



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Ruptura de pareja y estrategias de afrontamiento
psicológico en adultos jóvenes

Trabajo de Titulación para optar al título de Psicólogo Clínico

Autor:

Gaibor Mendoza Vanessa Dayana
Galarraga Merino Yamile Alejandra

Tutor:

Mgs. Alejandra Salomé Sarmiento Benavides.

Riobamba, Ecuador. 2024

DERECHOS DE AUTORÍA

Nosotros Vanessa Dayana Gaibor Mendoza, con cédula de ciudadanía: 0604543900 y Yamile Alejandra Galarraga Merino, con cédula de ciudadanía: 0604640433 autoras del trabajo de investigación titulado Ruptura de pareja y estrategias de afrontamiento psicológico en adultos jóvenes, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mí entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, a la fecha de su presentación.



Vanessa Dayana Gaibor Mendoza

C.I: 0604543900



Yamile Alejandra Galarraga Merino

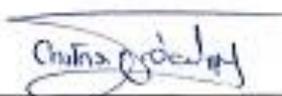
C.I: 0604640433

DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR Y MIEMBROS DE TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado del trabajo de investigación "RUPTURA DE PAREJA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EN ADULTOS JÓVENES", presentado por GAIBOR MENDOZA VANESSA DAYANA, con cédula de identidad número 0604543900 y GALARRAGA MERINO YAMILE ALEJANDRA, con cédula de identidad número 0604640433, emitimos el DICTAMEN FAVORABLE, conducente a la APROBACIÓN de la titulación. Certificamos haber revisado y evaluado el trabajo de investigación y cumplida la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 26 de abril 2024.

Mgs. Cristina Alessandra Procel Niama
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Msc. Renata Patricia Aguilera Vásquez
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Alejandra Salome Sarmiento Benavides
TUTOR



CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

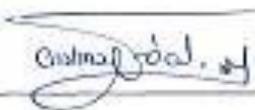
Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **Ruptura de pareja y estrategias de afrontamiento psicológico en adultos jóvenes**, presentado **Vanessa Dayana Gaibor Mendoza**, con cédula de identidad número **0604543900** y **Yamile Alejandra Galarraga Merino**, con cédula de identidad número **0604640433**, bajo la tutoría de Mgs. Alejandra Salome Sarmiento Benavides; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 21 de mayo de 2024.

Presidente del tribunal de grado
Dra. Jenny Rocío Tenezaca Sánchez



Miembro del tribunal de grado
Mgs. Cristina Alessandra Procel Niama



Miembro del tribunal de grado
Msc. Renata Patricia Aguilera Vásquez





UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba 29 de abril del 2024
Oficio N°052-2023-2S- TURNITIN-CID-2024

MSc. Ramiro Torres Vizuete
DIRECTOR CARRERA DE PSICOLIGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por la **Mgs. Alejandra Salomé Sarmiento Benavides**, docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N° 0014-D-FCS-ACADÉMICO-UNACH-2024, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa TURNITIN, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Titulo del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	% TURNITIN verificado	Validación	
					Si	No
1	0014-D-FCS-09-01-2024	Ruptura de pareja y estrategias de afrontamiento psicológico en adultos jóvenes	Gaibor Mendoza Vanessa Dayana Galarraga Merino Yamile Alejandra	9	x	

Atentamente,



PhD. Francisco Javier Ustáriz Fajardo
Delegado Programa TURNITIN - FCS / UNACH
C/c Dr. Vinicio Moreno – Decano FCS

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a la memoria de mi madre Vilma Mendoza, quién nunca dudó de mí, supo brindarme su amor, comprensión, apoyo, sabiduría y amistad en cada etapa de mi vida, inspirándome cada día para ser una gran profesional. Te amo hasta el cielo, esta tesis es más tuya que mía. " Te buscaré en cada cielo que mis ojos puedan observar. Mientras tanto espérame ahí en la eternidad".

A mi hermana Bianca Gaibor, quien, con su aliento constante, hoy su apoyo incondicional, su paciencia y su amor infinito me ha impulsado a lograr cada uno de mis objetivos, siendome cómplice de vida y el mejor regalo que mis padres y Dios me dieron. Esta tesis es solo el principio de un camino lleno de logros.

Vanessa Dayana Gaibor Mendoza

Este proyecto se lo dedico principalmente a Dios a quien le debo mi existencia, todo lo que soy y he logrado, a mi madre Laura Merino quien ha sido incondicional y siempre confió en mí a pesar de las adversidades, ha estado en cada momento importante de mi vida, a mi padre Renato Galarraga quien me vio crecer y llegar hasta donde estoy, a mi hermano que amo y respeto por el gran hombre que es, a mi Pastor Edison Tapia de quien he aprendido mucho, gracias por sus enseñanzas, formación, por sobre todo ser un amigo en quien puedo confiar, de quien sé que siempre tendré un consejo y un apoyo, a mi mejor amiga Giss Llerenay Marciano que son personas que han estado presentes a lo largo de esta etapa y me ven culminarla los admiro y amo con todo el corazón, a Vicky que ha sido mi más grande apoyo emocional que salvo mi vida con su llegada y me enseñó que una mascota puede llegar a serlo todo.

Yamile Alejandra Galarraga Merino

AGRADECIMIENTO

Hoy quiero agradecer a Dios por estar presente en mi corazón. A mis padres Miguely Vilma, por su apoyo incondicional, su amor, sus consejos, sus sacrificios y todo su esfuerzo para que yo pudiera lograr esta meta. A mis hermanas Bianca y Angélica por motivarme hacer un ejemplo de lucha y superación. También expresé mi gratitud a mi primo hermano José Miguel sin sus consejos, su cariño y apoyo incondicional esto no sería posible. Les agradezco a mis amigas Licenia, Evelyn, Karol, Geomara las cuales me han acompañado durante esta experiencia única e irrepetible, sin ellas la Universidad no hubiera sido lo mismo.

Este trabajo no solo representa mis esfuerzos, sino también el apoyo y la colaboración de muchas personas a lo largo de este viaje académico. Gracias a todos por su contribución a este gran logro.

Vanessa Dayana Gaibor Mendoza

Quiero agradecer a la Mgs. Salome Alejandra Sarmiento Benavides por su orientación experta y su ayuda constante durante todo el proceso de investigación. Su dedicación y conocimiento fueron esenciales para el éxito de este proyecto. Además, quiero expresar mi gratitud a mis amigos y familiares por su inquebrantable apoyo y comprensión. Sin su aliento constante, este logro no habría sido posible. Por último, deseo expresar mi gratitud a la Universidad Nacional de Chimborazo por brindarme la formación en la carrera que amo y por abrirme sus puertas; su ayuda ha sido invaluable. Estoy muy agradecida con todos los que ayudaron con este proyecto de investigación.

Yamile Alejandra Galarraga Merino

INDICE

DERECHOS DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADOS ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	13
OBJETIVOS.....	18
OBJETIVO GENERAL.....	18
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	19
DEFINICIÓN DE RELACIÓN DE PAREJA.....	20
DEFINICIÓN DE RUPTURA AMOROSA.....	22
FASES DEL DUELO EN UNA RUPTURA DE PAREJA.....	23
FACTORES QUE INFLUYEN EN LA RUPTURA DE PAREJA.....	26
CONSECUENCIAS DE LA RUPTURA DE PAREJA.....	29
RUPTURA DE PAREJA Y FEMINICIDIO.....	31
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO.....	31
DEFINICIÓN DE AFRONTAMIENTO.....	31
DEFINICIÓN DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.....	33
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO.....	34
TIPOS DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.....	35
IMPORTANCIA DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.....	37
CONSECUENCIAS DE LA INCAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO.....	38
DIFERENCIAS DE GÉNERO EN LA APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.....	38
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RIESGO SUICIDA.....	39
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE UNA RUPTURA DE PAREJA.....	40
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL ÁMBITO ACADÉMICO.....	41

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA	42
TIPO DE INVESTIGACIÓN	42
NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN.....	42
POBLACIÓN	42
MUESTRA.....	42
ALGORITMO DE BÚSQUEDA	44
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	45
TÉCNICAS REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	45
REVISIÓN DE CALIDAD DOCUMENTAL	45
INSTRUMENTOS.....	45
FICHA DE REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	45
MÉTODOS DE ANÁLISIS	56
PROCESAMIENTOS DE DATOS	56
CONSIDERACIONES ÉTICAS	56
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	58
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
CONCLUSIONES	78
RECOMENDACIONES	78
BIBLIOGRAFÍA	79

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1: Criterios de selección	43
Tabla 2: Criterios para calificar calidad metodológica (CRF-QS).....	46
Tabla 3: Matriz de Calidad Metodológica	48
Tabla 4: Triangulación de resultados de ruptura de pareja	58
Tabla 5: Triangulación de resultados de la variable estrategias de afrontamiento	71

ÍNDICE DE FIGURAS.

Figura 1: Algoritmo de Búsqueda.....	44
---	----

RESUMEN

La ruptura de pareja es una experiencia emocionalmente difícil que puede afectar significativamente la salud mental y el bienestar de los adultos jóvenes. Este estudio busca comprender cómo las personas en esta etapa de la vida experimentan y afrontan la ruptura de sus relaciones amorosas.

Se pretende caracterizar la ruptura de pareja y las estrategias de afrontamiento psicológico en adultos jóvenes mediante una revisión bibliográfica para examinar los diversos aspectos que ocasiona la ruptura de pareja, incluidos los aspectos psicológicos, emocionales y sociales. Este proyecto estuvo conformado por un total de 1320 documentos científicos que fueron recolectados de varias bases científicas como Scielo, Proquest, Redalyc, entre otros. En esta investigación se realizó un muestreo intencional no probabilístico de acuerdo con los criterios de selección, por lo cual se eligieron 72 registros para ser leídos de manera crítica y terminó con 31 artículos científicos seleccionados de psicología centrados específicamente en las variables de estudio.

Se determinó que la ruptura de pareja presenta consecuencias emocionales como la depresión y la angustia presentándose niveles altos de la misma, al analizar factores como la duración de la relación, la intensidad emocional de la ruptura y la presencia de eventos estresantes adicionales que repercuten en el bienestar en general. Además, los resultados muestran la variedad de estrategias de afrontamiento utilizadas por los adultos jóvenes tanto positivas como negativas en cuanto a las estrategias positivas la resolución de problemas fue la más utilizada por los adultos jóvenes ante una ruptura sin dejar de lado la complejidad del proceso de adaptación. En esta etapa de la vida, es fundamental crear estrategias de afrontamiento saludables y efectivas que fomenten el bienestar emocional y la resiliencia. Se discuten las implicaciones prácticas y las sugerencias destinadas a apoyar a los adultos jóvenes durante esta transición emocionalmente desafiante.

Palabras claves: Ruptura de pareja, estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico, resiliencia.

ABSTRACT

The main objective of this research study was to focus on the relationship breakdown which is an emotionally difficult experience that can significantly affect the mental health and well-being of young adults. This study seeks to understand how people at this stage of life experience and cope with the breakup of their romantic relationships. It aims to characterize relationship breakdown and psychological coping strategies in young adults through a literature review to examine the various aspects of relationship breakdown, including psychological, emotional, and social aspects. This project consisted of a total of 1320 scientific documents that were collected from various scientific databases such as Scielo, Proquest, Redalyc, among others. In this research a non-probabilistic purposive sampling was performed according to the selection criteria, so 72 records were chosen to be read critically and ended with 40 selected scientific articles of psychology specifically focused on the variables of study. It was determined that the breakup of a couple presents emotional consequences such as depression and distress presenting high levels of the same, when analyzing factors such as the duration of the relationship, the emotional intensity of the breakup and the presence of additional stressful events that have an impact on well-being in general. In addition, the results show the variety of coping strategies used by young adults both positive and negative in terms of positive strategies problem solving was the most used by young adults in the face of a breakup without neglecting the complexity of the coping process. At this stage of life, it is critical to create healthy and effective coping strategies that foster emotional well-being and resilience. Practical implications and suggestions aimed at supporting young adults during this emotionally challenging transition are discussed.

Keywords: breakup, coping strategies, psychological well-being, resilience.



Firmado electrónicamente por:
MARCO
ANTONIO
AQUINO
ROJAS

Reviewed by:

Marco Antonio Aquino
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 1753456134

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

La relación de pareja tiene una importancia crucial para cualquier ser humano en todo el mundo, puesto que representa la unión afectiva de un individuo y otras personas, cabe mencionar que esta conexión está relacionada con diferencias interculturales. Tal como lo afirma Echavarría y Ospina (2020) se considera como pareja a la unión entre dos seres humanos que pueden interactuar de forma emocional, social y psicológica, es así como se piensa que estos dos deben amarse de una manera libre y voluntaria y a medida que pase el tiempo se genera un vínculo que fortalece el deseo de compartir un futuro juntos, dándole sentido a su proyecto de vida. Se debe señalar que cada uno de ellos tiene diferentes características personales que los diferencia, por lo que es posible que existan conflictos lo que genera cierto riesgo que implica que el vínculo se rompa en forma temporal o permanente (Márquez et al., 2017).

Después de una ruptura sentimental, se pueden experimentar diversos síntomas en diferentes áreas, similares a los asociados con procesos de duelo. A nivel físico, pueden surgir cambios en los patrones de sueño, sensibilidad extrema, fatiga, debilidad muscular, sensación de opresión en el pecho y la garganta, falta de aire y palpitaciones. Desde el punto de vista emocional, pueden manifestarse sentimientos de hostilidad, rencor, soledad, desamparo, angustia por la separación, alivio, tristeza profunda, culpa, ansiedad, enojo, impotencia, nostalgia e inadecuación. En el ámbito cognitivo, es común experimentar confusión, dudas sobre el propio fracaso, pensamientos de incapacidad, afectación de la autoestima, incredulidad, rumiación constante, dificultad para concentrarse y problemas de memoria.

En la adolescencia las relaciones interpersonales son fundamentales para las responsabilidades compartidas y el desarrollo característicos a nivel físico, psicológico y social (Javier-Juárez et al., 2022). Sintiendo que algo no está bien y buscando un porqué a esta situación, lo que hace que se produzca en el adolescente una serie de emociones como la tristeza, rabia, soledad y confusión. Llegando a desarrollar depresión, ansiedad, y estrés por separación (Caiza y Menéndez, 2022). En los adolescentes el haber terminado una relación, podría traer la presencia de pensamientos intrusivos, los cuales hacen que la

persona se llene de ideas como si su expareja ya está conociendo a alguien más, si hizo bien las cosas. En cuando a la ruptura romántica en jóvenes adultos Gehl et al. (2024) comentan que se relaciona con inseguridades del apego y las estrategias de afrontamiento en la angustia, y siguieren terapeutas consideren estos aspectos, junto con los síntomas de ansiedad y depresión, en su intervención para reducir factores de riesgo y mejorar los factores protectores posterior a la ruptura.

En la actualidad la ruptura de pareja se evidencia con mayor frecuencia, se considera una experiencia estresante, dolorosa y traumática que puede sufrir cada persona a lo largo de su vida, produciendo una afectación a nivel biopsicosocial de la persona, esto puede causar la falta de sueño, pérdida del apetito, llanto fácil y en ocasiones aumento del consumo de alcohol u otras drogas que disminuye la intensidad del dolor (Peñañiel, 2011). En respuesta a las situaciones estresantes, García y Ilabaca (2013) refieren que las personas ponen en práctica estrategias de afrontamiento para satisfacer demandas individuales (Evitación=0,30) o del entorno (Apoyo social=0,30) para lograr el bienestar, pero en el escenario de la ruptura amorosa aún se requieren más investigaciones que permitan establecer causalidad que expliquen qué estrategias de afrontamiento influyen eficazmente en el proceso de recuperación y adaptación tras el fin de una relación amorosa.

La presente propuesta del trabajo de investigación tiene como objetivo caracterizar la ruptura de pareja y las estrategias de afrontamiento psicológico en adultos jóvenes a través de una revisión sistemática

A nivel mundial, la ruptura de pareja es un fenómeno común y son muy pocas las personas que se libran de esta experiencia; existen una baja cantidad de estudios que abordan este campo, especialmente en países latinoamericanos. El problema central es la dificultad que tienen los adultos jóvenes en desarrollar estrategias de afrontamiento ante este factor estresante que es la ruptura de pareja, tomando en cuenta que cada año, cerca de 703 000 personas se quitan la vida y muchas más intentan hacerlo y la ruptura de pareja es la segunda causa por la cual los adultos jóvenes toman esta decisión, además de ser un factor precipitante al consumo de alcohol y drogas (García, 2014).

