

***Rupturas de pareja en la adultez emergente:
variables predictoras e impacto sobre el bienestar de los sujetos.***

Tesis Doctoral

David G. Sánchez-Porro Frías

Dirigida por

Dr. D. Antonio Fuertes Martín

Dra. Dña. Begoña Orgaz Baz



Facultad de Psicología

Dpto. de Psicología Evolutiva y de la Educación

2022

AGRADECIMIENTOS

Ya que la realización de este trabajo ha sido un viaje largo, y muchas veces agotador, quiero dar las gracias a las personas que me han ayudado a completar este camino durante los últimos años.

Quiero empezar por mi director, Antonio Fuertes, por haberme dado la posibilidad, no solo de realizar esta tesis bajo su supervisión, sino también por darme la oportunidad de iniciarme en este mundo académico haciéndome partícipe de sus proyectos. Contar con una figura de referencia en lo profesional y en lo personal es uno de los aprendizajes más valiosos que me llevo de todo este tiempo.

A mi directora, Begoña Orgaz, quiero agradecerle su enorme empatía y paciencia conmigo. Ha sido un gran apoyo moral en los momentos de mayor inseguridad y duda. Su capacidad para enseñarme y ordenar mis ideas ha hecho posible llegar hasta aquí.

También quiero dar las gracias a Eva, Isabel y Rodrigo, profesores, y por momentos compañeros, que desde el primer día han estado muy pendientes de mí. El hecho de hacerme sentir parte de un grupo o de tenerme en cuenta para sus trabajos ha sido otro de los grandes aprendizajes en estos años. Estoy inmensamente agradecido por haber contado con vuestra atención y disponibilidad. Sois un ejemplo de cómo acoger, apoyar y aupar a quien empieza.

Igualmente, estos años no hubieran sido los mismos si no hubiese estado acompañado por Elvira y Amanda. Es más fácil sobrellevar las preocupaciones y disfrutar de las alegrías si se comparten con dos compañeras de doctorado como ellas.

No me puedo olvidar de personas como Manuel, que, durante todos estos años, ha sido un gran amigo en lo personal y generoso conmigo en lo profesional. También le doy las gracias

a Julius por sus aportaciones finales a esta tesis y por su amistad a miles de kilómetros de distancia.

También agradezco el apoyo y el interés de muchos amigos y amigas en este tiempo: Alba, Cecilia, Hugo, Nacho, Claudio, Lucía, Paula y María; Florentia, Coni, Esther, Sofía, Laura; Tamara, Cristina, Gloria; y por supuesto a Ana Rita, Sonia, Carlos, Pati, María y Manu.

Gracias a mis amigos, Consuelo, Paco, Cristina y Pablo. Ellos son una parte fundamental en mi vida. Sé que todos se alegrarán casi tanto como yo de que esta etapa por fin se acabe.

Termino dando las gracias infinitas a mi hermana Elena y a mi tía Adelaida. También a mi sobrino Víctor, indispensable para evadirme en muchos momentos.

Y a mis padres, Guillermo y Elena. Porque han estado, están y seguirán estando.

A ellos dos les dedico este trabajo.

Índice de Contenidos

Introducción	13
Marco Teórico	17
¿Cómo Funcionan las Relaciones de Pareja en la Adulthood Emergente?	17
Relaciones de Pareja en la Adulthood Emergente.	17
Rupturas de Pareja en la Adulthood Emergente.	22
¿Qué Factores Predicen las Rupturas de Pareja?	25
Apego, Estabilidad y Ruptura de la Relación de Pareja.....	31
Estrategias de Resolución de Conflictos, Estabilidad y Ruptura de la Relación de Pareja.....	38
Calidad de la Relación, Estabilidad y Ruptura de la Relación de Pareja.	46
Las Estrategias de Ruptura	50
Factores Relacionales Asociados a las Estrategias de Ruptura.	53
¿Qué Consecuencias Tienen las Rupturas de Pareja sobre el Sujeto?	56
El Bienestar de las Personas.	57
Efectos de las Rupturas de Pareja sobre el Bienestar.	60
Las Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura	63
Factores Relacionales Asociados a las Estrategias de Afrontamiento. ..	70
Otras Variables que Influyen en el Proceso de Ruptura	73
Objetivos e Hipótesis.....	79
Metodología.....	84
Participantes.....	84

