alejamiento temporal de la compañía, posterior a la vivencia de eventos impactantes, lo cual se refleja en el testimonio de G (mujer, 29 años, bombera), quien señala que “es súper común [...] hay gente que ya nunca más vuelve después de las emergencias (...) si es un efectivo que no es muy abierto, probablemente se quede con ese problema y desaparezca dos semanas o un mes y luego vuelve; más o menos así es como sabemos que desapareció porque le chocó la emergencia”.

En la misma línea, M (mujer, 65 años, brigadier) refiere: “Hay muchos que al final comienzan a bajar su asistencia [...] y dicen que ‘no puedo ir porque tengo trabajo’, pero es porque deben de tener algún problema emocional”. Aquí se observa cómo el discurso racional (“tengo trabajo”) funciona como justificación socialmente aceptable para encubrir el impacto emocional, lo que refuerza la hipótesis de que la evitación opera también mediante mecanismos de racionalización.

Estas expresiones muestran que el retiro no siempre se verbaliza como malestar psicológico, sino que se manifiesta conductualmente como ausencia y constituye una forma indirecta de comunicar la afectación emocional.

De manera más explícita, V (hombre, 27 años, subteniente) comparte su experiencia personal: “Yo nunca en mi vida había visto un muerto. La primera vez que lo vi para mí fue chocante, y lo que hice fue alejarme de los bomberos y dejé de ir por aproximadamente cuatro o cinco meses”. Este relato permite vincular directamente el evento crítico con la conducta de distanciamiento, lo que evidencia una evitación conductual sostenida en el tiempo como estrategia para reducir la activación emocional asociada al recuerdo.

Así, estos testimonios indican que, tras experiencias altamente demandantes, la evitación puede traducirse en desvinculación temporal o abandono parcial del rol, lo que resulta especialmente significativo al tratarse de una labor voluntaria, donde no existen mecanismos formales que obliguen a mantener la asistencia. No obstante, este retiro no solo limita la exposición al malestar, sino que también restringe la participación en una actividad que suele proporcionar sentido, pertenencia y satisfacción, lo que genera una paradoja donde la estrategia que protege a corto plazo puede afectar el bienestar y la integración a largo plazo.

Por otro lado, aunque con menor frecuencia, también se identifica el uso de afrontamiento centrado en el problema, caracterizado por la planificación y la acción orientada a modificar la situación estresante. A diferencia de la evitación, este estilo implica una aproximación activa al evento, con búsqueda de soluciones concretas y un mayor sentido de control frente a la demanda.



En relación con ello, los relatos muestran que, luego de atender eventos adversos, los miembros del cuerpo de bomberos suelen reunirse para hablar acerca de lo ocurrido y reflexionar sobre posibles mejoras en futuras intervenciones. Tal como señala J (hombre, 43 años, brigadier): “Siempre nos hemos reunido, después de la emergencia, en una mesa redonda donde todos, desde el más alto grado hasta el más bajo, digamos, tengamos que opinar. De repente uno dice: ‘El capitán me guio acá y estábamos cerrados, porque yo le decía que la salida es por acá’. Todas esas cositas se debaten y ahí no más queda”.

Asimismo, estos encuentros adquieren el carácter de un espacio colectivo de revisión y sentido compartido sobre lo vivido, donde la experiencia operativa se convierte en materia de reflexión grupal. Esto lo pone en manifiesto M (mujer, 65 años, brigadier), quien sostiene que “nos vamos al comedor y conversamos sobre la emergencia. Siempre, en todas las emergencias, uno se sienta en el grupo que ha salido y comenzamos a debatir sobre las ocurrencias, las cosas que salieron bien y las que podrían haber sido mejores”.

Como se evidencia, los bomberos recurren a estrategias de afrontamiento centradas en el problema, lo que se manifiesta mediante el establecimiento de espacios grupales de análisis y retroalimentación, lo cual fortalece su capacidad de agencia para ayudar a la comunidad, ya que potencia su capacidad para actuar eficazmente a futuro.