Sánchez y Bello (2021), en un estudio realizado en la Universidad Indoamericana de Santo Domingo, en República Dominicana, se enfocaron en explorar si existe una relación entre la intensidad del duelo tras una ruptura de relación afectiva y la inteligencia emocional. En el cual se evaluaron a 111 voluntarios (65,76% fueron mujeres y 34,23% hombres), con edades entre 18 a 28 años. Para la evaluación de la intensidad del duelo luego de una ruptura afectiva se aplicó el Breakup Distress Scale, un instrumento adaptado del Inventory of Complicated Grief. Por otro lado, para medir la inteligencia emocional se utilizó el Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form. Se encontró una relación entre la intensidad del duelo y la inteligencia emocional. A mayor inteligencia emocional, menor la intensidad del duelo. Además, los resultados obtenidos muestran que luego de una ruptura afectiva tanto hombres como mujeres experimentan la misma intensidad del duelo y cuentan con una similar inteligencia emocional.

En Ecuador, puede identificarse una complejidad para el establecimiento de relaciones sentimentales dentro del escenario social, puesto que el Censo del Estado Civil Ecuatoriano muestra que la mayoría de las personas de 12 años o más (43,5%) declaró estar soltera/o y en comparación con el censo del 2010 las personas solteras son 7 puntos perceptuales más en el 2022. Además, se determinó que en el Ecuador las personas que están casadas representan el 27,2%, aunque las uniones de hecho figuran el 18% de las relaciones, se observa que 4% personas estaban separadas, el 3,9% eran viudas y el 3,3 estaban divorciadas (Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2022). Los resultados obtenidos por el INEC pueden sugerir que cerca de la mitad de los ecuatorianos desde la adolescencia podrían tener dificultad para tener relaciones amorosas duraderas, o prefieren establecer nuevas formas de vínculos con otras personas.

El un estudio que identifica estrategias para afrontar la ruptura, realizado por Espinosa et al. (2017) en la Universidad Nacional Autónoma de México, sobre la “Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS)”, en una muestra de 260 personas, el 59,61% de los jóvenes estudiantes reportan quiebres en sus relaciones de pareja, además el 46,92% son del género femenino y el 12,69% el género masculino. Demuestra que la mayoría de los

estudiantes buscan apoyo en el CREAS por rupturas de pareja, duelos y problemas de pareja. Siendo las mujeres quienes buscan más ayuda que los hombres.

En un estudio realizado en Chile, en la Universidad Santo Tomas, se encuestó a 220 personas, 66,8 % mujeres y 33,2 % hombres de entre 18 y 40 años. Se solicitó como requisito que hayan tenido una relación de pareja de al menos un mes de duración, independientemente de si habían tenido recaídas o de quién tomó la decisión de terminar la relación. El objetivo del estudio era conocer la relación entre las estrategias de afrontamiento, síntomas depresivos y satisfacción con la vida en adultos jóvenes tras una ruptura amorosa. Los resultados mostraron que las variables estudiadas evidenciaban relaciones significativas entre la sintomatología depresiva, la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento. El estudio destaca que las estrategias de afrontamiento negativas, como la supresión emocional y el uso de sustancias, pueden aumentar la sintomatología depresiva, la aceptación y el apoyo social pueden mejorar la satisfacción con la vida. Además, el tiempo desde la ruptura también juega un papel crucial en la reducción de la sintomatología depresiva donde mujeres presentaron más síntomas que los hombres (Garabito et al., 2020).

Carrillo (2016), en su investigación de tipo descriptivo correlacional en Lima, Perú titulada “Reacciones al estrés y estilos de afrontamiento en pacientes con depresión que acuden a una institución de salud mental”. Se planteó como objetivo conocer la relación entre las reacciones al estrés y los estilos de afrontamientos en una muestra de pacientes con depresión. Es por ello, que buscó conocer las respuestas al estrés y los estilos de afrontamiento, así como identificar las diferencias entre hombres y mujeres. Con una muestra de 150 personas que tenían un diagnóstico de depresión, el rango de edades fue de 18 a 60 años donde 72,2% del porcentaje eran mujeres, . Se utilizó el Cuestionario de estilos de afrontamiento (COPE) y de reacciones al estrés. Los resultados sugieren la necesidad de intervenciones tempranas y personalizadas en la gestión del estrés para mejorar su bienestar general ($r = .46$, $p < .001$), especialmente en pacientes con depresión, donde la estrategia de afrontamiento puede ser importantes para mitigar la sintomatología del estrés y promover la reinterpretación positiva de pensamientos irracionales o rumiativos. Arévalo y Reina (2019) en su investigación titulada “Ruptura y duelo en la pareja: un proceso no lineal”, realizada

en la Universidad Cooperativa de Colombia, mencionan que el duelo es una consecuencia de la ruptura amorosa que afecta varias esferas de la vida diaria del ser humano. La revisión sistemática de literatura concluyó que la dinámica individual del duelo tras una ruptura de pareja puede estar influenciada por factores físicos, cognitivos, emocionales y conductuales, mediadas por las características individuales en diferentes etapas y su superación es vital para la salud y adaptación a la vida de quienes experimentan una ruptura amorosa con su expareja.

Vélez y Jaramillo (2015), en su investigación en la Universidad Nacional de Loja, titulada “Estrategias de afrontamiento tras una ruptura de relaciones afectivas en jóvenes adultos de la carrera de ciencias de la comunicación social del área de la educación, arte y comunicación”, de tipo descriptivo transversal, de enfoque cualitativo y cuantitativo, presento el objetivo de determinar las estrategias de afrontamiento empleadas por un grupo de jóvenes ante una ruptura de relación afectiva; para lo cual se utilizó información de 116 jóvenes adultos entre mujeres (M) y hombres (H), quienes respondieron el Cuestionario de reacciones psicológicas a la separación, Cuestionario de afrontamiento COPE y una Encuesta de elaboración propia. Se identificó que la tristeza (M=68%; H=74%), la infidelidad (M=19%; H=21%), y la desilusión (M=71%; H=74%), , junto con la falta de comunicación (M=27%; H=23%), son factores clave en la ruptura de la relación, además se advierte que la ruptura puede dar lugar a síntomas depresivos (M=49%; H=47%), o ansiosos (M=33%; H=21%),, y en casos extremos, trastornos psicopatológicos e incluso al suicidio.

La justificación para llevar a cabo la presente investigación parte del interés en torno a las rupturas de pareja y estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes, debido a que la pérdida de los vínculos afectivos podría conllevar a afectaciones negativas en la salud mental. Esta revisión sistemática resulta importante porque se estima aportar con evidencia sólida para mejorar el afrontamiento adecuado en la finalización de relaciones amorosas. Igualmente, la investigación es factible debido a que se reducen las barreras éticas y de permisos necesarios en estudios experimentales, puesto que para su desarrollo se requiere apearse a la metodología y tener acceso a las bases de datos académicas necesarias para identificar los artículos. Los principales beneficiarios son los adultos jóvenes que experimentan dificultades prolongados respecto a la angustia, pensamientos rumiativosy

conductas que son riesgo ante la ruptura de parejas. Asimismo, los psicoterapeutas y profesionales de la salud mental pueden considerar los resultados para desarrollar sus prácticas y garantizar una asistencia más valiosa para los pacientes que requieran una orientación en el manejo de relaciones interpersonales.

Tras lo mencionado, surge la siguiente pregunta de investigación:

¿Qué características tiene la ruptura de pareja y las estrategias de afrontamiento psicológico en adultos jóvenes?

OBJETIVOS

Objetivo General

- Caracterizar la ruptura de pareja y las estrategias de afrontamiento psicológico en adultos jóvenes a través de una revisión sistemática

Objetivos Específicos

- Describir las consecuencias emocionales y físicas de una ruptura de pareja.
- Identificar las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja que utilizan los adultos jóvenes.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

Estado del Arte

En el estudio “Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: Estrategias de afrontamiento Ruptura de pareja ante el estrés del término de una relación”, realizado en Chile en el año 2020, tuvo como objetivo establecer la relación entre estrategias de afrontamiento, síntomas depresivos y satisfacción con la vida en adultos jóvenes tras una ruptura amorosa, para la muestra se encuestó a 220 personas en edades comprendidas de entre 18 y 40 años. Se utilizaron las escalas Brief COPE de estrategias de afrontamiento, Escala SWLS de Satisfacción Vital, Escala de Depresión CES-D del Centro de Estudios Epidemiológicos, Cuestionario ERQ de Regulación Emocional, Escala RRS de Respuesta Rumiativa, más un cuestionario sociodemográfico. Concluyeron que tiempo de la ruptura, la aceptación, superación, el brooding y el uso de sustancias predicen una sintomatología depresiva, resultados prometedores para promover respuestas más adaptativas en personas afectadas por una ruptura (Garabito et al., 2020).

En el artículo “Estrategias de afrontamiento resultantes del proceso de duelo tras una ruptura amorosa en jóvenes universitarios” realizado en la Universidad Técnica Particular de Loja, se centró en analizar el proceso de duelo y las estrategias de afrontamiento ante la ruptura amorosa, así se utilizó una muestra de 8 estudiantes universitarios de entre 18 y 25 años que pasaron por un proceso de ruptura en el último año. Para lo tanto, se empleó la entrevistas semiestructuradas y narrativa personal como herramientas de recolección de información, hallaron que al utilizar las estrategias de afrontamiento para lidiar con la ruptura los participantes recurrieron al apoyo social, actividades distractoras o la evitación, y aunque experimenten sentimientos tristeza y nostalgia, la negociación y la aceptación de la ruptura ayudo para que logren retomar su rutina y vida plena. (Muñoz y Jaramillo, 2021).

Washburn et al. (2020) en la investigación “Navigating Breakup Remorse: Implications for Disrupting the On-Again/Off-Again Cycles in Young Adult Dating Relationships” desarrollada en Estados Unidos tuvo el propósito de analizar cómo reducir los factores de riesgo y el estrés en relaciones románticas intermitentes que son parejas que terminan y renuevan su relación romántica; participaron 21 adultos se realizaron en grupos focales donde se realizaron preguntas a los participantes para obtener información que fue

analizada con el software QDA Miner Lite; y concluir que los adultos jóvenes en las relaciones románticas enfrentan desafíos en la toma de decisiones y la reducción de la angustia, que pueden mejorar con el desarrollo de la identidad y la comunicación junto con la resiliencia.

Definición de relación de pareja

De acuerdo con Barajas y Cruz del Castillo (2017) refieren que múltiples autores tradicionales definen a relación de pareja como la unión social, emocional y psicológica entre dos seres humanos que incluye la expresión de compañerismo, objetivos comunes y el amor. La relación de pareja es una interacción social única marcada por la exclusividad emocional y romántica entre dos individuos, donde sobresale el vínculo de apego y cuidado mutuo, que sirve como una fuente de apoyo emocional y social para el desarrollo de habilidades sociales y el bienestar personal (Urbano et al., 2021). La relación de pareja también se reconoce como un proceso dinámico que requiere de ciclos de acercamiento, alejamiento y estrategias de mantenimiento, para asegurar que la relación sea estable y satisfactoria.

Para Espínola et al. (2017), las relaciones de pareja se distinguen por la dificultad que se asocia a varios factores, involucra aspectos biológicos, psicológicos, interacciones sociales y culturales. Desde la perspectiva de la psicología, las relaciones de pareja se centran en la pareja misma, en su estructura, en la interacción entre los miembros, en los aspectos relacionados con los hijos, en los conflictos o en sus soluciones, así como en el aprendizaje y desarrollo de habilidades que contribuyan a establecer relaciones más saludables consigo mismos y con los demás.

La relación de pareja está estrechamente vinculada con la felicidad, el bienestar y la salud mental, como se evidencia en diversos estudios. Estos estudios han demostrado que cuando las parejas están más satisfechas con su relación, experimentan una disminución del estrés, especialmente cuando enfrentan desafíos de salud. Esta satisfacción se correlaciona con una mejor salud mental, manifestándose en niveles más bajos de depresión, emociones negativas y estrés (Flórez- Rodríguez et al., 2022).

Contrario a lo que se pueda estimar, las relaciones de pareja de adolescentes pueden presentar conflictos difíciles de resolver similares a los que puedan presentar las relaciones de adultos. Gómez et al. (2016) mencionan que en las relaciones amorosas de jóvenes y adolescentes se presentan diversas vivencias, tanto positivas como negativas; en estas se incluyen comportamientos violentos que, al igual que en las relaciones de pareja de adultos, abarcan un espectro que va desde el abuso verbal y emocional hasta la agresión sexual y el homicidio.

En otro contexto Álvarez y Viera (2023) señalan que la ausencia de estrategias de afrontamiento pueden ser factores causales y persistentes para que se produzca la separación. Las personas con dependencia emocional suelen recurrir a estrategias de afrontamiento desadaptativas como la evitación, y desarrollar mecanismos como el autoengaño. Estas conductas contribuyen a un mayor desequilibrio en sus relaciones afectivas y fomenta la ruptura emocional.

De acuerdo con Feeney y Katanzantzaz (2017), las relaciones amorosas representan un aspecto central en la vida humana, debido a que el afecto y el amor son elementos fundamentales para alcanzar la satisfacción emocional. Por consiguiente, cuando una relación de pareja se ve afectada por conflictos caracterizados por agresiones físicas, verbales, celos y desconfianza, la dinámica se desequilibra, llevando al distanciamiento, pérdida de interés y, finalmente a la ruptura amorosa. Cuando estos desacuerdos y conflictos se vuelven recurrentes, los perjuicios resultantes afectan directamente a nivel individual.

La relación de pareja implica la unión de dos individuos que comparten actividades a lo largo del tiempo, determinando el grado de intimidad y cercanía. La dinámica se ve influenciada por las experiencias previas de cada uno y las expectativas que tienen sobre la relación. Al tratarse de la interacción entre dos personas con distintas características personales, existe la posibilidad de conflictos y rupturas que generen sufrimiento en ambas partes (Espinosa et al., 2017).

Blandón (2016) las relaciones de pareja generan un vínculo significativo, posibilita que las personas tengan una valoración intelectual, emocional y física. Este lazo implica estabilidad temporal, consensos, características definitorias y proyecciones futuras. A

diferencia de las relaciones breves que buscan la satisfacción inmediata, la relación de pareja contemporánea en adolescentes, se centra en aspectos como el embarazo, la violencia de pareja, el consumo de sustancias psicoactivas y otros temas emergentes. En la actualidad se busca comprender integralmente cómo se gestan, conforman, establecen y mantienen las relaciones de pareja previo a la convivencia, se han identificado transformaciones o continuidades en comparación con lo que ocurría en épocas anteriores, como la modernidad.

Definición de ruptura amorosa

La ruptura amorosa se define como la disolución del noviazgo, comúnmente se puede expresar como la muerte del amor donde se experimenta un profundo dolor por la pérdida del ser querido (Ponce y Pinto, 2020). La interacción de diferentes creencias, habilidades y actitudes entre individuos puede causar conflictos que temporales o permanentemente fracturan la relación de las parejas (Barajas, 2012). Para García (2014): “La ruptura amorosa es un tipo de duelo ambiguo, bastante frecuente en los jóvenes siendo una de las experiencias más dolorosas y estresantes que se puede vivenciar” (p.1). Es una de las situaciones más comunes que se presenta como una dificultad para generar emociones lo que produce vulnerabilidad y origina conflictos emocionales, lo que causa malestar para sobrellevar dicha circunstancia. La ruptura amorosa se caracteriza por ser una experiencia dolorosa, traumática, amarga y penosa que los seres humanos sufren a lo largo de su vida, comúnmente se profundiza cuando se crean falsas esperanzas de retomar la relación. Situación creada por la ingenuidad y la incertidumbre de no saber lo que se desea, sin aceptar que la relación llegó a su fin impidiendo el proceso del duelo (Bazurto et al., 2019).

Desde el punto de vista psicoanalítico la ruptura de pareja está ligada con el duelo, el mismo es definido como la reacción psicológica ante una pérdida significativa, se manifiesta a través de emociones, comportamientos y la duración del proceso. Puede considerarse como un estado patológico y someter al sujeto a tratamiento psicológico, aunque sea un estado que impone desviaciones considerables del comportamiento normal (Pajón, 2016).

La ruptura de una relación de pareja suele ser un evento asociado con sentimientos, pensamientos, emociones y acciones negativas, por lo que dificulta el establecimiento de las relaciones sociales. La pérdida que sufre el individuo se puede presentar como una

experiencia devastadora, esto debido a que existen factores que salen del control de la persona y evitan o dificultan la finalización de esta pérdida, produciendo que se experimenten sentimientos de impotencia, depresión, conflictos en las relaciones sociales y ansiedad, ocasionando estrés y confusión (Palacios y Pinto, 2021).

Existen características individuales y sociales que ocurren después de los eventos traumáticos y estresantes de la ruptura amorosa, esto influye a que desarrollen problemas emocionales y conductuales (García, 2014).

Es posible entender la ruptura de pareja, como una adaptación hacia un final o un desacuerdo que impide el desarrollo de los sujetos que la sufren, teniendo en cuenta que esto se trata de una crisis transitoria. Sin embargo, puede generar consecuencias fisiológicas como: tensión arterial alta, afectación al sistema inmune, problemas gastrointestinales y respiratorios (Burzawa, 2015). En cuanto a la salud mental se afecta los estados emocionales, provocando que los sujetos se muestren distraídos y pocos motivados, por las pérdidas significativas.