Variables e Instrumentos	86
Diseño Metodológico y Procedimiento	93
Análisis Estadísticos.....	96
Resultados	99
Factores Relacionales Previos a la Ruptura y Ruptura de la Relación.....	100
Diferencias en Función del Género y del Rol Iniciador en las Diferentes Variables Estudiadas	103
Diferencias en Función del Género y del Rol Iniciador en las Variables Previas al Proceso de Ruptura.....	103
Diferencias en Función del Género y del Rol Iniciador en la Variable Estrategias de Ruptura.....	106
Diferencias en Función del Género y del Rol Iniciador en la Variable Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura.....	107
Diferencias en Función del Género y del Rol Iniciador en la Variable Postruptura de Bienestar Psicológico.	109
Factores Relacionales Previos a la Ruptura y Estrategias de Ruptura	109
Factores Relacionales Previos a la Ruptura y Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura.....	111
Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura y Bienestar Psicológico después de la Ruptura.....	113
Discusión.....	115
¿Qué Factores se Asocian a la Aparición de la Ruptura?	115
Dimensiones del Apego.	116

Estrategias de Resolución de Conflictos.....	117
Calidad de la Relación.....	121
¿Qué Diferencias Existen en las Variables Analizadas en Función del Género y del Rol Iniciador?.....	124
Diferencias en Función del Género.	124
 Género y Estrategias de Resolución de Conflictos.....	125
 Género y Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura.	126
Diferencias en Función de Quién Inicia la Ruptura.	129
 Decisión de Ruptura y Calidad de la Relación.....	129
 Decisión de Ruptura y Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura.	130
¿Qué Factores Relacionales se Asocian al Uso de las Estrategias de Ruptura? .	134
 Relación entre el Apego y las Estrategias de Ruptura.....	134
 Relación entre las Estrategias de Resolución de Conflictos y las Estrategias de Ruptura.....	136
 Relación entre la Calidad de la Relación y las Estrategias de Ruptura.	137
¿Qué Factores Relacionales se Asocian con el Uso de las Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura?	138
 Relación del Apego con las Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura.....	138
 Relación entre las Estrategias de Resolución de Conflictos y las Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura.....	142
 Relación entre la Calidad de la Relación y las Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura.....	143

¿Las Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura se Asocian con el Bienestar Psicológico Postruptura?	145
Limitaciones y Propuestas de Futuro.....	148
Conclusiones	152
Referencias	156
Anexos.....	213
Anexo A. Captación de la Muestra	213
Anexo B. Cuestionario Utilizado en la Primera Medida	216
Anexo C. Contacto con los Participantes en la Segunda Medida	223
Anexo D. Cuestionario Utilizado en la Segunda Medida con Aquellos Sujetos que Sí Habían Finalizado su Relación Sentimental	224

Índice de Tablas

Tabla 1. Estadísticos descriptivos en variables sociodemográficas y de la relación.....	85
Tabla 2. Variables sociodemográficas, relacionales e individuales asociadas a la relación y ruptura de pareja.....	86
Tabla 3. Dimensiones, ítems y fiabilidad de la escala de apego en la relación.....	88
Tabla 4. Dimensiones, ítems y fiabilidad de la escala de estrategias de resolución de conflictos.....	89
Tabla 5. Dimensiones, ítems y fiabilidad de la escala de estrategias de ruptura....	91
Tabla 6. Dimensiones, ítems y fiabilidad de la escala de afrontamiento de la ruptura.....	92
Tabla 7. Estadísticos descriptivos de las variables apego en la relación, resolución de conflictos y calidad de la relación en función de la existencia o ausencia de ruptura.....	100
Tabla 8. Análisis de regresión logística entre las variables pre-ruptura y la ruptura de la de la relación.....	102
Tabla 9. Estadísticos descriptivos de las variables previas a la ruptura en función del género.....	104
Tabla 10. Estadísticos descriptivos de las variables previas a la ruptura en función del rol iniciador de los sujetos.....	105

Tabla 11. Estadísticos descriptivos de las estrategias de ruptura en función del género.....	106
Tabla 12. Estadísticos descriptivos de las estrategias de ruptura en función del rol iniciador de los sujetos.....	107
Tabla 13. Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento de la ruptura en función del género.....	108
Tabla 14. Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento de la ruptura en función del rol iniciador de los sujetos	108
Tabla 15. Correlaciones de Pearson entre las variables relacionadas con la situación previa a la ruptura y las estrategias de ruptura.....	111
Tabla 16. Correlaciones de Pearson entre las variables relacionadas con la situación previa a la ruptura y las estrategias de afrontamiento de la ruptura.....	113
Tabla 17. Análisis de regresión entre las variables relacionales previas a la ruptura y las estrategias de afrontamiento de la ruptura.....	114
Tabla 18. Correlaciones de Pearson entre el bienestar psicológico postruptura y las estrategias de afrontamiento de la ruptura.....	115
Tabla 19. Analisis de regresión de las estrategias de afrontamiento de la ruptura que explican el bienestar psicológico postruptura.....	116