Si bien el afrontamiento centrado en el problema puede considerarse positivo al fomentar la reflexión y mejora del desempeño, este, al igual que la evitación, no da lugar a la expresión emocional. Lo problemático radica en que el afrontamiento centrado en la emoción es casi nulo y solo se evidencia en el testimonio de G (mujer, 29 años, bombera), quien señala que este se realiza con personas ajenas a la compañía y de forma privada: “También hay gente que no se siente cómoda hablando de las emergencias ni de cómo se sienten. Yo he visto chicos yéndose arriba para hablar con sus novios, sus enamoradas, sus padres”. Este carácter oculto del afrontamiento centrado en las emociones refleja la existencia de una resistencia o tabú en torno a la expresión emocional.

Desde un enfoque de capacidades, esta tendencia restringe el desarrollo de capacidades vinculadas al autocuidado, la autorreflexión y el bienestar psicológico. La ausencia de espacios que legitimen la vulnerabilidad emocional impide que los bomberos tengan libertad plena para gestionar adecuadamente el sufrimiento, lo que afecta su desarrollo personal.

## **Tema 2. Configuración del afrontamiento rígido en bomberos voluntarios: dimensiones personales y contextuales**

La rigidez en el estilo de afrontamiento ante situaciones adversas en los bomberos de Lima Metropolitana puede comprenderse como el resultado de la interacción de factores psicosociales, organizacionales y personales que se entrelazan con la cultura institucional propia del servicio voluntario. En este contexto, la rigidez no es un rasgo individual aislado, sino una adaptación construida entre demandas estructurales, normas y experiencias compartidas. Así, emerge como una forma de supervivencia psicológica ante un entorno que exige funcionamiento continuo y limita el reconocimiento de la vulnerabilidad.

Dentro de los testimonios recogidos, se identifica que la rigidez en el estilo de afrontamiento se desarrolla debido a procesos de habituación emocional y normalización del sufrimiento presentes en la



cultura institucional. La exposición constante a situaciones críticas, sin espacios para elaborar emocionalmente las experiencias, lleva a que el malestar se perciba como algo habitual y disminuya la sensibilidad hacia las propias emociones. Como consecuencia, se refuerzan respuestas automáticas centradas en resistir, controlar y seguir funcionando, en lugar de estrategias de afrontamiento más flexibles.

La exposición reiterada a situaciones traumáticas sin acompañamiento psicológico genera una habituación progresiva y una disminución de la respuesta emocional. Ante ello, J (hombre, 43 años, brigadier) señala: “Con el tiempo uno se va insensibilizando (...) Se te va haciendo más fácil lidiar con ese tipo de cosas”, lo que refleja una disminución de la respuesta emocional, capaz de reducir temporalmente la tensión. Sin embargo, su uso constante produce rigidez y deteriora la salud mental.

Por otro lado, la idea de fortaleza emocional y negación del malestar se atribuye a la conducta del “buen bombero”, evidenciada en afirmaciones como “nosotros éramos más machos, entrábamos sin equipo (...) éramos diferentes”, que manifiestan la internalización de valores asociados a la resistencia y la autosuficiencia. No se trata únicamente de una característica individual, sino de la consolidación de una identidad profesional atravesada por mandatos de masculinidad, donde ser “buen bombero” implica ser emocionalmente imperturbable. Ahora, desde el modelo de estrés laboral, esta conducta pertenece a un factor psicosocial de riesgo, ya que promueve la represión emocional y desincentiva la búsqueda de ayuda profesional (Osorio y Cárdenas Niño, 2017).

Sin embargo, la menor participación de las mujeres se asocia a una percepción de vulnerabilidad frente a situaciones adversas, evidenciada en expresiones como que “[Ellas] salen corriendo al sentir el calor del fuego en sus pies”. A ello se suma la manera en que esta imagen es reforzada en la interacción cotidiana. En ese sentido, M (mujer, 65 años, brigadier) comenta: “(...) quizás a las mujeres, sobre todo si nos ven, nos ven más vulnerables, porque hay mucho trato incómodo de ‘Ay, discúlpame, quizás no quieres ver esto’. Y es una persona que está muy mal en la emergencia. Y es como que somos tan capaces como ellos, pero hay esta percepción de las mujeres”.