Fases del duelo en una ruptura de pareja

El proceso de duelo conlleva emociones como desesperación, dolor, enojo y decepción. Este periodo se caracteriza por la esperanza del regreso y la reactivación constante de emociones dolorosas. La forma en que se manifiesta varía entre individuos y situaciones, están influenciados por factores como el rol desempeñado en la ruptura, el motivo, la forma en que ocurrió, el impacto y el tipo de relación, entre otros (Arévalo y Reina, 2019)

Según Kübler-Ross en 1969 (como se citó en Muñoz y Jaramillo, 2021), las describen según la situación de pareja:

- **Negación:** el sujeto no reconoce la pérdida como un hecho real, siente puede volver a ver a su ser amado.

- **Ira:** tras sufrir el abandono, se puede experimentar rabia, resentimiento, genera tristeza y una serie de sentimientos de culpa dirigidas a uno mismo o a los que lo rodean. Las vivencias tienen el fin de explicar el porqué de la separación.
- **Pacto/negociación:** surge una alianza con sujetos a los que consideraba culpables y los acoge como facilitadores de su recuperación.
- **Depresión:** el sujeto atraviesa un gran dolor y vacío, produciendo estado de ánimo deprimido y anhedonia, al darse cuenta de que ya no tiene a su lado a la persona con quien planeaba compartir su vida.
- **Aceptación:** el individuo distingue la realidad sobre la ausencia de su pareja, lo que permite que realice otro tipo de actividades que ayudan a su recuperación y la centran en sí mismo.

Mientras que para Daza (2022), la experiencia de una pérdida amorosa comparte similitudes con el duelo por la muerte de un ser querido, puesto que atraviesan una serie de fases emocionales. A lo largo del proceso, se experimentan emociones como angustia, ansiedad, miedo, ira, rabia, tristeza y frustración. Las etapas del duelo no siguen un orden lineal, más bien se entrelazan, generando una montaña rusa emocional. Reconocer estas fases proporciona un mayor sentido de control durante este proceso, y en ocasiones, la ayuda profesional puede ser crucial para sobrellevar el dolor asociado a la separación.

Daza (2022) propone las siguientes etapas:

- **Negación o impacto:** en esta etapa, se resiste ante la aceptación de que la relación ha llegado a su fin lo que provoca un estado de shock. Aún no se logra comprender completamente lo que está sucediendo, y las emociones experimentadas son sumamente confusas.
- **Ira o confusión:** la fase de ira se manifiesta cuando se percibe un trato injusto y/o experimenta sentimientos de traición. En esta etapa, las emociones comunes incluyen la rabia, la angustia y la ansiedad.
- **Análisis, examen o rumiación:** se invierte tiempo considerable en reflexionar sobre la relación, buscando comprender el significado de lo ocurrido. Surgen

preguntas acerca del comportamiento propio, es un momento en el que se analiza detenidamente los acontecimientos, es importante abordar este proceso con precaución.

- **Aceptación, ilusión, normalidad, motivación:** A medida que transcurre el tiempo, la intensidad del dolor disminuye. Se adquiere mayor serenidad en el que surge la ilusión, y se contempla el futuro con una perspectiva diferente. Aunque en ciertos momentos existan recuerdos con la expareja, la persona transcurre experimenta la sensación de cierre.

Factores que influyen en la ruptura de pareja

Factores internos

- **Comunicación deficiente:** Intercambio de información inadecuado o insuficiente entre los miembros de la pareja, lo que genera dificultades para comprenderse, compartir emociones y resolver problemas. Aunque las relaciones experimentan altibajos, un estilo comunicativo saludable facilita la gestión de conflictos. Una comunicación robusta y saludable implica escuchar y respetar a la pareja, así como aportar diversas perspectivas (Alonso et al., 2018). La comunicación eficiente puede favorecer la gestión adecuada de conflictos, promueve las relaciones satisfactorias y duraderas, mientras que una comunicación deficiente puede contribuir a la insatisfacción y al eventual quiebre de la relación.
- **Perdida de objetivos e interese comunes:** La pérdida de interés o la indiferencia conduce a una desconexión tanto física como emocional entre los miembros de la relación, originada por la sensación de aburrimiento vinculado a la falta de emoción y a la fatiga. De acuerdo con Aguilar (2018), en algunos casos, uno de los involucrados llega a una fase de su vida en la que busca avanzar, tiene proyectos que no incluyen a su pareja, o existen diferencias irreconciliables que impiden continuar con la relación. Este escenario puede presentarse en parejas jóvenes que eligen rumbos diferentes, individuos que priorizan su carrera profesional, personas que deciden mudarse a otra parte del mundo, o aquellos cuyos valores o filosofías de vida difieren de los de su ser querido.
- **Infidelidad:** percibida como una grave traición en la que la pareja, a menudo atribuye la culpa a quien genera la deslealtad. Sin embargo, se argumenta que este acto es el resultado de crisis internas en la relación. Se plantea que la infidelidad representa una defraudación, traición y violación del compromiso de exclusividad sexual acordado en la relación monogámica (Varela, 2014).
- **Enfermedades Crónicas:** Las enfermedades, especialmente las crónicas y graves, pueden ser abrumadoras no sólo para el paciente, sino también para la pareja y el

entorno familiar, ya que tienden a limitar y desgastar en gran manera a las relaciones de pareja. Los trastornos mentales son las enfermedades que provocan más rupturas de parejas, debido a que estas alteraciones afectan directamente al comportamiento y los afectos, lo que implica mayores complicaciones en la comunicación y convivencia (Hidalgo y Cantabrana, 2022).

- **Desgaste emocional:** se trata de un agotamiento a nivel emocional, mental y físico, es una sensación de “no poder dar más de uno mismo”, este desgaste se genera por varios factores como problemas, maltratos o incluso violencia, el mismo provoca disminución de la capacidad resolutive, cansancio emocional, ausencia de comunicación e insatisfacción con la relación (Villavicencio y Jaramillo, 2020).
- **Cambios en la Intimidad:** La satisfacción sexual y emocional es crucial para la estabilidad de la relación (Mark et al., 2018). Se presentan por cambios como: la diferencia de las necesidades sexuales ya sea en frecuencia o referencias que pueden marcar tensiones si no se abordan abierta y comprensivamente, pérdida de apetito sexual provocado por la rutina, expectativas incumplidas que llevan a la insatisfacción y distanciamiento en la intimidad lo que impacta negativamente en la conexión emocional.
- **Conflictos:** la complejidad de las relaciones imperfectas es común que las parejas se vean inmersas en discusiones sobre diversos temas, como asuntos financieros, la manera de pasar el tiempo juntos, responsabilidades familiares o hábitos perjudiciales. Como resultado, los miembros de la relación se encuentran frecuentemente enfrentando situaciones conflictivas, mismas que aparecen inevitablemente cuando surgen actividades incompatibles en términos de objetivos, creencias, valores, deseos, acciones o sentimientos opuestos entre las personas involucradas (Ferres, 2021).
- **Ausencia de sentimientos de amor:** La carencia de sentimientos amorosos en una relación constituye un desafío sustancial que tiene aplicaciones profundas para la salud mental de las personas involucradas. Según los hallazgos de la investigación de Taylor y Anderson (2023), la ausencia de amor puede manifestarse como un factor significativo en la insatisfacción y la posible disolución de la relación. Los autores

destacan la importancia de explorar las causas subyacentes de esta falta de afecto, que varían es de tensiones externas hasta cambios individuales en las prioridades de vida.

Factores externos

- **Estrés Financiero:** Factores externos, como el estrés financiero, han sido señalados como contribuyentes significativos a las rupturas de pareja (Amato y James, 2018). Las tensiones económicas pueden afectar negativamente la estabilidad emocional y la relación de pareja, debido a que provocan estrés constante, ansiedad y sentimientos de desesperanza que deterioran la calidad del vínculo afectivo.
- **Influencia de las Redes Sociales:** las plataformas digitales, como Instagram, desempeñan un papel significativo en las relaciones modernas, donde la exposición constante a las experiencias de otras parejas puede generar expectativas poco realistas y presiones innecesarias (Vandenbosch y Eggermont, 2020).
- **Cambios en la Prioridad Personal:** las transformaciones en las metas y prioridades individuales pueden desencadenar tensiones en la pareja (Rhoades et al., 2017). A medida que las personas evolucionan, sus expectativas y objetivos pueden no alinearse, generando conflictos.
- **Influencia de Traumas Pasados:** experiencias traumáticas previas, tanto individuales como compartidas, pueden afectar la salud de la relación (Whisman y Uebelacker, 2017). La gestión adecuada de traumas pasados es esencial para la resiliencia de la pareja.
- **Desigualdades de Género:** las desigualdades de género como un factor relevante en las rupturas (McDonald y Barriault, 2019). Las discrepancias en roles y responsabilidades pueden generar conflictos subyacentes.
- **Falta de Apoyo Social:** la carencia de un sistema de apoyo social sólido se ha asociado con una mayor vulnerabilidad a la ruptura (Ledermann et al., 2017). La red de apoyo puede desempeñar un papel crucial en la resiliencia de la pareja.
- **Poligamia:** al ser una violación de las normas sociales y legales en muchas culturas, trae consecuencias a la relación de pareja como: tensiones, desconfianza y conflictos

emocionales, lo cual aumenta las posibilidades de que suceda una ruptura amorosa (Aldana, 2019).

Consecuencias de la ruptura de pareja

La ruptura de pareja conlleva diversas consecuencias psicológicas que pueden afectar la salud mental y el bienestar emocional de las personas involucradas. Investigaciones actuales destacan que la pérdida de una relación romántica puede provocar síntomas de ansiedad y depresión significativos (Levkovich y Maner, 2020). La magnitud del estrés emocional asociado con la ruptura se relaciona directamente con la intensidad de las emociones experimentadas y la adaptación a la nueva realidad individual (Dindia, 2020).

- **Estrés:** surge ante una ruptura de pareja es un fenómeno psicológico complejo que involucra una variedad de respuestas emocionales y fisiológicas. Investigaciones actuales proporcionan una comprensión más profunda de cómo el estrés se manifiesta en este contexto. Según Diamond y Hicks (2019), la ruptura de pareja puede activar respuestas de estrés similares a las observadas en situaciones de pérdida y duelo. El proceso de ajuste emocional a la ruptura puede involucrar respuestas de estrés agudo y crónico, con implicaciones para la salud mental a corto y largo plazo. El estrés provoca respuestas fisiológicas como aumento de la frecuencia cardíaca y liberación de hormonas como cortisol y adrenalina. A nivel emocional, puede generar ansiedad, irritabilidad y sentimientos de tristeza o miedo. A nivel cognitivo, puede causar dificultades de concentración y problemas de memoria. Conductualmente, puede llevar a cambios en los hábitos alimenticios, problemas para dormir, aislamiento social y uso de sustancias. Además, provoca tensión muscular y puede disminuir la capacidad del sistema inmunológico.
- **Ansiedad:** la ansiedad ante una ruptura de pareja es una reacción emocional común y puede tener implicaciones significativas para la salud mental. La investigación actual ofrece una perspectiva más detallada sobre cómo se manifiesta esta ansiedad y cómo afecta a las personas. Field et al. (2021) examinaron la relación entre la ansiedad y el ajuste emocional después de una ruptura. Se encuentra que los niveles más altos de ansiedad estaban asociados con una mayor dificultad en la adaptación emocional, incluyendo síntomas de depresión y estrés postraumático.

- **Depresión:** la ruptura de pareja es un evento vital estresante que puede tener consecuencias significativas en la salud mental, siendo la depresión una de las respuestas emocionales comunes. Según Joel et al. (2020) han destacado que la satisfacción en la pareja es un predictor clave de la salud mental post-ruptura. Una relación insatisfactoria puede aumentar la vulnerabilidad a la depresión durante y después del proceso de ruptura. El apoyo social juega un papel crucial en la adaptación emocional después de una ruptura. La falta de un sistema de apoyo sólido se asocia con mayores niveles de síntomas depresivos (Simon et al., 2017). La presencia de amigos y familiares que brindan apoyo emocional puede mitigar el impacto negativo en la salud mental.
- **Estrés postraumático:** la ruptura de una relación cercana es percibida como un evento traumático, y los síntomas de estrés postraumático pueden manifestarse en aquellos que experimentan una dificultad significativa en la adaptación emocional (Maercker y Hecker, 2016).
- **Baja autoestima:** a menudo está asociada con la disminución de la autoestima, ya que el fin de una relación significativa desencadena sentimientos de rechazo, pérdida y autocrítica. La adaptación emocional después de una ruptura está vinculada a la autoestima, y las personas que luchan con el procesamiento emocional se experimenta una disminución en la percepción de sí mismos. Además, la calidad de la relación previa a la ruptura desempeña un papel fundamental en la autoestima post-ruptura (Joel et al., 2020), la falta de satisfacción puede contribuir a una evaluación negativa de uno.
- **Síndrome de Corazón Roto:** Se trata de una insuficiencia cardíaca que presenta los mismos síntomas que un infarto (como un aumento de la frecuencia cardíaca y una contracción del corazón más fuerte de lo habitual), pero sin las graves consecuencias (Vergel et al., 2017).

La ruptura de pareja tiene consecuencias psicológicas profundas que abarcan desde síntomas de ansiedad y depresión hasta impactos en la autoestima, la confianza y la capacidad para establecer relaciones futuras, las personas que han experimentado una ruptura pueden

volverse más cautelosas al abrirse emocionalmente a nuevas parejas, y la confianza puede verse socavada.

Ruptura de pareja y feminicidio

Otra consecuencia provocada por una ruptura de pareja es el desarrollo de conductas violentas Corradi y Stöckl (2014) determinaron que la muerte de mujeres provocada por sus parejas masculinas representa la mitad de todas las muertes violentas de mujeres a escala internacional. Además, solo se denuncia una parte de la violencia de pareja que sufren las mujeres en sus relaciones sentimentales.

La separación física o culminación de la convivencia con la pareja es un factor que supone riesgo en la violencia de género, ya que una ruptura de pareja puede aumentar la probabilidad de que se produzca una agresión mortal, así mismo se evidencio que las relaciones más duraderas no necesariamente presentan conductas violentas que sean denunciables y que el acoso es una variable relevante en los casos de feminicidio, incluso en ausencia de otros tipos de violencia, ya que puede causar un daño considerable a las víctimas por sí solo (Santos et al., 2021).

Aguilar (2019) refiere que las variables que se encuentran presentes con mayor frecuencia en los casos de feminicidios son: la posesión de armas de fuego, agresiones con armas, amenazas de muerte y suicidas, el quebrantamiento de medidas de protección tomadas por la víctima. También características de controlador, acoso, motivación por celos, motivación por discusión, tener una nueva pareja, la existencia de denuncia por parte de la víctima y el tener problemas legales, así como la acumulación de diferentes actos de violencia y estresores, de igual manera la presencia de varios trastornos mentales.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO

Definición de afrontamiento

“El afrontamiento comprende la capacidad y todas las conductas instrumentales, técnicas y los conocimientos que la persona ha adquirido para la resolución de problemas”, (Melchani, 1978, citado por Alonso 2014).

El afrontamiento se define como el esfuerzo cognitivo y conductual que debe realizar un individuo para manejar algunas demandas externas (ambientales, estresores) o internas (estado emocional) que son evaluadas como circunstancias que exceden los recursos de la persona, es lo que se ha acordado denominar estrategias de afrontamiento, como lo afirman Lazarus y Folkman en (Bermejo, 2020).

Macias et al. (2013) cito a Lazarus y Folkman (1986) afirmando que el afrontamiento surge de la evaluación que hace el individuo de la situación, mediante tres etapas:

- Evaluación primaria: Es la primera estimación del impacto y las consecuencias de una situación, que se puede dividir en tres tipos: inapropiada, benigna o inducida por estrés. Si la calificación es irrelevante, significa que la situación no tiene ningún efecto en el individuo y es neutral. Se considera positiva para el individuo si la valoración garantiza o promueve el bienestar y crea emociones positivas.
- Evaluación secundaria: Es el siguiente paso del proceso y ocurre cuando una persona es amenazada o desafiada, está diseñada para determinar qué se puede hacer y las cinco formas más efectivas de responder a la situación, estas dos se relacionan entre sí.
- Reevaluación: Ocurre cuando a la estimación inicial le sigue un cambio. Exige y provoca una nueva evaluación de la situación. Los humanos y los entornos están interconectados y sujetos a influencia bidireccional, es decir, el cambio en uno de ellos crea nueva información que debe reevaluarse junto con la información anterior.

Moyano y Diaz (2017) determinaron que estrategias relacionadas con la salud mental, como la aceptación, distracción, modificación de la situación por medios directos, la baja supresión, la revalorización positiva o la expresión están relacionadas con elementos como la afectividad positiva y el bienestar. El afrontamiento desempeña un papel intervencionista en las emociones, tanto en la atención, regulación y comprensión de estas, lo que en la mayoría de los casos permite resolver problemas, obstáculos y tareas, centrándose en su raíz.