Índice de Figuras

Figura 1. Objetivos del proceso de investigación.....	80
Figura 2. Puntuaciones en las dimensiones del apego	101
Figura 3. Puntuaciones en las estrategias de resolución de conflictos.....	102

Introducción

La ruptura de pareja es un fenómeno frecuente que experimentan las personas en algún momento de sus vidas (Chung et al., 2002; Hebert y Popadiuk, 2008; Mearns, 1991; Weber y Harvey, 1994). Rhoades et al. (2011), en su estudio con 1.295 jóvenes entre 18 y 35 años que analizaba los efectos tras una ruptura de pareja, comprobaron que un tercio de los sujetos participantes había sufrido una disolución de su relación sentimental en los últimos veinte meses. En otro estudio, Knox et al. (1998), observaron que aproximadamente el 70% de los estudiantes universitarios habían experimentado al menos una ruptura de pareja en su vida. Debido a la importancia de este acontecimiento en la vida de las personas, esta investigación se propone realizar un estudio acerca de las variables y procesos que intervienen en la aparición, el afrontamiento y los efectos de una ruptura de pareja.

Casi todas las personas que se embarcan en una relación sentimental tienen una visión feliz y positiva de lo que les espera en esa nueva etapa de sus vidas. Sin embargo, en muchas ocasiones, estas ilusiones no llegan a cumplirse y las relaciones acaban rompiéndose (Lee y Sbarra, 2013). Esto es así porque existen multitud de factores que pueden intervenir sobre el transcurso de una relación de pareja.

En este sentido, y tras analizar qué factores han sido estudiados como determinantes en la ruptura, nos proponemos comprobar si ciertas variables como los niveles en ansiedad y evitación en relación al apego, las estrategias de resolución de conflictos o la calidad de la relación se asocian con la continuidad o finalización de una relación de pareja. Para ello, pondremos nuestro foco de atención en una población específica de adultos emergentes, periodo vital donde las relaciones de pareja cobran especial importancia (Kan y Cares, 2006).

Igualmente, consideramos interesante analizar el papel de estas variables relacionales sobre otros factores que pueden intervenir en el proceso de ruptura. Por un lado, en el uso de un tipo u otro de estrategias de ruptura, elementos que han sido estudiados de forma limitada en los últimos años en el ámbito de las rupturas de pareja (Baxter, 1982; Collins y Gillath, 2012; Zimmerman, 2009). Por el otro lado, veremos su relación con las estrategias de afrontamiento de la ruptura (Stroebe y Schut, 1999), aspectos esenciales en el ajuste psicológico y emocional de los individuos que experimentan el final de su relación.

Pero las rupturas de pareja no son solo un acontecimiento habitual provocado por multitud de factores. Una disolución de este tipo trae consigo una serie de consecuencias que afectan sustancialmente al bienestar individual. Para muchas personas, las rupturas son muy estresantes, y el ajuste personal posterior puede diferir de un sujeto a otro por diversas razones (Cox, 2013). Así, el bienestar de los sujetos tras el final de su relación constituye una variable de interés en nuestro trabajo. Además, nos dispondremos a analizar uno de los factores que ejercen influencia sobre ella. Específicamente, ahondaremos en cómo el tipo de estrategias con las que los sujetos afrontan esta pérdida (Stroebe y Schut, 1999) afecta al bienestar.

Otro aspecto esencial del estudio es el análisis del papel que juegan el género de los participantes sobre aquellas variables previas a la ruptura, sobre los factores relacionados con el proceso de ruptura y sobre el propio bienestar del sujeto tras el final de la relación. Del mismo modo, veremos si existe alguna relación entre todas estas variables y el rol de los sujetos a la hora de iniciar la ruptura.

Hemos elaborado este trabajo de investigación partiendo de los anteriores planteamientos, los cuales desarrollaremos en las próximas páginas. Igualmente, cabe mencionar que este trabajo se enmarca en un proyecto de mayor recorrido. El proyecto “Las relaciones de pareja en la adolescencia y adultez emergente: factores predictores de la estabilidad, la calidad, la violencia y el bienestar personal” puesto en marcha por el Grupo de

Investigación sobre Sexualidad y Relaciones Interpersonales de la Universidad de Salamanca analiza las relaciones de pareja en los jóvenes españoles abordando temas, no solo como la continuidad de la relación, sino también aspectos como la violencia, la coerción o la satisfacción sexual.