Estas afirmaciones reflejan una percepción compartida de que las mujeres son más sensibles o menos resistentes emocionalmente, lo que limita directamente varias de sus capacidades. Asimismo, resalta que la vulnerabilidad se construye como un signo de debilidad, lo que refuerza la noción de que la insensibilidad constituye un requisito funcional.

Por otro lado, la falta de espacios formales para procesar emocionalmente situaciones adversas se evidencia en la ausencia de un espacio psicológico o de contención. Esta práctica revela un acompañamiento centrado en el desempeño operativo, donde el error se corrige mediante la acción y no a través de la reflexión emocional. Según Israel et al. (1996), la carencia de intervención psicosocial incrementa el desgaste emocional y reduce la capacidad de afrontamiento adaptativo frente a eventos complejos.

En esa misma línea, la automatización emocional funciona como una forma de protección: durante las emergencias, los bomberos aprenden a “apagar emociones” para mantener la eficacia operativa, y emergen incluso expresiones como “evalúas todo desde afuera, como si tuvieras un interruptor de *on-off*”. Este proceso facilita, en un primer momento, la atención rápida; sin embargo, con el tiempo



configura un patrón de disociación afectiva que se extiende a otros ámbitos de la vida, como las relaciones familiares o sociales.

A ello se suman condiciones laborales y estructurales que perpetúan el estrés crónico, reflejadas en situaciones donde “a veces, antes de llegar al cuartel, ya te mandan a otra emergencia”, lo que impide procesos adecuados de recuperación física y emocional. Ante esto, Schaufeli y Bakker (2004) expresan que la falta de descanso y el exceso de demandas generan agotamiento emocional y fatiga laboral. En este contexto, la rigidez podría manifestarse como una forma de supervivencia psicológica ante un entorno que no permite pausas ni vulnerabilidad.

Dentro de este entramado, el ideal de heroísmo y la vocación de servicio adquieren un papel central en la sostenibilidad del problema. La experiencia de la emergencia no solo se asocia al deber, sino también a una forma de reafirmación identitaria en la que, ante eventos de mayor envergadura, se sostiene que “(...) nos alegramos (...) nos genera adrenalina”. Así, la exaltación del rol heroico opera como un reforzador emocional que perpetúa la exposición al riesgo y la minimización del malestar. Según Cooper et al. (2001), esto puede derivar en un estrés crónico que impide el autocuidado y la autorregulación emocional.

En coherencia con lo anterior, el apoyo social entre compañeros suele limitarse a espacios informales. Se destaca que las conversaciones posteriores a las emergencias se enfocan en aspectos técnicos y no en la vivencia emocional. La falta de acompañamiento psicológico formal y la tendencia a procesar el trauma a través del humor refuerzan la idea de que la contención emocional no es necesaria.

Finalmente, la rigidez en el estilo de afrontamiento responde a un conjunto de causas interrelacionadas: la exposición continua al trauma sin acompañamiento psicológico, la cultura institucional que privilegia la fortaleza y la acción sobre la vulnerabilidad, la ausencia de espacios de reflexión emocional y la idealización del sacrificio como identidad bomberil. Comprender estas causas permite reconocer que la rigidez no es un rasgo individual, sino el producto de condiciones estructurales, culturales y simbólicas que moldean la subjetividad del bombero.

## Conclusiones

La rigidez en el estilo de afrontamiento en bomberos voluntarios de Lima Metropolitana se manifiesta en la tendencia a emplear estrategias de evitación, represión emocional y ausentismo ante situaciones adversas de alto impacto. Los bomberos suelen eludir el malestar que experimentan mediante el silencio, la desconexión emocional y el distanciamiento físico de la institución; además, mantienen patrones que dificultan su adaptación frente a distintas situaciones. Estas manifestaciones reflejan un afrontamiento predominantemente evitativo y poco flexible ante las exigencias propias de su labor.