Morán et al. (2019) plantean estrategias que predicen positivamente la resiliencia:

- **Afrontamiento activo:** Son medidas para eliminar el factor estresante, aumentar los esfuerzos para reducirlo o acabar con este, lo que las hace más resilientes ante la adversidad, afrontan mejor el trauma y proyectan un futuro más prometedor.
- **Reinterpretación positiva:** Implica buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar y crecer a partir de ahí. Esto contribuye en gran medida a afrontar situaciones difíciles y traumáticas y a salir fortalecido de ellas.
- **Aceptación:** Significa reconocer y aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, es decir, la existencia de un conflicto. Este es siempre el primer paso para intentar resolverlo.
- **Desconexión conductual:** Es cuando se reduce los esfuerzos para hacer frente al estresor, incluido el abandono de los intentos para alcanzar los objetivos con los que el estresor está interfiriendo.

Definición de estrategias de afrontamiento

López (2017) sugiere que las estrategias de afrontamiento constituyen los métodos con los que las personas utilizan sus propios recursos para enfrentar conflictos. Se manifiestan a lo largo del desarrollo, especialmente son prominentes en la primera infancia. Por lo tanto, se enfatiza la importancia de comprender cómo la familia y la crianza de los hijos contribuyen a la formación de estrategias efectivas para abordar los desafíos diarios.

Isaza (2019) sostiene que representan herramientas psicológicas que las personas emplean ante situaciones o eventos estresantes en sus vidas. Argumenta que la aplicación de estas, especialmente aquellas destinadas a resolver conflictos, contribuye significativamente a la satisfacción y el bienestar general del individuo.

Henao y Muñoz (2021) señalan que aquellos sujetos afectados por una separación amorosa emplean diversas estrategias de afrontamiento, como participar en actividades deportivas y de ocio, interactuar con amigos y familiares, disfrutar de la música, buscar apoyo en libros, entre otros. Lo cual tiene como objetivo mejorar a conexión consigo mismos y recuperarse emocionalmente frente a esta situación.

Desde la infancia hasta la edad adulta, las estrategias de afrontamiento varían, son utilizadas por las personas para regular sus emociones y dirigir sus comportamientos y

pensamientos hacia la solución de circunstancias estresantes. En la infancia y adolescencia, se producen cambios físicos, fisiológicos, cognitivos, emocionales y sociales, lo que implica la generación de estrategias específicas en cada etapa del desarrollo, estas pueden comprometer la capacidad adaptativa y contribuir a la aparición de trastornos mentales si no se manejan de manera eficaz (Vinaccia y Peñate, 2023).

También es importante destacar que estas herramientas están presentes no sólo a nivel conductual sino también a nivel cognitivo, un claro ejemplo sería la atención selectiva a eventos traumáticos en caso de mala adaptación y concentración. Es conveniente relacionar a la felicidad con las estrategias de afrontamiento ya que la misma ayuda al individuo a tener una mayor resistencia al dolor (González, 2021).

Su aparición se remite al inicio de la humanidad, ya que el ser humano se ha visto expuesto a factores estresantes con capacidad de agotar a cualquier organismo, sin embargo, se observó cómo las personas desarrollaban diferentes maneras de afrontamiento ante un mismo suceso (Macias et al., 2013).

Estilos de afrontamiento

Autores como Compas et al. (1988), Frydemberg y Lewis 1997 (citados en Uribe et al., 2018) sostienen que las estrategias pueden ser asociadas de tal manera que conforman tres estilos de afrontamiento que representan aspectos funcionales, es decir aquellos que permiten superar de modo eficaz una situación altamente estresante y aspectos disfuncionales, como aquellas estrategias que pueden provocar efectos negativos en la persona que la pone en práctica.

De acuerdo con Uribe et al. (2018) estas estrategias pueden compendiarse en tres estilos:

- **Estilos dirigidos a solucionar el problema de forma individual:** Consiste en trabajar de manera autónoma y utilizar estrategias psicológicas de afrontamiento adecuadas para resolver la situación estresante, de modo que la persona se mantenga optimista y relajada durante el proceso. Engloba las siguientes estrategias: centrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, centrarse en lo positivo, entretenimiento relajante y distracción física.

- **Estilos de afrontamiento basados en la búsqueda de apoyo para hacer frente a la demanda que requiere el afrontamiento:** Consiste en buscar apoyo social en los demás e incluye las siguientes estrategias: apoyo social, amigos íntimos, búsqueda de pertenencia, acción social, apoyo espiritual y búsqueda de apoyo profesional.
- **Estilos improductivos que no suelen producir efectos positivos en el bienestar psicosocial de las personas:** Se trata de una combinación de estrategias de evitación improductivas que muestra una incapacidad empírica para enfrentarse a los problemas. Abarca las siguientes estrategias: preocupación, ilusiones, no afrontamiento, reducción del estrés, ignorar el problema, culparse a sí mismo y guardárselo para sí.

Tipos de estrategias de afrontamiento

Aparicio y Marsollier en (Mena, 2018) Proponen, dos grupos de estrategias:

- **Las estrategias centradas en la acción:** Son las que permiten la resolución de los problemas.
- **Las estrategias centradas en la emoción:** En las que los sujetos además de enfrentarse al problema deben regular sus emociones y disminuir los efectos angustiantes de la situación.

Mena (2018) identifica 18 estrategias generales de afrontamiento que son puestas en escena por los sujetos ante situaciones agotantes o estresantes. Algunas de ellas están más bien orientadas a la acción concreta y otras, no tan efectivas, se centran en los estados emocionales.

Rubio (2015) plantea 18 estrategias de afrontamiento agrupadas en tres estilos de afrontamiento que son: Resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo:

1. **Concentrarse en resolver un problema:** Implica abordar el problema de manera sistemática y analizar distintos puntos de vista u opciones para encontrar una solución.
2. **Esforzarse y tener éxito:** Propone que existen conductas de compromiso, dedicación y ambición, como trabajar intensamente.

3. **Invertir en amigos íntimos:** Hace referencia al esfuerzo por comprometerse en alguna relación de tipo personal e íntimo, implica la búsqueda de relaciones personales sociales.
4. **Buscar pertenencia:** Indica la preocupación que presenta el sujeto por sus relaciones con los demás y concretamente por lo que el resto piensa de él, por ejemplo, busca mejorar la relación con su entorno.
5. **Fijarse en lo positivo:** Propone una visión optimista y positiva de las situaciones presentes y una tendencia a ver el lado afortunado de las cosas.
6. **Buscar diversiones relajantes:** Se caracteriza por la búsqueda de actividades de ocio y diversión, por ejemplo, escuchar música o leer un libro.
7. **Distracción física:** Se refiere a la dedicación de tiempo a actividades como el deporte, el esfuerzo físico, mantenerse en forma.
8. **Buscar apoyo social:** Implica hablar con otros acerca del problema.
9. **Buscar apoyo profesional:** Hace referencia a buscar ayuda psicológica profesional o hablar con personas que tengan experiencia acerca del tema.
10. **Acción Social:** Consiste en dejar que otros conozcan cuál es el problema y tratar de conseguir ayuda asistiendo a actividades como reuniones o grupos, en los cuales están atravesando por el mismo problema
11. **Buscar apoyo espiritual:** Esta estrategia consiste en buscar de Dios o de alguna fuerza superior que considere que va a fortalecer al sujeto.
12. **Preocuparse:** Se caracteriza por elementos que indican miedo por el futuro en términos generales o en concreto preocupación por la felicidad o infelicidad en un futuro.
13. **Hacerse ilusiones:** Esta estrategia está basada en la esperanza en la misma aplicamos la anticipación a una salida positiva y una expectativa de que todo tendrá un final feliz.
14. **Falta de afrontamiento:** Refleja la incapacidad del sujeto para afrontar un problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos.
15. **Ignorar el problema:** Esta estrategia refleja un esfuerzo consciente por negar o dejar de pensar en el problema.

16. **Autoinculparse:** Incluye conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene
17. **Reducción de la tensión:** Esta estrategia refleja un intento por sentirse mejor y relajar la tensión, el sujeto puede acudir al consumo de alcohol o drogas.
18. **Reservarlo para sí:** En esta estrategia el sujeto huye de los demás y no desea que nadie conozca sus problemas.

Importancia de las estrategias de afrontamiento

Según Masapanta y Núñez (2023) las estrategias de afrontamiento juegan un papel crucial en la vida de las personas, puesto que influyen directamente en su capacidad para manejar el estrés, superar desafíos y mantener un bienestar emocional, mencionando algunas de las razones fundamentales que subrayan la importancia de estas estrategias:

- **Gestión del Estrés:** Las estrategias de afrontamiento proporcionan herramientas efectivas para gestionar y reducir el estrés en situaciones difíciles. Ayudan a regular las emociones y a enfrentar los desafíos de manera más equilibrada.
- **Mejora de la Resiliencia:** El uso de estrategias de afrontamiento contribuye a fortalecer la resiliencia emocional. Las personas pueden aprender a adaptarse y recuperarse más rápidamente de adversidades y experiencias difíciles.
- **Favorece la Salud Mental:** Un repertorio sólido de estrategias de afrontamiento está asociado con una mejor salud mental. Ayuda a prevenir o mitigar síntomas de trastornos como la ansiedad y la depresión.
- **Promoción de Relaciones Saludables:** Las estrategias de afrontamiento positivas son beneficiosas para las relaciones interpersonales. Facilitan la comunicación efectiva, la empatía y la resolución constructiva de conflictos, contribuyendo así a relaciones más saludables.
- **Adaptación a Cambios:** Las estrategias de afrontamiento son esenciales para adaptarse a cambios en la vida, ya sean eventos inesperados o transiciones planificadas. Ayudan a enfrentar nuevas circunstancias con una actitud más resiliente.

Consecuencias de la incapacidad de afrontamiento

La mayoría de las conductas de riesgo, como el consumo de drogas, la promiscuidad sexual y los trastornos de alimentación, se deben a la incapacidad de algunas personas para afrontar sus problemas. Se trata de una dificultad que se detecta en la población adulta, y que en los últimos tiempos se ha detectado un incremento en niños y adolescentes (Rodríguez et al., 2014).

Molina et al. (2016) sostienen que el estrés percibido está asociado no sólo con medidas subjetivas, sino también con un deterioro objetivo de la memoria episódica. En concreto, conviene señalar que los individuos sujetos a esta investigación demostraron incapacidad de desarrollar estrategias de afrontamiento positivas al momento de resolver sus problemas, generando así estrés y finalmente alteraciones en la memoria y funciones ejecutivas.

Diferencias de género en la aplicación de estrategias de afrontamiento.

El género es una variable importante al momento de abordar las estrategias de afrontamiento ya que existen diferencias significativas en cuanto al mismo, en la adolescencia estas son determinantes ya que demuestran la manera en la que los individuos se adaptaran activamente a las circunstancias en el futuro. Además, la manera de afrontar los problemas de una persona es un reflejo de los recursos y habilidades sociales que posee, como su cultura, su vida personal y el nivel de dificultad percibido en una situación de conflicto (Guadarrama et al., 2018).

En muchas culturas, se espera que los hombres sean independientes y resilientes, lo que puede llevarlos a utilizar estrategias centradas en los problemas. En cambio, a las mujeres se les suele incentivar a ser más empáticas y, que se centren en las relaciones, lo que puede llevarlas a buscar más apoyo social en momentos de estrés o sufrimiento (Rodríguez et al., 2023).

Según Guadarrama et al. (2018) existen diferencias notables en el uso de estrategias de afrontamiento entre hombres y mujeres. En general, las más utilizadas por las mujeres son: emocionarse, buscar apoyo social, centrarse en resolver el problema, buscar apoyo espiritual, autoculparse, buscar apoyo emocional, la estrategia de no afrontar y la reducción

del estrés; sin embargo, las mujeres utilizan el estilo improductivo y el de relacionarse con los demás.

Conti et al. (2018) sostienen que los hombres demuestran un mayor uso de la distracción física, apartándose e ignorando el problema. En el caso de las mujeres optan por el afrontamiento grupal y afrontamiento constructivo, mientras que los hombres ejercen un afrontamiento distractivo. Las mujeres afrontan las situaciones mediante el apoyo social o la búsqueda de pertenencia, o si predomina el afrontamiento constructivo, se preocupan o solucionan el problema, en contraste con los hombres que ignoran el problema.

Estrategias de afrontamiento y riesgo suicida

La calidad de las relaciones interpersonales es un factor importante para evaluar el riesgo de suicidio, razón por la cual los conflictos familiares figuran entre las causas más frecuentes de suicidio entre los jóvenes. Además, los estudiantes con relaciones sociales débiles y relaciones íntimas fracasadas presentan niveles más altos de ideación suicida y comportamientos relacionados con el acto. En general, la pertenencia a la comunidad, la seguridad y la confianza en las relaciones íntimas, especialmente la solidaridad familiar, reducen el riesgo de suicidio (Rohani y Esmaeili, 2020)

Según Rohani y Esmaeili, (2020) la diferencia en la adopción de estrategias de afrontamiento en situaciones estresantes está relacionada con la interpretación y evaluación de la situación. Los factores cognitivos son de gran importancia como el pensamiento automático y el pensamiento reflexivo en el riesgo de suicidio. Las actitudes disfuncionales son suposiciones inflexibles y conducen a errores en el procesamiento cognitivo de las situaciones estresantes.

Ursul y Guerrero (2023) aseguran que los adolescentes con riesgo de suicidio utilizan con frecuencia estrategias de afrontamiento del estrés negativo centradas en la emoción, como recursos y esfuerzos conductuales dirigidos a reducir o eliminar la respuesta emocional al problema. En este sentido, los adolescentes con riesgo de suicidio, más que los que no lo tienen, utilizan la evitación emocional y la reacción agresiva hacia los demás, hacia sí mismos o hacia los objetos, expresada en ira y hostilidad como consecuencia de la frustración suicida. Por otro lado, los adolescentes que no están en riesgo de suicidio utilizan

la religión como estrategia de afrontamiento más que los que están en grado alto de riesgo y esto se expresa a través de la oración y el rezo.

Estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja

Las rupturas de pareja hoy en día son más frecuentes que en décadas anteriores debido al cambio en la dinámico y de pensamiento, es decir, las generaciones actuales son más liberales. En años pasados era mal visto cambiar de pareja a pesar de no sentirse conforme con la relación, por lo que las estrategias de afrontamiento son importantes debido al dolor que estas provocan, el mismo que puede afectar tanto psicológica como físicamente, especialmente en los adultos jóvenes ya que se encuentran en una etapa en la cual es importante la búsqueda de amor y aceptación (Garabito et al., 2020).

Peña y Castaño (2017) se propusieron analizar la conexión entre las estrategias de afrontamiento propuestas por Lazarus y Folkman y el desarrollo del proceso de duelo experimentado en una separación amorosa, llegan a la conclusión de que las estrategias de afrontamiento más prevalentes entre los participantes se centran en la regulación emocional en lugar de abordar directamente la resolución del problema. Este aspecto se considera fundamental para la habilidad de tomar decisiones asertivas al momento de seleccionar nuevas parejas.

Ceballos y Muñoz (2021) Plantean que las reacciones ante este factor estresante se clasifican en dos formas:

- **Las orientadas a la pérdida:** En esta forma la fase de sufrimiento y dolor se prolonga, se ancla en la negación del acontecimiento que generó el sufrimiento y hace que los individuos tiendan a aislarse.
- **Las orientadas a la restauración:** Se caracteriza por individuos que logran reunir elementos para reasignar nuevos significados a la vida, como atender los cambios experimentados, hacer cosas nuevas, distraerse y reconectarse con antiguas y nuevas relaciones sociales; muchos de ellos incluso buscan apoyo en terapia profesional o se reconectan con actividades como estudiar, hacer deporte o refugiarse en actividades religiosas. Además, comprar cosas facilita la superación del duelo tras

una ruptura, un comportamiento más común entre las mujeres, ya que es una estrategia de refuerzo de la apariencia y de autoafirmación.

Estrategias de afrontamiento en el ámbito académico

El entorno académico representa un conjunto de situaciones estresantes, porque las personas pueden experimentar una falta de control sobre el nuevo entorno. Hay muchos estudiantes y no tantas oportunidades en el mercado laboral, lo que implica una presión constante para los estudiantes; por otra parte, en la vida universitaria, los estudiantes sufren diversas exigencias académicas, excesiva responsabilidad, evaluaciones y exposiciones, y presiones familiares, económicas y sociales (Sicre y Casaro, 2014).

Sicre y Casaro (2014) afirman que el tipo de estrategia de afrontamiento predominante entre los estudiantes universitarios es el afrontamiento mediante un enfoque cognitivo, que implica esfuerzos cognitivos para comprender y prepararse mentalmente para afrontar un factor estresante y sus consecuencias.