En resumen, se trata de una investigación que contiene un total de cinco objetivos principales. En el primero analizaremos las variables relacionales que se asocian a la aparición de una ruptura. En el segundo buscaremos las diferencias en función del género y del rol iniciador de la ruptura en todas las variables de estudio. En el tercer objetivo tendremos como fin observar las relaciones entre estas variables relacionales y la elección de las estrategias de ruptura. En el cuarto objetivo observaremos cómo se asocian nuevamente las variables relacionales con la elección de las estrategias de afrontamiento de la ruptura. Finalmente, en el quinto objetivo, nos centraremos en ver la relación entre las estrategias de afrontamiento de la ruptura y el bienestar psicológico de los participantes.

El proceso de investigación se inicia con una revisión de la literatura científica existente hasta la fecha. La revisión teórica la hemos dividido en varios bloques. Primero realizaremos una aproximación a las relaciones de pareja en la adultez emergente y a la presencia y efectos de las rupturas sobre estos individuos. Después nos centraremos en las variables que nos ayudan a comprender el final de la relación. En concreto, profundizaremos en lo que conocemos acerca del apego en las relaciones sentimentales, los mecanismos de resolución de conflictos, los factores que describen la calidad de la relación, e indicaremos cómo intervienen en la estabilidad y continuidad de las relaciones de pareja. Posteriormente, nos aproximaremos a la literatura sobre las estrategias de ruptura y, seguidamente al concepto de bienestar psicológico para conocer cómo se ve afectado por la ruptura de pareja. Para terminar, ampliaremos nuestro conocimiento sobre los mecanismos de afrontamiento tras la ruptura, así

como sobre otros factores relevantes, y observaremos la relación de este factor con el bienestar de las personas.

A continuación, partiendo de los datos extraídos del marco teórico, abordaremos los objetivos descritos con anterioridad y las hipótesis a las que queremos dar respuesta en esta investigación. Seguidamente, presentaremos la metodología de este trabajo, prestando atención a la muestra, las variables e instrumentos utilizados, el diseño metodológico, los procedimientos empleados, así como los análisis realizados para poner a prueba las hipótesis y a los resultados obtenidos.

Para acabar, estos resultados serán interpretados y discutidos, lo que nos dará pie a tratar las implicaciones de esta investigación, así como sus limitaciones y propuestas de futuro para profundizar más en el conocimiento y las relaciones entre las variables analizadas. Finalizaremos este trabajo con un resumen de las conclusiones más relevantes a lo largo de toda la investigación.

Marco Teórico

¿Cómo Funcionan las Relaciones de Pareja en la Adulthood Emergente?

Relaciones de Pareja en la Adulthood Emergente.

Experimentar una relación íntima es una de las necesidades más importantes y deseadas del ser humano (Arnett, 2000; Collins, 2003; Furman y Schaffer, 2003; Kan y Cares, 2006; Meier y Allen, 2009; Roisman et al., 2004) que va a tener repercusiones a la hora de alcanzar una salud física y mental óptima (Baumeister y Leary, 1995; Rodríguez et al., 2016), motivo por el cual los jóvenes se orientan a ellas (Baumeister y Leary, 1995). En concreto, la formación de una relación íntima es una de las señas de identidad y una de las tareas evolutivas centrales de la adulthood emergente (Arnett, 2007; Bravo, 2018; Furman y Shaffer, 2003; Tanner y Arnett, 2009), que abarca a los individuos cuyas edades oscilan entre los 18-29 años, y que, por tanto, ya no son adolescentes, pero todavía están en proceso de convertirse en adultos (Arnett, 2000).

En este periodo concreto, las relaciones de pareja no están especialmente pensadas para ser duraderas y mantenerlas hasta el matrimonio (Arnett, 2000; Connolly y McIsaac, 2009; Sessler et al., 2016). Por el contrario, los jóvenes adultos tienen más interés en explorar las diferentes opciones románticas durante un tiempo en sus vidas y disfrutar de ese periodo hasta “sentar la cabeza” (Arnett, 2004; Crouter y Booth, 2006; Smith et al., 2012). El ámbito universitario, del que mayoritariamente provienen los sujetos estudiados en esta investigación, proporciona, además, un contexto en donde las relaciones románticas suponen un elemento significativo del día a día de los estudiantes (Gable et al., 2004) ya que, gran parte de ellos, consideran que sus relaciones amorosas son las relaciones personales más íntimas que tienen (Demir, 2008; Snyder et al., 1989).