La interacción entre factores personales, sociales y organizacionales explica la rigidez en este estilo de afrontamiento. La exposición constante a situaciones adversas, sin acompañamiento psicológico ni herramientas que disminuyan el impacto emocional, propicia la insensibilización a nivel afectivo. A ello se suma una cultura institucional que refuerza la idea de que el bombero ideal debe ser fuerte y controlado, y desalienta la expresión de vulnerabilidad. Además, la ausencia de espacios formales de contención y de reconocimiento del malestar consolida estos patrones rígidos. Estas condiciones



estructurales configuran un afrontamiento rígido que actúa como mecanismo principal, pero que, a largo plazo, limita el bienestar y el desarrollo integral de los bomberos.



## Referencias

- Abanto Oncebay, F. A. y Ríos Mendizabal, M. (2023). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en bomberos voluntarios de las unidades de Lima Centro* [Tesis para optar el título profesional de licenciado en Psicología, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. Repositorio Digital de la Universidad Católica Sedes Sapientiae. <https://hdl.handle.net/20.500.14095/2512>
- Ahmad, M. y Wilkins, S. (2025). Purposive sampling in qualitative research: A framework for the entire journey. *Quality & Quantity*, 59(2), 1461-1479. <https://doi.org/10.1007/s11135-024-02022-5>
- Ahmed, S. K. (2024). The pillars of trustworthiness in qualitative research. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2, Artículo 100051. <https://doi.org/10.1016/j.gmedi.2024.100051>
- Blekić, W., Taieb, S. B., Kandana Arachchige, K. G., Rossignol, M. y Schultebraucks, K. (2023). Stress response and experiential avoidance among firefighters: Preliminary insights from network analyses. *Journal of Psychiatric Research*, 165, 132-139. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.07.019>
- Braun, V. y Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Chipana Puraca, E. W. y Rimachi Quispe, C. (2021). *Afrontamiento al estrés y resiliencia en bomberos voluntarios en contexto COVID-19* [Tesis para optar el título profesional de psicólogo, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/12372>
- Cooper, C. L., Dewe, P. J. y O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications*. Sage Publications.
- Creswell, J. W. y Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4.ª ed.). Sage.
- Dautovich, N. D., Katjijova, M., Cyrus, J. W. y Kliewer, W. (2023). Duty-related stressors, adjustment, and the role of coping processes in first responders: A systematic review. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(suplemento 2), Artículo S286-S296. <https://doi.org/10.1037/tra0001258>
- Duque, H. y Aristizábal Díaz Granados, E. T. (2019). Análisis fenomenológico interpretativo: Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. *Pensando Psicología*, 15(25), 1-24. <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.01.03>
- Endler, N. S. y Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Fisher, M. P. y Lavender, C. D. (2023). Ensuring optimal mental health programs and policies for first responders: Opportunities and challenges in one U.S. state. *Community Mental Health Journal*, 59(7), 1341-1351. <https://doi.org/10.1007/s10597-023-01121-1>
- Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Gierczyk, M., Gromkowska-Melosik, A., Scott, S. y Parker, C. (2023). The snowball sampling strategy in the field of social sciences: Contexts and considerations. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, 43(2), 87-104. <https://doi.org/10.12775/PBE.2023.029>
- Halpern, J., Gurevich, M., Schwartz, B. y Brazeau, P. (2009). What makes an incident critical for ambulance workers? Emotional outcomes and implications for intervention. *Work & Stress*, 23(2), 173-189. <https://doi.org/10.1080/02678370903057317>



- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. P. (2023). *Metodología de la investigación* (2.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Intendencia Nacional de Bomberos del Perú. (2025). *Plan estratégico institucional (PEI) 2025-2030*. [https://www.transparencia.gob.pe/enlaces/pte\\_transparencia\\_enlaces.aspx?id\\_entidad=2&id\\_tema=5&ver=D](https://www.transparencia.gob.pe/enlaces/pte_transparencia_enlaces.aspx?id_entidad=2&id_tema=5&ver=D)
- Israel, B. A., Baker, E. A., Goldenhar, L. M. y Heaney, C. A. (1996). Occupational stress, safety, and health: Conceptual framework and principles for effective prevention interventions. *Journal of Occupational Health Psychology, 1*(3), 261-286. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.3.261>
- Jurado-Enriquez, E. L., Vargas-Prado, K. F., Maldonado-Rojas, T. R., Velázquez-Cabrera, M. A., Acharte-Champi, W. J. y Tasayco-Barios, S. (2023). Secondary traumatic stress and resilience in Peruvian volunteer firefighters. *Journal of Chemical Health Risks, 13*(4), 2212-2221. <https://jchr.org/index.php/JCHR/article/view/1399>
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
- Lommen, M. J. (2024). Psychological predictors of posttraumatic stress and depression in firefighters: A 2-year longitudinal study. *Mental Health & Prevention, 36*(1), Artículo e200384. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200384>
- Lv, G., Li, J., Xu, Q., Zhang, H., Wu, W., Fan, X., Wang, Z. y Liu, H. (2024). The influence of firefighters' perceived stress on job burnout: A moderated mediation model. *Current Psychology, 43*(10), 8874-8884. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05069-z>
- Medina Pinto, R. A. y Núñez Gallegos, N. S. (2024). *Síndrome de burnout y tipos de estrategias de afrontamiento al estrés en bomberos voluntarios de Arequipa, 2023* [Tesis para optar el título profesional de licenciado en Psicología, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Tecnológica del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12867/9975>
- Nussbaum, M. C. (2003). Capabilities as fundamental entitlements: Sen and social justice. *Feminist Economics, 9*(2-3), 33-59. <https://doi.org/10.1080/1354570022000077926>
- Oliveira, A., Teixeira, I., Alckmin-Carvalho, F. y Pereira, H. (2025). Psychosocial determinants of occupational health through the lenses of gender identity and sexual orientation. *Behavioral Sciences, 15*(2), Artículo e234. <https://doi.org/10.3390/bs15020234>
- Organización Mundial de la Salud. (2025, 4 de mayo). *La salud mental en las situaciones de emergencia*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
- Orellana-Ortega, E., Rios-Guajardo, D., Silva-Riquelme, J., Toncio-Morales, A. y Montoya Cáceres, P. (2024). Sintomatología de estrés postraumático en bomberos de una ciudad de Chile. *Medicina y Seguridad del Trabajo, 70*(274), 10-18. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2024000100002>
- Osorio, J. E. y Cárdenas Niño, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: Perspectivas en Psicología, 13*(1), 81-90. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
- Pan, Y. (2024). Admiration and motivation: Key factors in managing PTSD among firefighters. *BMC Public Health, 24*, Artículo e1871. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19420-x>
- Rapisarda, F., Guay, S., Ouellet-Morin, I., Bond, S. y Geoffrion, S. (2024). Longitudinal assessment of psychological distress and its determinants in a sample of firefighters based in Montreal, Canada. *Frontiers in Psychology, 15*, Artículo e1303063. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1303063>
- Schaufeli, W. B. y Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior, 25*(3), 293-315. <https://doi.org/10.1002/job.248>



- Sen, A. K. (1998). Capital humano y capacidad humana. *Cuadernos de Economía*, 17(29), 67-72. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/ceconomia/article/view/11496>
- Sundler, A. J., Lindberg, E., Nilsson, C. y Palmér, L. (2019). Qualitative thematic analysis based on descriptive phenomenology. *Nursing Open*, 6(3), 733-739. <https://doi.org/10.1002/nop2.275>
- Vidal Lacosta, V. (2019). *El estrés laboral: análisis y prevención*. Prensas de la Universidad de Zaragoza.



**Facultad de Psicología de la Universidad de Lima**

**Abril de 2026**