Rodríguez y Leon (2018) Determinaron que, entre las estrategias de afrontamiento más utilizadas en la población universitaria, se evidencia la autonomía, seguida de la expresión de dificultades, la cual indica que los participantes responden a un problema buscando una solución de manera independiente sin apoyo de familiares, amigos y profesionales; de igual forma, muestran conflicto para afrontar las emociones, expresándolas como una forma de resolver el problema.

Pardeiro y Castro (2017) sugieren que los altos niveles de inteligencia emocional están relacionados con las estrategias dirigidas a encontrar soluciones lógicas a los problemas. En concreto, la regulación emocional y el uso de las emociones son las dimensiones que muestran una mayor relación con la resolución de problemas. Estos datos ponen de manifiesto el papel de la autorregulación y la gestión adecuada de las emociones como una habilidad que facilitaría el uso de estrategias más adaptativas en los estudiantes universitarios.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

Tipo de investigación

Se trata de una investigación de tipo bibliográfica debido a que su desarrollo fue en base a investigaciones, libros, artículos científicos y bases de datos de sitios web mediante una búsqueda exhaustiva al identificar los temas relacionados con el problema y obtener información correcta, una presentación más detallada del tema tratado (Martín y Lafuente, 2017).

Nivel de la investigación

Es un estudio descriptivo, tiene como objetivo especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que sea objeto de análisis. Describe tendencias de un fenómeno (Hernández, 2010).

Población

El presente proyecto de investigación estuvo conformado por un total de 1320 documentos científicos que se recolectaron mediante una secuencia de búsqueda, los cuales han sido publicados en bases de datos científicos y revistas indexadas como Scielo, Proquest, Google académico, Dialnet, Researchgate , Redalyc. Posteriormente se eliminaron un total de 1238 documentos, para obtener un total de 72 artículos científicos seleccionados que abordan la ruptura de pareja y estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes, publicados entre los años 2014-2024 (lapso de 10 años seleccionado debido a la cantidad exhaustiva de artículos científicos sobre el tema).

Muestra

En este trabajo de investigación se realizó un muestreo intencional no probabilístico de acuerdo con los criterios de selección. Esto permitió distinguir los documentos científicos que contienen la información necesaria y brindar el sustento teórico necesario para el estudio. A partir del contenido previamente analizado se determinó una muestra global de 31 artículos científicos de psicología, centrándose específicamente en las variables de estudio.

Es importante resaltar los parámetros utilizados para seleccionar la información que cumpla con los siguientes criterios de búsqueda:

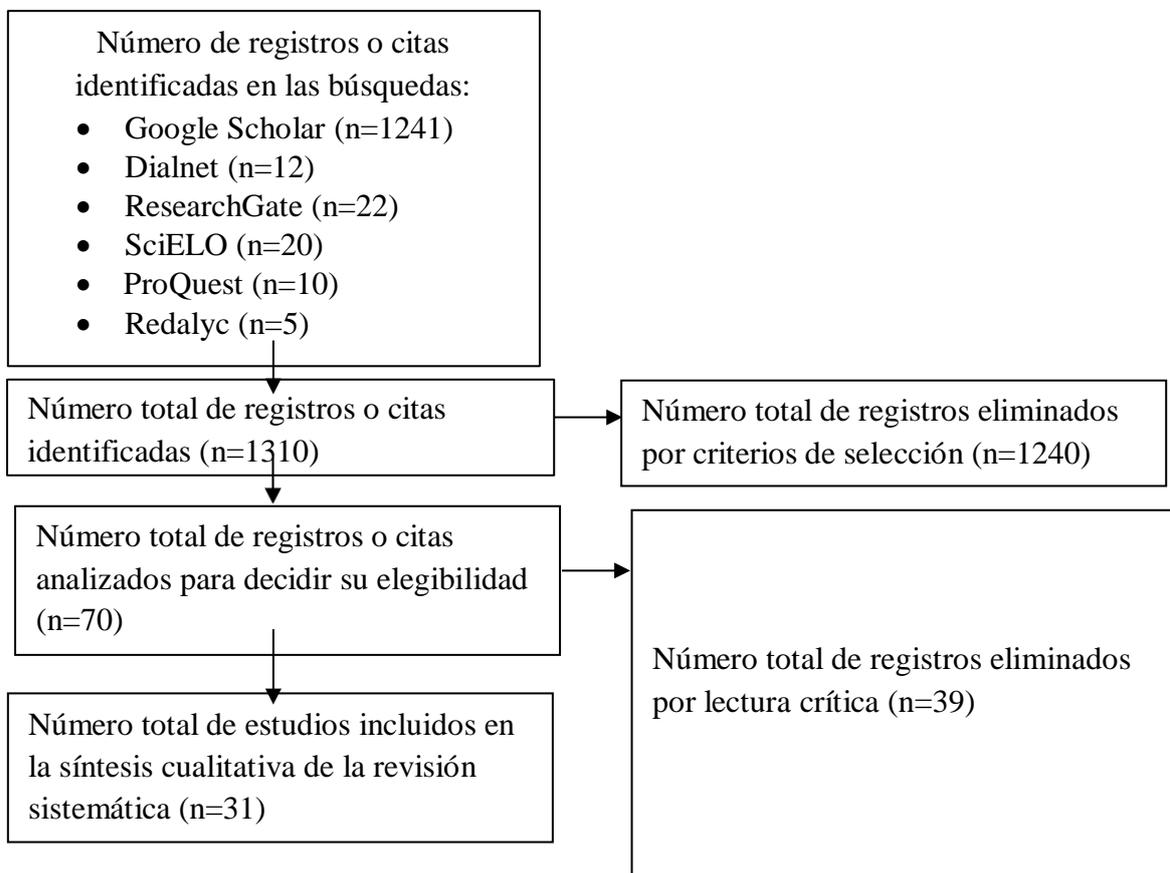
Tabla 1: Criterios de selección

Criterios de selección	Descripción/ Justificación
Periodo de publicación	Se han seleccionado estudios realizados en los últimos 10 años, es decir, de 2014 a 2024. Se logra recopilar información actualizada que demuestra la calidad de la investigación y proporciona una imagen actual de lo que está sucediendo en función de las variables y la población del estudio.
Relevancia	Ruptura de pareja y estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes. El propósito de este estudio es determinar la relación entre dos variables y la población específica.
Contenido	Recaudación de información de base de indexación: Scielo, Proquest, Google académico, Dialnet, Researchgate, Redalyc. Disponen de numerosas publicaciones científicas relacionadas con la investigación.
Origen	Organismos oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), OPS, UNICEF, el Ministerio de Salud del Ecuador e INNEC brindan datos relevantes sobre los temas considerados y las poblaciones estudiadas, enfatizando la importancia y el fortalecimiento de la salud mental.
Idioma	Hay varios idiomas de origen relevantes para este estudio, incluidos español, inglés y portugués.

Algoritmo de búsqueda

El algoritmo de búsqueda bibliográfica se muestra en la siguiente figura:

Figura 1: Algoritmo de Búsqueda



Técnicas e instrumentos:

Técnicas Revisión bibliográfica.

Una revisión bibliográfica implica examinar documentos relacionados con un tema específico que está siendo investigado, su objetivo es exponer la información previamente publicada sobre el tema y estructurar ese material siguiendo una perspectiva particular. Por consiguiente, se emplea la revisión bibliográfica como técnica adecuada para encontrar y catalogar la información más relevante y precisa en la investigación.

Revisión de calidad documental.

La revisión de calidad documental es un proceso meticuloso que implica analizar y valorar la calidad de la evidencia científica presente en diferentes documentos relacionados con un tema en particular. Su propósito es garantizar que la información utilizada en la investigación sea fiable y adecuada para el análisis (Martínez et al., 2023). De esta manera se considera apropiado el uso de esta técnica porque permite tener una óptima calidad investigativa.

Instrumentos

Ficha de revisión bibliográfica.

Se refiere también como formulario de registro documental, su función consiste en recopilar datos sobre las fuentes de información utilizadas; su formato puede variar porque su creación y estructura están determinadas por la información requerida para la investigación (Arias, 2020). En este caso, se adquirió información valiosa de documentos científicos relacionados con las variables de investigación. La recolección siguió una secuencia de búsqueda, de manera organizada lo que posibilitó la revisión bibliográfica.

Instrumento de evaluación destinado al análisis crítico de investigaciones cuantitativas (CRF-QS).

El formulario consta de 8 criterios y 19 ítems, con una puntuación de un punto por cada criterio cumplido. Su principal uso es como filtro para evaluar la relevancia de artículos científicos. En la presente investigación se usa la matriz del CRF-QS porque facilita la selección de documentos de manera objetiva. A continuación, se presentan los criterios y elementos que organizan la matriz de calidad metodológica.

Tabla 2: Criterios para calificar calidad metodológica (CRF-QS)

Criterios	No. De ítem	Elementos para valorar
Objeto de estudio	1	Objetivos precisos, concisos, medibles y factibles.
Literatura	2	Relevante para el estudio.
Diseño	3	Adecuación al tipo de estudio.
	4	No presenta sesgos.
Muestra	5	Descripción de la muestra.
	6	Justificación del tamaño de la muestra.
	7	Consentimiento informado.
Medición	8	Validez de las medidas.
	9	Fiabilidad de las medidas.
Intervención	10	Descripción de la intervención.
	11	Evita contaminación.
	12	Evita co-intervención.
Resultados	13	Exposiciones estadísticas de los resultados.
	14	Método de análisis estadístico.
	15	Se informan abandonos.
Conclusión e implicación clínica de los resultados	16	Importancia de los resultados para la clínica.
	17	Conclusiones coherentes.
	18	Informes de implicación clínica de los resultados obtenidos.
	19	Limitaciones del estudio.

La calidad metodológica de los documentos científicos dependerá de los puntajes obtenidos.

- Pobre calidad metodológica ≤ 11 criterios.
- Aceptable calidad metodológica entre 12 y 13 criterios.

- Buena calidad metodológica entre 14 y 15 criterios.
- Muy buena calidad metodológica entre 16 y 17 criterios.
- Excelente calidad metodológica ≥ 18 criterios. (Stagg, 2016)

A continuación, se presenta una tabla que contiene información relevante sobre la selección de artículos para su revisión metodológica. De una muestra total de 31 artículos, se trabajó con la totalidad para la evaluación en términos de calidad metodológica. Es importante destacar que la selección de estos artículos se realizó de manera rigurosa y con criterios específicos, lo que permitirá llevar a cabo un análisis detallado y preciso de los aspectos metodológicos presentes en cada uno de ellos. Como resultado, se espera obtener conclusiones confiables y de alto valor para el propósito de la investigación.

Al realizar una evaluación exhaustiva, se ha observado que la gran mayoría de los artículos analizados destacan por su excelente calidad metodológica. Este hallazgo se ha hecho evidente luego de un minucioso y riguroso análisis de cada uno de los documentos. Es crucial resaltar que la calidad metodológica desempeña un papel fundamental en la investigación, ya que garantiza la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos. Por lo tanto, resulta talentoso constatar que la mayoría de los artículos revisados cumplen con los estándares requeridos en términos de metodología de investigación. Este hecho refuerza la credibilidad de los descubrimientos y subraya el compromiso de la investigación con la excelencia científica.

Tabla 3: Matriz de Calidad Metodológica

No.	Título del documento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Total, de puntos logrados	Categoría de calidad metodológica
1	Regulación emocional y depresión en divorciados: ¿Para quiénes es más importante esta relación?	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	Excelente
2	Ruptura de una relación romántica: un modelo experimental para estudiar los efectos del estrés en los síntomas (similares) a la depresión.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	Excelente
3	Plan de intervención para disminuir la sintomatología depresiva en personas que	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena

7	Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	17	Muy Buena
8	El apego deseado y la angustia por la ruptura se relacionan con el acercamiento automático de la expareja	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
9	Characterization of a breakup in couples of university students: Differences in cognitive assessment of the event.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
10	Angustia por ruptura y perdida de intimidad en estudiantes universitarios.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
11	Post-disolución ambivalencia, ruptura ajuste y reconciliación de relaciones.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente

12	Duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
13	Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de ruptura de pareja de la ciudad de Chiclayo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	18	Excelente
14	Dependencia emocional y depresión por la ruptura en estudiantes Universitarios.	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena
15	Relación entre la intensidad del duelo tras una ruptura de relación afectiva y la inteligencia emocional	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	Excelente

16	Duelo por ruptura amorosa y florecimiento en estudiantes: El rol mediador de la autocompasión	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
17	Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atenciónal Suicidio (CREAS).	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	17	Muy Buena	
18	La ruptura de la pareja y su influencia en la dinámica relacional en casos de feminicidio	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
19	Resiliencia de rupturas amorosas en los estudiantes de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
20	Probabilidad de la ruptura después de una hipotética	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente

25	Estrategias de afrontamiento y salud mental ante la ruptura de pareja como evento estresante	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
26	Relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en universitarios durante la pandemia	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	Muy Buena
27	Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
28	Cómo afrontar las rupturas: relaciones de rebote y socialización de género	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16	Muy Buena
29	Making Sense and Moving On: The Potential	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	Excelente

Métodos de análisis

Inductivo – deductivo: A través de este proceso metodológico, se pudo recopilar información específica sobre variables obtenidas de búsquedas generales, realizar investigaciones más específicas y finalmente sacar conclusiones sobre el impacto de las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja.

Analítico – sintético: Después de una selección inductiva y deductiva, se analizó y comparo en profundidad las hipótesis de varios investigadores, definiciones, especificaciones y criterios para llegar a una descripción científicamente sólida de las interacciones de las variables en este proyecto.

Histórico – lógico: Se ha conseguido llevar a cabo un estudio cronológico que abarca los últimos cinco años, centrado en el cambio de perspectivas respecto a la Ruptura de pareja y estrategias de afrontamiento psicológico en adultos jóvenes alrededor del mundo.

Procesamientos de datos

Para procesar los datos obtenidos, se llevó a cabo un proceso sistemático y estructurado en cuatro etapas. Inicialmente, se realizó una exhaustiva búsqueda de información utilizando diversos motores de búsqueda y palabras clave específicas para encontrar artículos relevantes. Luego, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión para seleccionar los artículos a analizar en profundidad, utilizando el método más adecuado de evaluación. Esto permitió establecer un criterio claro para la fase final del análisis. En la etapa final, se presentaron los resultados de manera detallada a través de tablas, figuras y discusiones respaldadas por los fundamentos y postulados de autores especializados.

Consideraciones éticas

El estudio actual tiene un valor significativo para la salud mental en la actualidad. Por lo tanto, se aseguró que durante el proceso de investigación se cumplieran con los criterios de selección y evaluación establecidos previamente, así como con las normas de citación de los autores y creadores de la información utilizada, nombrándolos de manera precisa y correcta. Además, se llevó a cabo una lectura y análisis minucioso de cada uno de

los artículos seleccionados. Como resultado, las conclusiones de este proyecto poseen un alto nivel de validez científica.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se expondrán los resultados obtenidos que corresponden al primer objetivo: Describir las consecuencias emocionales y físicas de la ruptura de pareja.

Tabla 4: *Triangulación de resultados de ruptura de pareja*

Autores	Título	Muestra	Instrumento	Categoría	Aporte
Garrido et al. (2020)	Regulación emocional y depresión en divorciados: ¿Para quiénes es más importante esta relación?	518 y participantes	Escala de Dificultades de Regulación Emocional. Escala de Depresión del Centro para Estudios Epidemiológicos (CES-D)	de 95% el efecto de las dificultades de regulación emocional (DRE) sobre la depresión fue mayor	La iniciativa de separación y experimentar las emociones como ira, traición y rechazo en altos niveles de depresión durante la ruptura que se asociaron con una mayor relación entre las DRE y la depresión en personas divorciadas y separadas. Específicamente, no tomar la iniciativa de separación y experimentar altos niveles de estrés durante la ruptura se asociaron con una mayor relación entre las DRE y la depresión.
Verhallen et al. (2019)	Ruptura de una relación romántica: un modelo experimental para estudiar los efectos	46 participantes	Major Depression Inventory (MDI), Inventory of Complicated Grief (ICG), Positive and	12,7% depresión leve 26,8% depresión moderada o grave.	Se encontró que las personas que experimentaron una ruptura reciente presentaron mayores niveles de síntomas depresivos. Además, los descriptores "pérdida repentina" y

	del estrés en los síntomas (similares) a la depresión.		Negative Affect Schedule (PANAS)		"falta de afecto positivo" se asociaron con síntomas similares a la depresión, y esta asociación fue diferente según el género.
Suárez (2022)	Plan de intervención para disminuir la sintomatología depresiva en personas que atraviesan una ruptura amorosa	20 personas	Ficha sociodemográfica Test de depresión de Beck	15% depresión leve 40% depresión moderada 45% depresión severa	El plan de intervención se desarrolló considerando la evaluación de la sintomatología depresiva en personas que atraviesan una ruptura amorosa. Se observó que, sin asistencia profesional, estas personas enfrentan mayores dificultades en rumiación, tristeza y sensación de vacío emocional, lo que resalta la importancia de proporcionarles el apoyo necesario.
Santos y Gutiérrez (2021)	Nivel de depresión que genera la separación en parejas adolescentes de 15 y 18 años	40 alumnos	Inventario de Depresión de Beck	42% nivel grave 12% nivel leve 18% nivel moderado 28% no presenta depresión.	Se presenta niveles depresivos importantes con pocos cambios en el apetito y hábitos de sueño, esto puede estar directamente relacionado con los cambios a los que se enfrentan en esta etapa de la adolescencia aunada a eso asimilar el rompimiento de un noviazgo, principalmente cuando se trata del primer novio o novia.