La etapa que abarca la adultez emergente representa, de este modo, una época de transición en la vida (Arnett, 2007) que, junto al retraso a la hora de contraer matrimonio y el deseo de explorar diferentes relaciones de pareja, hace patente una mayor inestabilidad y espontaneidad de las relaciones en las generaciones actuales (Cohen et al., 2003; Larson, 2013; Shulman y Connolly, 2013). De acuerdo con Arnett (2000), los años que abarcan el periodo de la adultez emergente son social y psicológicamente diferentes a otros periodos vitales, ya que se produce un nivel de desarrollo mucho más profundo en las áreas sentimentales, laborales y de la visión del mundo. Los jóvenes adultos van a aprovechar las relaciones de pareja para poner a prueba su autorregulación emocional (Arnett, 2000; Demir, 2008), y para comprobar su autoeficacia a la hora de mantener este tipo de vínculos (Weisskirch, 2017).

Por tanto, desde los 18 años en adelante, las relaciones de pareja se vivenciarán con distintos niveles de compromiso e intimidad según vaya teniendo lugar la maduración de los individuos (Arnett, 2015; Bouchey y Furman, 2003; Collins, 2003; Montgomery, 2005; Shulman y Connolly, 2013). En este sentido, Arnett (2015) ha propuesto una serie de elementos característicos propios de esta etapa vital:

El primero es la exploración de la identidad. Las personas van transitando por diferentes identidades que acabarán por determinar lo que quieren el resto de su vida adulta en áreas como el amor o el trabajo (Norona, 2018). La exploración en el amor y el sexo son muy relevantes en este momento. La construcción de la propia identidad ya muestra sus primeros signos durante las relaciones amorosas en la adolescencia (Collins, 2003; Furman y Hand, 2006; Giordano, 2003), pero el elemento diferenciador aquí es que, durante la adultez emergente, las relaciones conllevan una mayor implicación e intimidad, aunque no necesariamente una mayor duración (Larson, 2013).

Los jóvenes adultos también viven un periodo de cierta inestabilidad. Se trata de un tiempo donde la búsqueda de múltiples parejas o el interés en múltiples relaciones es algo usual, y por supuesto, más fácil de alcanzar por la disponibilidad de otros individuos con los mismos deseos. Esta peculiaridad hace que, tanto las relaciones de pareja, como aquellas relaciones más centradas en el placer sexual, sean más aleatorias y, por tanto, favorezcan una mayor fluctuación en sus vidas (Larson, 2013). En este momento, se producen constantes cambios en cuanto a intereses laborales, de pareja y de identidad. Sin embargo, las personas parecen asumir que estas decisiones no tienen por qué ser más definitivas hasta alcanzados, al menos, los treinta años (Norona, 2018).

Otro aspecto a tener en cuenta, y que menciona Arnett (2015), es que durante la adultez emergente, los individuos están muy centrados en sí mismos. Intentar adivinar lo que uno quiere a nivel relacional y de pareja hace que los hombres y las mujeres miren con mayor interés hacia dentro. Son conscientes de que tienen que tomar decisiones que sean beneficiosas para ellos mismos como individuos más allá de cómo afecten a sus familias de origen o a sus posibles parejas a largo plazo (Norona, 2018).

Los jóvenes adultos, además, sienten que están en un periodo de transición entre la adolescencia y la vida adulta. Este sentimiento ahonda en la exploración de la identidad e implica una incertidumbre en varios aspectos de la vida, entre ellos, el amor. Se trata de un momento en el que uno se siente responsable de su propia vida y tiene la autonomía para tomar decisiones que afecten a su futuro, pero al mismo tiempo, la persona puede llegar a sentir que no está lo suficientemente preparada para ello. (Norona, 2018).

Finalmente, los jóvenes adultos están en una fase de posibilidades. Es un periodo en donde los chicos y chicas pueden moldearse a su gusto y transformar sus vidas en lo que ellos quieran (Arnett, 2004). Esta época conlleva la percepción de que hay cientos de oportunidades de futuro, y por ello, cada alternativa puede y debe ser probada en alguna medida hasta

encontrar la correcta (Norona, 2018), y esto por supuesto, se extiende a las relaciones de pareja.

Como vemos, todos estos desafíos evolutivos a los que se enfrentan los jóvenes pueden desembocar en una ruptura en su relación de pareja si no son capaces de integrar sus deseos de crecimiento individual con los deseos de desarrollo relacional (Norona, 2018). Tanto el hecho de intentar alcanzar una independencia personal como los intentos por crear relaciones sentimentales significativas interdependientes son tareas esenciales en este periodo de vida (Arnett, 2015). Estas tareas se conocen como las necesidades de independencia y de interdependencia durante la adultez emergente, las cuales van a encargarse de formar las bases en cuanto la ideología, el trabajo y el amor en las personas (Collins y Steinberg, 2006).