Garrabito et al. (2020)	Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación	220 personas	Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos	14,88 % nivel alto de sintomatología depresiva en mujeres	La sintomatología depresiva, genera una dificultad para resolver los problemas provocando emociones como la culpa y la tristeza y se asocia al malestar en general pensamientos intrusivos y dolorosos. A medida que más pasa el tiempo desde la ruptura, se presentan menores niveles de sintomatología depresiva.
Shulman et al. (2017)	Síntomas depresivos en adolescentes y angustia por ruptura durante la edad adulta temprana: asociaciones con la calidad de las interacciones románticas	144 adolescentes	Beck Depression Inventory Break-up Distress Scale	31% hombres síntomas depresivos y angustia intensos 26 % mujeres síntomas depresivos y angustia intensos	Los síntomas depresivos durante la adolescencia pueden influir en la capacidad de manejar conflictos y rupturas en las relaciones románticas futuras, especialmente entre mujeres. Mientras que los hombres tienden a experimentar estrés después de una ruptura, no parece afectar su calidad de relación actual. Por otro lado, las mujeres pueden experimentar mayor angustia después de una ruptura y tener dificultades para manejar relaciones románticas actuales, lo que sugiere

						una mayor vulnerabilidad emocional.
Sánchez y Martínez (2014)	Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico	833 participantes	Evaluación tridimensional de duelo amoroso		71.52% depresión, emociones negativas	Se identificó cuatro etapas del duelo romántico: negociación, hostilidad, desesperanza y pseudo-aceptación. Estas etapas reflejan que existe pérdidas más emocionales que física después de una ruptura amorosa, las cuales son decepción, emociones como hostilidad, tristeza y desesperanza, comportamientos como dejar de comer y autoflagelarse.
Eisman et al. (2021)	El apego deseado y la angustia por la ruptura se relacionan con el acercamiento automático de la expareja	64 participantes	Escala de experiencias en relaciones estrechas (ECR-S) el Inventario de Duelo Traumático-Autoinforme		16,97 ansiedad por apego 40,89 angustia por ruptura	Se respaldan asociaciones positivas entre la ansiedad por el apego y la angustia por la ruptura. Además, demostramos que un deseo continuo de un vínculo de apego con la expareja se relaciona con un anhelo intenso y recurrente de la presencia de la persona desaparecida, tendencias de acercamiento automático hacia la expareja y angustia por la ruptura.

Field et al. (2015)		156 estudiantes	Escala de angustia por ruptura (BDS) Escala de Razones de Ruptura (BRS)	23,75% gran angustia	Se informa una mayor angustia emocional después de rupturas de relaciones más cercanas y relaciones con "mayores niveles de amor" las puntuaciones de angustia por ruptura fueron la depresión, sentirse traicionado por la ruptura, un tiempo más corto desde que ocurrió la ruptura y una puntuación más alta de la relación antes de la ruptura.
Rene et al. (2020)	Post-disolución ambivalencia, ruptura ajuste y reconciliación de relaciones.	275 participantes	Escala de Pensamientos Positivos y Negativos de la Expareja de Brenner.	de 14,1% entre individuos y 8,7% dentro de los individuos) ambivalencia cognitiva en la angustia.	La ambivalencia en relaciones post-ruptura muestra que puede afectar tanto a la angustia como a la reconciliación. Tanto la ambivalencia cognitiva como la emocional predicen la reconciliación, y aquellos que son ambivalentes tienen entre cuatro y cinco veces más probabilidades de reconciliarse que aquellos que son indiferentes o principalmente negativos acerca de sus exparejas. El tipo de relación no modera estas asociaciones, lo que sugiere que la

						ambivalencia opera de manera similar en las parejas intermitentes y no cíclicas.
Martínez et al. (2021)	Duelo amoroso, dependencia emocional y salud mental en mujeres que han terminado una relación de pareja.	236 mujeres	Encuesta sociodemográfica Cuestionario de dependencia emocional Escala tridimensional de duelo romántico.	Dependencia emocional mayor intensidad		Las emociones negativas (inseguridad, desesperación, tristeza, melancolía, miedo, dolor, debilidad, desánimo, enojo, confusión, depresión, soledad, falta de motivación, ansiedad e ira) y repercusiones físicas como la autolesión o la somatización experimentadas por mujeres al terminar una relación de pareja están relacionadas con la dependencia emocional y la duración de la relación. La dependencia emocional puede llevar a una mayor intensidad de emociones negativas y dificultades para superar la ruptura. Además, se encontró que la duración de la relación se correlaciona con la intensidad de las emociones negativas experimentadas al momento de la ruptura.

Castillo (2017)	Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de ruptura de pareja de la ciudad de Chiclayo	126 mujeres	ficha de datos sociodemográficos Inventario de dependencia emocional Inventario de depresión de Beck-II.	25.60 % depresión moderada 85% dependencia emocional	Una correlación negativa moderada entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento por aproximación, una correlación directa significativa entre dependencia emocional global y sus dimensiones con las estrategias de afrontamiento por evitación, una relación positiva de moderada a fuerte entre dependencia emocional y depresión, una correlación negativa moderada entre estrategias de afrontamiento por aproximación y depresión, y una correlación positiva significativa entre estrategias de afrontamiento por evitación y depresión. La prioridad a la pareja puede deberse al miedo e intolerancia a la soledad
Palate y Eugenio (2023)	Dependencia emocional y depresión por la ruptura en estudiantes universitarios.	759 estudiantes	Cuestionario de dependencia emocional (CDE) Inventario de	de 68.1% nivel bajo de dependencia emocional 57.4% depresión mínima	Los niveles de dependencia emocional y depresión en se encontraron principalmente bajos, lo que sugiere que tienen limitaciones en buscar apoyo en sus relaciones. Los hombres mostraron ser más

			Depresión de Beck-II		propensos a la dependencia emocional, mientras que no hubo diferencias significativas en la depresión entre hombres y mujeres.
Cuello (2021)	Relación entre la intensidad del duelo tras una ruptura de relación afectiva y la inteligencia emocional	111 participantes	The Breakup Distress Scale	(-0.231) no fuerte, intensidad del duelo	Se indica que las personas con una inteligencia emocional más alta tienden a experimentar una menor intensidad del duelo después de una ruptura. Se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto a la intensidad del duelo y la inteligencia emocional, lo que sugiere que ambos sexos pueden experimentar un duelo complicado con estrés, angustia y ansiedad emocional después de una ruptura.
Peña y Pozo (2024)	Duelo por ruptura amorosa y florecimiento en estudiantes: El rol mediador de la autocompasión	506 estudiantes	Variable Sociodemográficas Breakup Distress Scale Self-Compassion Scale Short-Form Flourishing Scale	0.008 % intensidad del duelo	Se encontró que las relaciones más largas y aquellas que no fueron iniciadas por la persona que experimenta el duelo suelen estar asociadas con una mayor intensidad del duelo y emociones como el rechazo y la traición. Por otro lado, tener una nueva relación amorosa

					después de la ruptura se relacionó con un menor nivel de duelo, lo que sugiere que la rápida transición a una nueva pareja puede ser un factor protector contra el duelo por ruptura amorosa.
Espinosa et al. (2017)	Incidenca del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS).	260 participantes.	Base de datos acerca del registro frecuente de motivos de consulta del servicio, datos sociodemográficos, genero, estado civil, semestre, carrera	12% Duelo	Se encontró que la mayoría de los estudiantes que acuden al CREAS lo hacen debido a rupturas de pareja, duelo y problemas de pareja, siendo las mujeres las que más solicitan ayuda. Esta diferencia de género puede atribuirse a patrones de socialización que permiten a las mujeres expresar más abiertamente sus emociones de tristeza, desesperación, ternura, compasión, temores y dudas. Los hombres, en cambio, pueden experimentar dificultades para reconocer y expresar sus sentimientos, lo que puede llevar a duelos patológicos.
Santos et al. (2021)	La ruptura de la pareja y su influencia en la dinámica	684 casos	VPR4.0	55.8% deseo de acabar con la relación	Un gran número de feminicidios se dan en un contexto de separación, pudiendo en muchos de estos casos

	relacional en casos de feminicidio				51.2% víctima y autor se habían separado (expareja/excónyuge)	ser un factor precipitante. Los casos de violencia no mortal se asoció la situación de Manifestación-No ruptura. Por otro lado, y a nivel descriptivo, también es destacable que tanto en los casos de feminicidio como en los de violencia no mortal, la situación en la que la víctima ha manifestado su deseo de acabar con la relación y además se ha roto la relación supera el 30% que puede vincularse al apego inseguro.
Cobeña et al., (2019)	Resiliencia de rupturas amorosas en los estudiantes de Psicología de la Universidad Técnica de Manabí.	de 40 estudiantes	Cuestionario referente a la ruptura amorosa		15% no ser resiliente, consecuencias positivas. 80% no ser resiliente, consecuencias negativas. 6% no hay consecuencias al ser o no resilientes.	Se reveló que la resiliencia es la consecuencia fundamental para afrontar las rupturas amorosas. Aunque la mayoría de los estudiantes de psicología han experimentado este tipo de rupturas, su impacto varía en inhibición de toda actividad, la pérdida de la capacidad de amar y la retirada del interés. Algunos se ven afectados significativamente, mientras que otros apenas lo sienten. Esto se debe a que cada persona maneja la

Grontvedt et al. (2020)	Probabilidad de la ruptura después de una hipotética infidelidad sexual o emocional amenaza percibida, culpa y perdón	92 parejas	Inventario de componentes de las relaciones percibidas (PRQC)	de Culpa el 79% y el 83% para mujeres y hombres. Deseo de venganza el 12% y el 14% mujeres y hombres.	resiliencia de manera diferente. La resiliencia es crucial para superar los desafíos y seguir adelante de manera saludable, evitando errores pasados.	Este estudio sugiere que los mecanismos involucrados en el perdón, la percepción de amenaza de infidelidad y la ruptura son similares tanto para hombres como para mujeres dentro de las parejas. el efecto de la culpa en la ruptura se explica plenamente por el efecto de mantener la distancia en ambos sexos. El deseo de venganza no medió significativamente el efecto total de la amenaza percibida en la ruptura.
-------------------------	---	------------	---	---	---	--

En la Tabla 5 con el objetivo de describir las consecuencias emocionales y físicas de la ruptura de pareja. se determina que Verhallen et al. (2019), Suárez (2022), Santos y Gutiérrez (2021), y Garrido et al. (2020), la depresión grave después de una ruptura amorosa puede tener repercusiones emocionales como el miedo, la ira, el rechazo, la ansiedad, la rumiación, la tristeza y la sensación de vacío, así como repercusiones físicas como el insomnio, y se atribuye a elementos como: pérdida repentina, falta de afecto positivo, falta de asistencia profesional durante la transición, cambios inherentes a esta etapa y la dificultad para asimilar la ruptura, especialmente para quienes no iniciaron la separación o el divorcio. Mientras que Garrabito et al. (2020) sugieren que también se experimentan emociones de culpa, donde las mujeres experimentan más síntomas depresivos debido a una menor capacidad para aceptar y obtener apoyo social posterior a la ruptura. Shulmall et al. (2017) subrayan que los síntomas depresivos pueden impactar negativamente en la gestión de conflictos y futuras relaciones románticas, Sánchez y Martínez (2014) agregan que después de una ruptura amorosa el 71,52% de las personas, experimentan emociones negativas vinculadas a la decepción, hostilidad y desesperanza, incluso pueden dejar de comer y automutilarse.

A diferencia de los autores previamente mencionados, Eisman et al. (2021) refieren que la ansiedad por el apego y el deseo persistente de contacto pueden contribuir a la angustia emocional después de una ruptura romántica. Field et al. (2015) mencionan que las rupturas de relaciones más cercanas y con mayores niveles de amor están asociadas con una mayor angustia emocional, desencadenando depresión o sentimientos de traición. Rene et al. (2020) expresan que la ambivalencia generada por ciertas parejas tras la ruptura puede influir en la generación de angustia. El tener ansiedad se relaciona con mayor inseguridad, expresión limitada de opiniones y capacidad reducida para cumplir responsabilidades, aumentando la probabilidad de experimentar ideación suicida y el insomnio durante la ruptura.

Palate y Eugenio (2023), Martínez et al. (2021) y Castillo (2017) coinciden en que la dependencia emocional además de estar relacionada con la intensidad de las emociones negativas personas tras una ruptura amorosa experimentan somatizaciones de enfermedades, en especial en mujeres posiblemente por el miedo e intolerancia la soledad. Esencialmente, se busca contrarrestar la dependencia emocional mediante programas de educación

emocional, promoción del autocuidado y educación sobre relaciones saludables para promover una mayor estabilidad emocional al terminar la relación amorosa.

Adicionalmente, en los estudios de Peña y Pozo (2024), Cuello (2021), y Espinosa et al. (2017) destacan el duelo como resultado de una ruptura amorosa puede ser un desafío, marcada por el estrés y ansiedad de la intolerancia al rechazo o a la traición, y que la inteligencia emocional, la duración y naturaleza de la relación, así como la capacidad para iniciar nuevas relaciones, pueden influir en la intensidad y duración del duelo. Para mitigar los síntomas del duelo por la ruptura, se propone fomentar el autocuidado, establecer límites saludables y participar en actividades e intereses nuevos. Los estudios indican que estas acciones ayudan a las personas a sobrellevar el duelo por la ruptura de manera saludable y constructiva, facilitando el ajuste emocional y promoviendo el bienestar a largo plazo.

De acuerdo con Santos et al. (2021) la ruptura de pareja entorno al apego inseguro puede ser un factor precipitante en un gran número de casos de feminicidio. En muchos de estos, la víctima ha manifestado su deseo de acabar con la relación, superando el 30% en los casos de feminicidio y violencia no mortal. El autor indica implementar programas de intervención de la violencia, crear programas de sensibilización y fortalecer la atención y apoyo psicológico, son fundamentales para abordar el grave problema del femicidio después de una ruptura de pareja.

Cobeña et al. (2019) sugieren que la resiliencia después de una ruptura de pareja puede aumentar las posibilidades de superar los desafíos inhibición de actividades, la apatía e incremento del desinterés, esto para avanzar de manera saludable generando experiencias de aprendizaje para resolver problemas de pareja. En contraste, Grontvedt et al. (2020) indican que el deseo de venganza y la culpa en la ruptura pueden estar influenciados por el mantenimiento de la distancia entre ambas partes. Por lo tanto, el abordaje de estos síntomas requiere un enfoque integral que incluya el desarrollo de habilidades de resiliencia, el fomento de la empatía y el perdón, así como la intervención psicológica especializada. Esto puede ayudar a contrarrestar la sintomatología asociada con la ruptura de pareja y promover un ajuste emocional saludable.

A continuación, se pretende responder al segundo objetivo de investigación: Identificar las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja que utilizan los adultos jóvenes.

Tabla 5: *Triangulación de resultados de la variable estrategias de afrontamiento.*

Barajas-Márquez et al. (2020)	Characterization of a breakup in couples of university students: Differences in cognitive assessment of the event.	326 jóvenes	Instrumento de Estilos de Afrontamiento	de Evasión: $t=-3.549$ y $p-value=.000$ (M); $t=-4.207$ y $p-value=.000$ (H) Análisis cognitivo-reflexivo: $t=-2.403$; $p-value=.017$; $t=-3,373$ y $p-value=.001$ (H) Depresión: $t=-2.661$; $p-value=.008$	Las estrategias de afrontamiento para hombres y mujeres que tuvieron una valoración positiva y negativa en su última ruptura, mostró diferencias significativas en análisis cognitivo evasivo y reflexivo, y solo para mujeres en el nivel de depresión.
Maharani et al. (2024)	The Relationship of Coping Mechanisms and Mental Health After Breakup	101	El Cuestionario de Mecanismos de Emergencias	Desadaptativo 46,5% (n=47) Adaptativo 53,5 (n=54)	La mayoría tenían mecanismos de afrontamiento adaptativos, pero existe desadaptativo de riesgo de experimentar mal estado salud mental
Garabito et al. (2020)	Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante	220 adultos	Brief-COPE	Aceptación: -0,25 (SD); 0,31 (SV) Uso de Sustancias: 0,28 (SD); -0,06 (SV) Apoyo Social: 0,12(SD); 0,14(SV)	La correlación entre las estrategias de afrontamiento como la Aceptación, Uso de Sustancia, y Apoyo Social, fue significativa en síntomas depresivos (SD) y

	el estrés del término de una relación.			Centrado en el Problema: 0,12(SD); 0,09(SV)	satisfacción vital (SV) en adultos jóvenes tras una ruptura amorosa.
Gehl et al. (2024)	Attachment and Breakup Distress: The Mediating Role of Coping Strategies	196 adultos	Orientación de afrontamiento a los problemas experimentados (R-COPE)	Autocastigo: .245 (.080) y .158 (.050); .245 (.080) y .197 (.064) Acomodación: -.160 (.080) y -.113 (.057); -.160 (.080) y -.132 (.066) Autocastigo: .267 (.070) y .189 (.047); .267 (.070) y .219 (.057)	La estrategia de afrontamiento Acomodación se relacionó con síntomas de depresión la primera y tercera semana después de la ruptura amorosa. El Autocastigo se relacionó con síntomas de Depresión y Ansiedad en la primera y tercer mes posterior a la ruptura amorosa.
Moreno-Franco y Esparza-Meza (2014)	Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja	10 participantes	Escala de estrategias de afrontamiento	Confrontación: 6,28 y 7,30 Distanciamiento: 7,85 y 8,46 Autocontrol: 8,57 y 10,46 Búsqueda de apoyo social: 7,85 y 6,46 Aceptación de la responsabilidad: 5,71 y 6,30 Huida y evitación: 6,57 y 9,30 Planificación: 9,57 y 7,30	En las estrategias de afrontamiento después de una ruptura amorosa hombres y mujeres géneros utilizan la “Re-evaluación positiva” como estrategia principal, aunque las mujeres se inclinan más hacia el Autocontrol y los hombres hacia la Planificación.

				Re-evaluación positiva: 13,42 y 12,15	
Kansky y Allen (2017)	Making Sense and Moving On: The Potential for Individual and Interpersonal Growth Following Emerging Adult Breakups	184 jóvenes	Escala de tácticas de conflicto. Comportamiento que socava la autonomía	t(116) = 2.14, p = .03, d de Cohen = .40 en el género. 0.29, pvalue=.004 autonomía -0.30 y p-value=0.003 agresión 2.60, p-value=.001 síntomas de internalización. .24, p-value=.04 competencia	Los pares de las participantes femeninas reportaron un aumento en los síntomas de internalización. Entender las razones de una ruptura amorosa puede llevar a una reducción en la autonomía, síntomas de ansiedad y depresión. Mientras que incrementó la satisfacción y el manejo en relaciones posteriores.
Momeñe et al. (2021)	Estilos de afrontamiento, esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con la dependencia emocional hacia la pareja agresora.	de 657 participantes	-Inventario de estrategias de afrontamiento	-0.08 Reestructuración cognitiva con Dependencia emocional -0.07 Reestructuración cognitiva y 0.02 Expresión emocional con Violencia física. -0.05 Reestructuración cognitiva con Violencia psicológica. -0.01 Reestructuración cognitiva y 0.001 Expresión	La investigación encontró que las mujeres que sufren de dependencia emocional y violencia de pareja emplean estilos de afrontamiento negativos.

					emocional con violencia sexual.	
					0.02 Expresión emocional con lesiones.	
Foshay y O'Sullivan (2018)	Coping and Unwanted Pursuit Behaviours Following Breakups in Young Adulthood	200 participantes	El Inventario de afrontamiento de situaciones estresantes	Afrontamiento centrado en las emociones $r = 0.393$, $p < 0.01$ y $r = 0.361$, $p < 0.01$	El afrontamiento centrado en las emociones estaba significativamente asociado con la frecuencia y el alcance de las estrategias de comportamiento no deseado.	

Sarcar y Aich (2023)	The relationship between locus of control, breakup distress and coping strategies among college students in India	60 estudiantes universitarios	Brief COPE Questionnaire	<p>Afrontamiento activo $r=0,337$, $p=0,008$</p> <p>Reencuadre positivo $r=0,269$, $y\ p=0,037$</p> <p>Autodistracción $r=0,526$ $y\ p<0,001$</p> <p>Negación $r=0,449$ $y\ p<0,001$, Abuso de sustancias $r=0,341$, $p=0,008$</p> <p>Uso de apoyo emocional $r=0,273$, $p=0,035$</p> <p>Uso de apoyo instrumental ($r=0,267$, $p=0,039$)</p> <p>Desvinculación conductual $r=0,472$, $p<0,001$</p> <p>Desahogarse $r=0,463$, $p<0,001$</p> <p>Planificación ($r=0,413$, $p=0,001$), Religión $r=0,303$, $p=0,019$</p> <p>Autoculparse ($r=0,458$, $p<0,001$) .</p>	<p>Existen correlación entre el Locus de Control y el afrontamiento activo y reencuadre positivo.</p> <p>Por lo contrario, variancias estrategias de afrontamiento (subescalas del cuestionario Brief COPE) registraron una relación significativa con la angustia por ruptura y algunas.</p>
----------------------	---	-------------------------------	--------------------------	--	---

En la Tabla 6 correspondiente a Identificar las estrategias de afrontamiento ante una ruptura de pareja que utilizan los adultos jóvenes, se evidencia que Hirsch et al. (2015), Rohani y Esmaeili (2020), Bonilla y Tobar (2023) y Rohani y Esmaeili (2020) identificaron que las personas evaluadas tienden a utilizar estrategias de afrontamiento negativas, principalmente el uso de la *evitación de problemas*, es posible que se tienda a minimizar la gravedad de problemas estresantes recurriendo a ilusiones o fantasías como una forma de evadir situaciones estresantes y conllevar vulnerabilidad a la ideación suicida, que se correlaciona significativamente con estrategias de afrontamiento centradas en problemas. Los autores ponen en evidencia la importancia de fomentar adecuadamente las estrategias de afrontamiento en beneficio al bienestar general, puesto que existen mecanismos de solución de problemas que pueden proporcionar un alivio instantáneo, pero que puede no ser saludable a largo plazo. Galeano (2017) y Masapanta y Nuñez (2023) en cambio descubrieron que la evitación de problemas son las estrategias de afrontamiento menos frecuentes, puesto que los participantes en lugar de escapar preferían enfrentar las situaciones de forma positiva utilizando la resolución de problemas, misma que en conjunto con el apoyo social se asocian con niveles altos de bienestar y demuestra que los participantes en su mayoría al enfrentar adversidades, buscan soluciones de manera directa y activa; siendo consistentes con el estudio realizado por Morán et al. (2019) y Kansky y Allen (2017) que establecieron que el afrontamiento activo, la aceptación y la reevaluación del problema son estrategias de afrontamiento positivas para la solución de problemas y el mejoramiento de la resiliencia, estas estrategias de afrontamiento positivas permiten a la persona reconocer la realidad del problema y manejarlo mediante la búsqueda alternativa de soluciones dirigidas a eliminar o reducir el estresor. Los autores contribuyen a determinar que abordar los problemas de manera proactiva puede ser un indicador de resiliencia y una habilidad importante para enfrentar situaciones estresantes y dificultades, además contar con una red de apoyo puede ser un recurso valioso para lidiar con adversidades.

Rodríguez y León (2015) observaron la prevalencia de otras estrategias de afrontamiento positivas, entre estas se encuentran la autonomía y la estrategia de expresión de la dificultad de afrontamiento, lo que sugiere una participación individual en la solución de dificultades la persona. De acuerdo con Sicre y Casari (2014), Foshay y O'Sullivan (2018) al reconocerlas como recursos emocionales y conductuales, las personas pueden preferirlas

para modificar el significado y las situaciones adversas. Por otro lado, Garabito et al. (2020) y Gehl et al. (2024) identificaron que una estrategia de afrontamiento inapropiada es el uso de sustancia o el autocastigo que tienden a disminuir la satisfacción de vida, además de aumentar los síntomas depresivos y de ansiedad. Las estrategias de afrontamiento positivas y negativas pueden aparecer dependiendo de las dificultades que experimenten las personas, por ejemplo, Sarcar y Aich (2023) encontraron diferencias en el locus de control y el apareamiento de la angustia.

Pardeiro y Castro (2017) y Momeñe et al. (2021) observaron que las mujeres puntuaron más alto que los hombres en la expresión emocional, indica la factibilidad de las participantes en compartir con facilidad lo que siente respecto a los problemas y también fundamenta la relación entre esta estrategia de afrontamiento y la dependencia emocional. Contrario a lo referido por Barajas-Márquez et al. (2020) hallaron que, en comparación con los hombres, solo las mujeres obtuvieron una relación entre evaluación negativa y positiva con las estrategias de afrontamiento vinculadas a la depresión, en mayor medida tienden a reservarse para sí mismas sus preocupaciones, lo que puede limitar la práctica de soluciones o a su vez esta distracción mental puede emplearse como una forma de evitación emocional de las situaciones de dolorosas. Por su parte, Moreno-Franco y Esparza-Meza (2014) advierten que las mujeres pueden mayor autocontrol y los hombres preferir la planificación, estrategias que se encaminan a la reevaluación que dependiendo de la naturaleza del problema y del contexto puede variar.

Respecto a los hombres, en los hallazgos de Torregrosa-Ruiz y Tomás-Migue (2018) mostraron mayor frecuencia utilizando estrategias de afrontamiento como la *resolución de problemas* que es estable con en el paso del tiempo. Los resultados obtenidos se contraponen para identificar la estrategia de afrontamiento característica para mujeres y hombres, sin embargo, indiferentemente al sexo biológico los mecanismos de afrontamiento tienen un impacto significativo en la salud mental, como lo refiere Maharani et al. (2024) las personas que emplean estrategias de afrontamiento adaptativas tienden a tener una mejor salud mental, mientras que aquellas que utilizan estrategias desadaptativas enfrentan mayores riesgos de experimentar problemas de salud mental. Además, los autores coinciden en que, a futuro,

sería beneficioso explorar más a fondo estas diferencias y entender cómo se pueden apoyar a mejorar las estrategias de afrontamiento saludables en ambos géneros.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Los resultados demuestran que la ruptura amorosa puede desencadenar una variedad de consecuencias emocionales, entre las que se destaca la depresión, ansiedad y angustia. Del mismo modo, se identificaron repercusiones físicas de la ruptura como automutilaciones, insomnio, pérdida de apetito o la somatización, afectando tanto a hombres como para mujeres. Es importante mencionar que factores como la dependencia emocional, la duración y el tipo de relación, así como la inteligencia emocional y la capacidad de iniciar nuevas relaciones, pueden influir en la intensidad y duración del duelo.
- Se determinó que los adultos jóvenes utilizan algunas estrategias de afrontamiento después de una ruptura de pareja. Entre estas buscar apoyo social y la resolución de problemas son estrategia que en conjunto a una red de apoyo sólida contribuyen al apareamiento de herramientas para disminuir la angustia emocional y a adaptarse mejor a las dificultades de la ruptura. Además, se demostró que se emplearon técnicas de afrontamiento poco saludables, como la evitación o la distracción mediante el consumo de sustancias. Indistintamente del sexo biológico las tácticas de afrontamiento empleadas por los jóvenes adultos pueden variar con el tiempo y después de una ruptura. Inicialmente, pueden optar por estrategias centradas en la emoción, como llorar o discutir la ruptura con personas de confianza. Sin embargo, con el paso del tiempo, pueden recurrir a estrategias más proactivas, como fijar nuevas metas o buscar actividades que les proporcionen una sensación de control y autonomía.

Recomendaciones

- Impulsar la investigación de los factores que pueden actuar como protectores o de riesgo en el proceso de recuperación post-ruptura. Esto podría incluir la influencia

de la inteligencia emocional, la resiliencia, el apoyo social, la dependencia emocional, entre otros, en la intensidad y duración del duelo.

- Para comprender mejor cómo las personas experimentan y afrontan la ruptura de pareja en diferentes contextos culturales y sociales, es necesario continuar investigando las variables de ruptura de pareja y las estrategias de afrontamiento.
- es imprescindible desarrollar intervenciones más adaptadas a las personas que enfrentan esta situación. Además de incorporar perspectivas de género en esta investigación ya que las estrategias de afrontamiento entre hombres y mujeres ante una ruptura pueden diferir considerando las normas sociales asociadas a la expresión emocional y búsqueda de ayuda.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, R. (2019). Diferencias entre feminicidios precedidos y no precedidos por la separación de la pareja. *Revista Española de Investigación Criminológica*, 17, 1-24. <https://reic.criminologia.net/index.php/journal/article/view/167>
- Aguilar, M. Y. P., Hernández, V. H. B., Muñoz, M. A. T., Orozco, J. A., y Fuentes, N. I. G. A. L. (2018). Causas de apatía en parejas casadas y en unión libre. *Acta de Investigación Psicológica*, 8(1), 83-94. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2018.1.08>
- Aldana, A. (2018). Del poliamor y otros demonios. *Maguaré*, 32(2), 185-198. https://www.researchgate.net/publication/330864107_Del_poliamor_y_otros_demonios
- Alonso, A. (2014, octubre 7). Definición de la semana: Afrontamiento. Recuperado 21 de julio de 2019, de Psyciencia website: <https://www.psyciencia.com/definicion-de-la-semana-afrontamiento/>
- Alonso, F. G., Nestar, J. L. G., Castaño-Calle, R., y Martín, C. I. (2018). La comunicación en la pareja. aspectos para su mejora. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/330369748_La_comunicacion_en_la_pareja_Aspectos_para_su_mejora
- Alvarez, L. P. B., y Viera, A. T. (2023). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 669-881. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.302>

- Amato, P. R., y James, S. (2018). "Changes in Spouses' Employment Hours and Spousal Depressive Symptoms." *Journal of Family Issues*, 39(16), 4022-4044.
- Arévalo, G. L. M., y Reina, M. A. (2019). Ruptura y duelo en la pareja: un proceso no lineal. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/9e66852a-7e4a-42b9-b062-7c9ab517e5a5/content>
- Arias-González, J. (2020). Técnicas e instrumentos de investigación científica (1.ª ed.). Enfoques Consulting Eirl. <http://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2238>
- Morán Astorga, M. C., Finez-Silva, M. J., Menezes dos Anjos, E., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., & Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD De Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 183–190. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542>
- Barajas, M. M. W. y Cruz, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto Enseñanza e Investigación en Psicología, Redalyc.org.vol. 22, núm. 3, septiembre-diciembre, 2017, pp. 342-352 <https://www.redalyc.org/pdf/292/29255775008.pdf>
- Barajas, M. W. y Cruz del Castillo, C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29255775008>
- Barajas, M. W., González, C. F., Cruz del Castillo, C., & Robles, R. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20(2), 26-32. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133928816004>
- Barajas-Márquez, M. W., Cruz del Castillo, C., & Fuentes-Balderrama, J. (2020). Characterization of a breakup in couples of university students: Differences in cognitive assessment of the event. *Journal of Behavior Health & Social Issues*, 9(2), 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2017.11.002>
- Bazurto, D. S. C., Loor, W. E. M., Román, Y. M. V., y Chávez, B. A. (2019). Resiliencia de rupturas amorosas en los estudiantes de psicología de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista caribeña de ciencias sociales*, 8, 31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9084781>
- Billorou, M. C., y Arana, F. (2015). Una revisión sistemática sobre la relación entre la ruptura amorosa y el distrés psicológico. *PSOCIAL*, 1(3), 6-11. <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/1312>

- Blandón-Hincapié, A. I. y López-Serna, L. M. (2016). Comprensiones sobre pareja en la actualidad: jóvenes en busca de estabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14 (1), 505-517. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77344439034>
- Bonilla Alvarez, L. P., & Tobar Viera, A. . (2023). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios: Emotional Dependence and Coping Strategies in University Students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 869–881. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.302>
- Burzawa, M. J. (2015). Estudio comparativo en el duelo postseparación matrimonial en las mujeres de distintos estratos socio-economicos de Santiago de Chile. *Universidad de Santiago de Compostela*. <http://hdl.handle.net/10347/13963>
- Carrillo, S. V. (2016). *Reacciones al estrés y estilos de afrontamiento en pacientes con depresión que acuden a una institución de salud mental* [tesis de maestría, Universidad de San Martín de Porres]. Repositorio Institucional USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/1975>
- Castillo, E. (2017). Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo. *Revista Paian*, 8(2), 36-62. <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/735>
- Compas, B., Mallaren, V. y Fondacaro, K. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(3), 405-411. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.56.3.405>
- Conti, J. V., Mas, A. M., y Sampol, P. P. (2018). Diferencias de estrés y afrontamiento de este según el género y cómo afecta al rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Contextos educativos: Revista de educación*, (22), 181-195. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6524978>
- Corradi, C., y Stöckl, H. (2014). Intimate partner homicide in 10 European countries: Statistical data and policy development in a cross-national perspective. *European Journal of Criminology*, 11, 601-618. <https://doi.org/10.1177/1477370814539438>
- Cuello, M. D. C. y Matías, A. (2021). *Relación entre la intensidad del duelo tras una ruptura de relación afectiva y la inteligencia emocional* [tesis doctoral, Santo Domingo: Universidad Iberoamericana]. Repositorio Institucional UNIBE. <https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/handle/123456789/1066>
- Daza, C.Y. Y. (2022). Fases de la ruptura de pareja. Scribd. <https://es.scribd.com/document/591060583/FASES-DE-LA-RUPTURA-DE-PAREJA>