La independencia se refiere a la capacidad de responder a la pregunta “¿quién soy?”, alejado de las influencias de familiares u otros seres queridos (Collins y Steinberg, 2006) y que incluye dos componentes. En primer lugar, la autonomía, que es la capacidad para pensar, decidir y reaccionar a las situaciones sin depender de lo que digan o hagan los demás (Collins y Steinberg, 2006; Van Petegem et al., 2013). Y por otra parte, la identidad, que se refiere a la idea coherente de quién es uno, en lo que cree y los roles y responsabilidades que tiene en la sociedad (Morgan, 2013). En el lado opuesto, la interdependencia se refiere a la necesidad de mantener una conexión equilibrada con una persona cercana. Incluye las necesidades sexuales, de afiliación y las de intimidad. Las necesidades sexuales se satisfacen cuando las personas experimentan cambios placenteros a niveles psicológicos y biológicos junto a otras personas (Collins et al., 2009). La afiliación, por su parte, consiste en compartir tiempo y actividades con los demás (Connolly et al., 2004). Por último, la intimidad se caracteriza por la confianza mutua, el sinceramiento, las interacciones positivas, el apoyo y la cercanía emocional (Connolly y McIsaac, 2009).

A este respecto, la Teoría de los Sistemas del Desarrollo (Lerner y Castellino, 2002; Lerner et al., 2005) habla de la relación entre el desarrollo de un sujeto y el contexto en el que vive. Postula que las personas toman decisiones y experimentan con multitud de conductas y experiencias en la medida en que se van enfrentando a los diferentes acontecimientos que se les van presentando. De este modo, los jóvenes buscan activamente diferentes vivencias sobre las que experimentar y tomar decisiones que les permitan satisfacer sus necesidades evolutivas y de desarrollo (Norona, 2018). Por ejemplo, algunas de las necesidades evolutivas propias de esta etapa como son la sexualidad, la compañía y la intimidad llevarán a los sujetos a implicarse en relaciones sentimentales (Collins et al., 2009; Low y Shortt, 2017). Así, si la pareja de un joven adulto no es capaz de dar respuesta a estas necesidades, y no hay una coincidencia con sus expectativas, la persona puede decidir finalizar esa relación al no ser una fuente de crecimiento personal. De hecho, Connolly y McIsaac (2009) observaron que los jóvenes eran conscientes de sus propias necesidades relacionales y, si estas no eran satisfechas en la relación, podían decidir acabar con ella. Involucrarse relacionamente con otra persona implica explorar lo que uno quiere y lo que no quiere en una relación, ya sea esta más o menos formal o esporádica (Norona et al., 2013). En definitiva, los jóvenes han de intentar alcanzar su propio crecimiento y transformación en los contextos sociales en los que se desenvuelven a través de relaciones que den respuesta a sus necesidades y, al mismo tiempo, deben alejarse de aquellas relaciones que no satisfacen sus demandas (Lerner et al., 2005).

Con esto en mente, podemos afirmar que las relaciones románticas a estas edades traen consigo una serie de retos que incluyen, casi inevitablemente, la experiencia de ruptura (Barutcu y Aydin, 2013). Como describen Rollie y Duck (2006), el final de una relación de pareja puede llegar a proporcionar información igual de relevante que el propio transcurso de la relación. De hecho, las rupturas de pareja implican un proceso único en el que los sujetos

pueden crecer y dar sentido a sus experiencias a la vez que vivir momentos de sufrimiento y estrés psicológico y emocional (Norona, 2018).

Rupturas de Pareja en la Adulthood Emergente.

A pesar de que la prevalencia y las consecuencias de las rupturas han sido estudiadas (Connolly y Mclsaac, 2009; Norona, Olmstead, y Welsh, 2017; Shulman y Connolly, 2013), la disolución de una relación de pareja no lo ha sido tanto en comparación con aquellos procesos relacionados con el inicio, la duración, la naturaleza o los riesgos de las relaciones sentimentales (Collins et al., 2009; Connolly y Mclsaac, 2009). Aun así, recientemente se han realizado estudios que abordan las rupturas de pareja, en concreto, durante la adultez emergente, que apoyan la importancia de la perspectiva del desarrollo. Estos estudios empiezan a profundizar en la comprensión de los factores que contribuyen a las rupturas entre los jóvenes y al ajuste posterior (Del Palacio-González et al., 2017; Lantagne et al., 2017; Norona et al., 2017; Vennum et al., 2017; Waterman et al., 2017).