- Diamond, L. M., y Hicks, A. M. (2019). "Attachment and stress." In J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 283-304). The Guilford Press.
- Dindia, K. (2020). Communicative Responses to Romantic Relationship Dissolution: An Overview and New Directions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 293-309.
- Espinosa, V. Salinas, J y Santillán. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio (CREAS). *Journal of Behavior, Health y Social Issues*. 9(2), 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>
- Feeney, J. A., y Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: Insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, 13, 60–64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.017>
- Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Strong, G., y Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of Neurophysiology*, 104(1), 51-60. <https://doi.org/10.1152/jn.00784.2009>
- Flórez Rodríguez, Y. N., Sánchez Aragón, R., Figueroa Peña, M. F., Gómez Delgado, Y. A., y Rosero Díaz del Castillo, S. M. (2022). Conflicto, salud y satisfacción: diferencias por etapa en parejas de la Ciudad de México. *Revista de psicología*, 40(1), 293–328. <https://doi.org/10.18800/psico.202201.010>
- Foshay J.E. y O’Sullivan L.F. (2018). Coping and Unwanted Pursuit Behaviours Following Breakups in Young Adulthood. *Journal of Relationships Research* 10, e3, 1–8. <https://doi.org/10.1017/jrr.2018.23>
- Frydemberg, E. y Lewis, R. (1997). *ACS: Escalas de afrontamiento para adolescentes (Manual de adaptación española)*. TEA.
- Galeano, R. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución Educativa. *Academo (Asunción)*, 4(2), 31-38. <https://doi.org/10.30545/academo.2017.jul-dic.5>
- 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*, 14(1), 47-59. <https://doi.org/10.21500/19002386.4560>
- García, D. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 12(2), 288-307. <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545458003.pdf>
- García, F. E. y Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de*

- Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 11(2), 157-172.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545460003>
- Garrido, L., Guzmán, M., Santelices, M. y Rivera, D. (2020). Emotion regulation and depression among divorced: For whom this relation matters more?. *Terapia psicológica*, 38(3), 363-382. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000300363>
- 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 (Print)*, 12(1), 41-54. <https://doi.org/10.1177/21676968231209232>
- González, I. D. (2021). Relación entre Felicidad y Estrategias de Afrontamiento. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, 6, 1-10. https://www.researchgate.net/publication/367906147_Relacion_entre_Felicidad_y_Estrategias_de_Afrontamiento
- Guadarrama Guadarrama, R., Carmona, V., Márquez Mendoza, O., Veytia López, M., y Padilla Gutiérrez, I. M. (2018). Diferencias en la aplicación de estrategias de afrontamiento adolescente entre alumnos hombres y mujeres del nivel medio superior. *Interdisciplinaria*, 35(1), 205-216. <https://www.proquest.com/docview/2830249597/7D2CA8CF91C74C48PQ/12?accountid=36757&source-type=Scholarly%20Journals>
- Henao, P., y Muñoz, Y. (2021). Análisis del afrontamiento de rupturas amorosas desde la psicología del consumidor. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 17(2). <https://bit.ly/3WAwX6K>
- Hernando-Gómez, A., Maraver-López, P., y Pazos-Gómez, M. (2016). Experiencias positivas y negativas en relaciones de pareja de jóvenes y adolescentes. *Revista de Psicología*, 25(2), 1-19. <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2016.44745>
- Hirsch, C. D., Barlem, E. L. D., Almeida, L. K. de, Tomaszewski-Barlem, J. G., Figueira, A. B., & Lunardi, V. L. (2015). Estratégias de coping de acadêmicos de enfermagem diante do estresse universitário. *Revista brasileira de enfermagem*, 68(5), 783-790. <https://doi.org/10.1590/0034-7167.2015680503i>
- Hidalgo y Cantabrana (2022). Enfermedad y relación de pareja, *Revista de Medicina y Cine*, 18 (4), 391-404 https://www.researchgate.net/publication/366444239_Enfermedad_y_relacion_de_pareja.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2022). *Principales Resultados*. Censo Ecuador. Consultado el 28 de marzo del 2024. <https://www.censoecuador.gob.ec/resultados-censo/>

- Isaza, L. C. (2019). Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de 60 estudiantes de psicología de la institución universitaria de Envigado. Repositorio DSPACE. <http://bibliotecadigital.iue.edu.co/xmlui/handle/20.500.12717/984>
- Javier-Juárez, S. P., Hidalgo-rasmussen, C. A., & Ramírez-Cruz, J. C. (2023). Patrones de violencia en las relaciones de pareja en adolescentes: una revisión sistemática de la literatura. *Acta Colombiana de Psicología*, 26(1), 56-77. <https://doi.org/10.14718/ACP.2023.26.1.5>
- Joel, S., Eastwick, P. W., Allison, C. J., Arriaga, X. B., Baker, Z. G., Bar-Kalifa, E., y Wolf, S. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(32), 19061-19071. <https://doi.org/10.1073/pnas.1917036117>
- Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Making Sense and Moving On: The Potential for Individual and Interpersonal Growth Following Emerging Adult Breakups. *Emerging adulthood (Print)*, 6(3), 172–190. <https://doi.org/10.1177/2167696817711766>
- Klosowska, J., y Czarnecka, A. M. (2019). Resilience to the Relationship Breakup Among Polish Emerging Adults: The Role of Personality Traits, Social Support, and Personality Change. *Frontiers in Psychology*, 10, 2623.
- Kübler-Ross, E., y Kessler, D. (1969). *Life lessons. Two experts on death and dying teach us about the mysteries of life and living*. Carmichael, CA: Touchstone
- Ledermann, T., Macho, S., y Kenny, D. A. (2017). Analyzing Dyadic Data with Multilevel Modeling versus Structural Equation Modeling: A Tale of Two Methods. *Journal of Family Psychology*, 31(4), 442-452. <https://doi.org/10.1037/fam0000290>
- Levkovich, I., y Maner, J. K. (2020). Social pain and the demise of relationships: Neuroimaging evidence for the role of perceived partner rejection. *Cognitive, Affective, y Behavioral Neuroscience*, 20(5), 1090-1103.
- López, R. L. G. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución Educativa. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), Art. 2. <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/7>
- Maercker, A., y Hecker, T. (2016). Differential Association of Dyadic Adjustment and PTSD Symptoms with Trauma Exposure, Attachment, and Neuroticism in Traumatized Couples. *Journal of Family Violence*, 31(4), 479–487.
- Maharani, K., Haryani, A., Rahmawati, D., Suwardiman, D., Rizkianti, I., & Biteriawati, Y. (2024). The Relationship of Coping Mechanisms and Mental Health After Breakup. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 2(1), 93–100. <https://doi.org/10.53713/htechj.v2i1.154>

- Mark, K. P., Janssen, E., y Milhausen, R. R. (2018). Infidelity in heterosexual couples: demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 47(6), 1699-1713.
- Martínez, J. A., Sandoval, M., Soler, M. L. y Bolívar, Y. (2021). Duelo Amoroso, Dependencia Emocional y Salud Mental en mujeres que han terminado una relación de pareja. *Informes Psicológicos*, 21(1). <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v21n1a07>
- Martínez, J., Palacios, G., y Oliva, D. (2023). Guía para la revisión y el análisis documental: propuesta desde el enfoque investigativo. *Ra Ximhai*, 19(1). https://www.researchgate.net/publication/369385707_Guia_para_la_Revision_y_el_Analisis_Documental_Propuesta_desde_el_Enfoque_Investigativo
Masapanta Solís, N.
- M., y Núñez Núñez, M. (2023). Estilos de apego y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 421-435. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.260>
- McDonald, P., y Barriault, G. (2019). Gender and Relationships: Influences on Men and Women's Conceptualizations of Their Roles in Romantic Relationships. *Frontiers in Psychology*, 10, 1039.
- Molina-Rodríguez, S., Pellicer, O., Marcos Mirete-Fructuoso, M., y Martínez Amorós, E. (2016). Quejas subjetivas de memoria, estrés percibido y estrategias de afrontamiento en adultos jóvenes. <https://neurologia.com/articulo/2015496>
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2021). Estilos de afrontamiento, esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con la dependencia emocional hacia la pareja agresora. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(1). <https://doi.org/10.51668/bp.8321102s>
- Moreno-Franco, J. I., & Esparza-Meza, E. M. (2014). Estrategias de afrontamiento en la ruptura de pareja. *Revista científica y profesional de la Asociación Latinoamericana para la Formación y la Enseñanza en Psicología-ALFEPSI*, 2(5), 98-110. <https://www.alfepsi.org/wp-content/uploads/2014/06/Integracion-Academica-en-Psicologia-Vol2-N%C2%B05-op.pdf#page=101>
- Moyano-Díaz et al., E. (2017). Afrontamiento, salud mental y felicidad bajo huelga y ocupación universitaria. *Arquivos brasileiros de Psicologia*, 69(2), 153-167. <http://www.redalyc.org/pdf/2290/229053873011.pdf>
- Muñoz Aguirre, S. M., y Jaramillo Loaiza, M. B. (2021). Estrategias de afrontamiento resultantes del proceso de duelo tras una ruptura amorosa en jóvenes universitarios.

Educación, Arte, Comunicación: Revista Académica E Investigativa, 9(2), 48–57.
<https://revistas.unl.edu.ec/index.php/eac/article/view/1166>

Pajón Rojas, C. (2016). Exploración de los procesos psíquicos de tres pacientes que han vivido rupturas amorosas de pareja. *Researchgate*.
https://www.researchgate.net/publication/352488725_EXPLORACION_DE_LOS_PROCESOS_PSIQUICOS_DE_TRES_PACIENTES_QUE_HAN_VIVENCIADO_RUPTURAS_AMOROSAS_DE_PAREJA

Palacios, L. Pinto, B. (2021). Proceso de ruptura amorosa en un joven de 23 años de la ciudad de la paz. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 19(2), 350-382.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612021000200005&lng=es&tlng=es.

Pardeiro, L., y Castro Balsa, M. J. (2017). Inteligencia emocional, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios.
https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/26071/2017_reipe_pardeiro_i_inteligencia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Peña, D., y Castaño, M. (2017). Estilos de afrontamiento y proceso de duelo frente a la ruptura de pareja en una ex pareja de adultos jóvenes.
https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/942/ESTILOS_AFRONTAMIENTO_PROCESO_DUELO_FRENTE_RUPTURA_PAREJA_EX_PAREJA_ADULTOS_J%3%93VENES.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Peña, L. B. (2010). Proyecto de indagación. Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Fac. Psicol. [en línea]. https://scientific-european-federation-osteopaths.org/wp-content/uploads/2019/01/La_revisión_bibliográfica.mayo_.2010.pdf

Peña, G. y Pozo, 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>

Peñafiel, O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 9(1), 53-86.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612011000100002&lng=es&tlng=es.

Ponce, F. A., y Pinto, B. (2020). Enfoque estructural y terapia centrada en el problema aplicada a la ruptura amorosa. *Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la Universidad Católica Boliviana "San Pablo"*, 18(1), 244-270. <https://www.redalyc.org/journal/4615/461562776010/>

- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., y Markman, H. J. (2017). "Pre-engagement cohabitation and gender asymmetry in marital commitment." *Journal of Family Psychology*, 31(5), 559-564.
- Rodríguez, D. C. N., y León, N. A. (2015). Relación entre dependencia emocional y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista electrónica psyconex*, 7(10), 1-27. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/23127/19039>
- Rodríguez, FMM, Martínez-Ramón, JP, Corvasce, C., y Rodríguez, AMM (2023). Uso de las estrategias de afrontamiento en la adolescencia: Un estudio preliminar de las diferencias de género. *Acción Psicológica*, 20 (1), 21-32. <https://revistas.uned.es/index.php/accionpsicologica/article/view/39179>
- Rohani, F., y Esmaeili, M. (2020). Psychological factors of vulnerability to suicide ideation: Attachment styles, coping strategies, and dysfunctional attitudes. *Journal of education and health promotion*, 9., ISO 690, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7161691/>
- Sarcar, S. y Aich, RS (2023). La relación entre el locus de control, la distribución y las estrategias de afrontamiento entre estudiantes universitarios en la India. *International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR)*, 10(3), 574-584. <https://www.academia.edu/download/105612691/IJAR23C2834.pdf>
- Sánchez, R. y Martínez, R. (2014). Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico. *Acta de Investigación Psicológica - Psychological Research Records*, 4(1), 1329-1344. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358933346002>
- Santos, S. y Gutiérrez, L. (2021). *Nivel de depresión que genera la separación en parejas adolescentes de 15 y 18 años de la Escuela* [tesis de grado, Universidad Autónoma del Estado de México]. Repositorio Institucional UAEMEX. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/113478>
- Santos-Hermoso, J., López-Heredia, M., Sánchez-Martín, B., y González-Álvarez, J. L. (2021). La ruptura de la pareja y su influencia en la dinámica relacional en casos de feminicidio. *Revista Española de Investigación Criminológica*, 19(1), 1-34. https://www.researchgate.net/publication/355927562_La_ruptura_de_la_pareja_y_su_influencia_en_la_dinamica_relacional_en_casos_de_feminicidio
- Sicre, E., y Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*, 10(20), 61-72. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/5996/1/estrategias-afrontamiento-estudiantes.pdf>
- Sierra, L. B., Martínez, J. C. C., González, M. M. P., y López, L. E. V. (2021). Afrontamiento al estrés académico en estudiantes de Ciencias Médicas. *Anatomía Digital*, 4(2), 170-180. <https://zenodo.org/records/8320083>

- Simon, R. W., y Barrett, A. E. (2010). Nonmarital Romantic Relationships and Mental Health in Early Adulthood: Does the Association Differ for Women and Men? *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 168–182.
- Suárez Huerta, L. A. (2022). *Plan de intervención para disminuir la sintomatología depresiva en personas que atraviesan una ruptura amorosa* [tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional PUCESA. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3892>
- Taylor, M., Anderson, S. (2023). El Papel de la Ausencia de Amor en la Satisfacción Relacional. *Journal of Emotional Connections*, 20(1), 45-68.
- Torregrosa-Ruiz, M., & Tomás-Miguel, J. M. (2017). Diferencias de sexo en el uso de estrategias de afrontamiento en personas con lesión medular. *Aquichan*, 17(4), 448-459. <https://doi.org/10.5294/aqui.2017.17.4.8>
- Urbano, A., Martínez, R. A., y Iglesias, M. T. (2021). Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000-2018). *Interdisciplinaria*, 38(3), 25-48. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.3.2>
- Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I., y Palacio Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v21n40/0124-0137-psico-21-40-00440.pdf>
- Ursul, A., y Guerra, E. H. (2023). Riesgo de suicidio y estrategias de afrontamiento ante el estrés, en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, 23(1), 223-238. <https://revistas.upb.edu.co/index.php/informespsicologicos/article/view/7424>
- Vandenbosch, L., y Eggermont, S. (2020). Till Facebook Do Us Part: Facebook, Social Surveillance, and Interpersonal Competence Predicting Sustained Relationships. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(7), 484-490.
- Varela, M. M. (2014). Estudio sobre infidelidad en la pareja: Análisis de contenido de la literatura. *Alternativas en Psicología. Revista Semestral. Tercera Época. Año XVIII*, 36-49.
- Vélez, V. A. y Jaramillo, M. E. (2015). *Estrategias de afrontamiento tras una ruptura de relaciones afectivas en jóvenes adultos de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social del Área de la Educación, Arte y Comunicación* [tesis de grado, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio Institucional UNL. <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/14191>
- Vergel, J., Tamayo-Orozco, S., Vallejo-Gómez, A. F., Posada, M. T., y Restrepo, D. (2017). Síndrome del corazón roto y estrés agudo. A propósito de un caso. *Revista*

colombiana de psiquiatría, 46(4), 257–262.
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2016.09.001>

Villavicencio Aguilar, C., y Jaramillo Paladinez, J. L. (2020). Desgaste emocional en la convivencia afectiva de pareja. *Academo (Asunción)*, 7(1), 58-66.
http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S2414-8938202000010005&script=sci_arttext

Vinaccia y Peñate. (2023). Estrategias de afrontamiento y duelo. Researchgate. 49-63.
https://www.researchgate.net/publication/375910853_Estrategias_de_afrontamiento_y_duelo

Washburn-Busk, M., Vennum, A., McAllister, P. y Busk, P. (2020). Navigating "Breakup Remorse": Implications for Disrupting the On-Again/Off-Again Cycles in Young Adult Dating Relationships. *Journal of marital and family therapy*, 46(3), 413–430.
<https://doi.org/10.1111/jmft.12425>