La investigación ha indicado que una disolución romántica es valorada como un acontecimiento significativo para los individuos (Kendler et al., 2003; Morris, 2015). Así, aunque las relaciones tienden a ser más duraderas a medida que el individuo es más maduro (Furman y Winkles, 2012; Seiffge-Krenke, 2003), las rupturas son también un fenómeno frecuente a lo largo de todo el periodo vital (Chung, et al., 2002; Harvey, 2012; Hebert y Popadiuk, 2008), y especialmente en el periodo que abarca la adultez emergente (Halpern-Meekin et al., 2013), donde se ha comprobado que al menos un tercio de los jóvenes ha sufrido una ruptura en los últimos veinte meses (Rhoades et al., 2011).

Las rupturas de pareja pueden ser conceptualizadas de diferente manera. Algunos investigadores (Karney et al., 1999) definen la ruptura como un estado “definitivo” de una relación sentimental que se caracteriza por estar “concluida”. Al mismo tiempo, los estudios centrados en sujetos jóvenes demuestran que se puede dar un patrón cíclico de entrada y salida de la misma relación (Dailey et al., 2009). Ya que el transcurso de una relación de pareja es un proceso en constante transformación para los jóvenes adultos, en donde no dejan de desarrollarse diferentes habilidades relacionales, no es extraño comprobar que las relaciones de pareja en este periodo de la vida pueden iniciarse y darse por finalizadas de manera recurrente (Shulman y Connolly, 2013), e incluso, es habitual ver casos en los que dos individuos deciden retomar la relación pasado un tiempo desde la ruptura inicial (Halpern-Meekin et al., 2013).

Por su parte, Agnew y VanderDrift, (2015), siguiendo los modelos de desarrollo, conciben las rupturas de pareja como un continuo entre dos polos de los que ya hemos hablado anteriormente: independencia-interdependencia. El mantenimiento de una relación requerirá por parte de sus miembros una implicación suficiente que favorezca un adecuado grado de interdependencia. Esta conceptualización difiere de aquellas otras que no tienen en cuenta los cambios que pueda tener una relación con el paso del tiempo, por ejemplo, que una relación sentimental vaya perdiendo intimidad y pase a ser menos interdependiente. Además, el inicio o final de una relación no se concibe como un evento aislado. Así, una ruptura de pareja no necesariamente significa que no exista una relación sentimental, más bien que el grado de interdependencia ha cambiado.

Pero también hay investigaciones en las que no se concibe la ruptura como un evento aislado o definitivo, sino como un proceso de diferentes etapas que llevan a cambiar o a terminar una relación (Zimmerman, 2009). Las estrategias conductuales o comunicativas son tenidas en cuenta en la mayoría de estos modelos que abordan el recorrido que siguen los

miembros de la pareja y que han sido ampliamente estudiados en las últimas décadas (Battaglia et al., 2010). Como comprobaron Battaglia et al. (1998) en estos modelos de etapas, los sujetos expresan primero una serie de emociones negativas (p. ej. frustración, irritación, etc.) seguido por una valoración sobre la situación de la relación, así como por la consideración de otras posibles parejas, tal y como ocurre en los momentos iniciales del proceso de disolución. Posteriormente, se produce un desapego o desinterés emocional, una ruptura “oficial”, y un proceso de recuperación o sensación de cierre ante los eventos ocurridos.

Si pensamos de una forma integradora, podemos observar que las respuestas de los individuos reflejan el carácter dinámico de la ruptura de la relación. En concreto, estas respuestas son una mezcla de conductas de aproximación (como la comunicación, intentar que las cosas funcionen, retomar la relación, etc.), y de conductas evitativas (actuar de manera distante, evitarse físicamente, salir con otras personas, etc.) hasta que finalmente se llega a la ruptura “definitiva”. Aunque una definición de ruptura como una decisión definitiva puede no corresponderse con la naturaleza cíclica de las relaciones sentimentales, considerar tanto el continuo independencia-interdependencia, como el estado finito y absoluto de la ruptura nos permite examinar los procesos y las experiencias asociadas con el final de la relación de manera más amplia (Bravo, 2018).

La investigación realizada en las últimas décadas sobre la pérdida de una pareja se ha centrado, entre otros aspectos, en dos grandes temas: los factores que predicen la ocurrencia de una ruptura, y las consecuencias de la ruptura sobre los individuos. Ambas temáticas las abordaremos a continuación.

¿Qué Factores Predicen las Rupturas de Pareja?

De la misma forma que implicarse en una relación de pareja ayuda a dar respuesta a las necesidades de desarrollo de los jóvenes adultos, las rupturas de pareja constituyen otra forma en la que los sujetos intentan satisfacer sus necesidades de independencia e interdependencia. (Connolly y McIsaac, 2009; Lerner et al., 2005). En los últimos años se ha puesto cierta atención en el estudio de los factores predictores de las rupturas de pareja (Cate et al., 2002; Le et al., 2010). Desde estas investigaciones se han propuesto un total de tres grandes grupos: factores contextuales, factores individuales y factores relacionales.

Los factores contextuales o externos aluden a aquellos elementos presentes en el entorno en el cual existe la relación y que pueden llegar a ser estresantes en alguna medida. Los sujetos que perciben la adultez emergente como un periodo estresante podrían tener menos recursos para manejar las demandas de una relación de pareja (Shulman y Connolly, 2013). Además, los estresores contextuales parecen estar asociados de manera negativa con la calidad de las relaciones durante esta etapa vital (Kogan et al., 2013), sugiriendo que podrían estar relacionados con la ruptura de pareja (Lantagne et al., 2017). Uno de estos factores contextuales, y quizás de los más estudiados, es el apoyo social que reciben los sujetos. Este aspecto está asociado a la continuidad de la relación (Etcheverry y Agnew, 2004) y se ha estudiado su aportación a la estabilidad dentro de la pareja (Agnew et al., 2001). En general, la falta de apoyo social se asocia con un mayor sufrimiento (Sprecher et al., 2006) y con la reducción de la calidad de la relación de pareja a medida que avanza el tiempo (Karney y Bradbury, 2005). Además, una baja percepción de apoyo hacia la relación se asocia con la posterior ruptura de esta (Lehmiller y Agnew, 2007).

A nivel relacional, las características y dinámicas de una relación de pareja son fundamentales a la hora de predecir su disolución. Estas resultan especialmente relevantes

durante la adultez emergente ya que están conectadas con el ajuste emocional de los propios miembros de la pareja (Collibee y Furman, 2015). Los factores relaciones que contribuyen al mantenimiento de una relación pueden incluir aspectos como la compañía, el amor, el apoyo emocional, el sexo o el afecto, las interacciones entre los miembros, o las representaciones mentales sobre la relación (Le et al., 2010). La aportación de estos elementos a una pareja contribuye a la felicidad y satisfacción de los sujetos con su relación (Bradbury et al., 2000; Fincham y Rogge, 2010; Previti y Amato, 2003). De hecho, la satisfacción relacional es un predictor de la estabilidad matrimonial (Yeh et al., 2006; Karney y Bradbury, 1995). Muchas de estas variables, y otras relacionadas, llevan siendo ampliamente estudiadas desde hace décadas. Así, bajos niveles de apoyo emocional y de validación dentro de la pareja se asocia con un aumento de las posibilidades de ruptura de la relación (Gable et al., 2006). En la revisión sobre esta temática realizada por Le et al. (2010) se halló que cuanto más compromiso, amor e ilusiones positivas experimentaban los sujetos hacia su pareja, menos probable era la ruptura. Esto ha sido apoyado por otros estudios como el de Rhoades et al. (2010). Aunque con asociaciones menos significativas, la inversión en la relación (Agnew y VanderDrift, 2015), la confianza, la intimidad, el ajuste, o la satisfacción también se relacionaban con una menor probabilidad de ruptura. Además, tener sentimientos de ambivalencia hacia la relación sentimental, y tener otras alternativas disponibles también se asoció de manera positiva a la ocurrencia de una ruptura. Klimstra et al. (2013) encontraron que la incertidumbre acerca de la relación actual y la falta de compromiso eran predictores de la ruptura de la relación. Los altos niveles en la calidad de la relación y una mayor duración de la relación también estaban asociados a una menor tendencia a la ruptura.

Igualmente, altos niveles de conflictividad en la pareja se han identificado como factor determinante para la ruptura durante la adultez emergente (Dailey, et al., 2009; Surra y Longstreth, 1990). Esto coincide con los hallazgos de Gottman (1998) que decía que los

intercambios destructivos, negativos y basados en la crítica son un fuerte predictor de inestabilidad e insatisfacción en la relación, o con los de Lantagne et al., (2017), que observaron que altos niveles de interacciones negativas podían predecir la disolución en las relaciones de pareja. Estas situaciones donde se actúa de forma hostil o crítica, anteponiendo las propias necesidades a las del otro o a las de la pareja, suponen una fuerte amenaza para la relación (Agnew y VanderDrift, 2015). Por ello, inhibir las tendencias a reaccionar destructivamente resulta beneficioso ya que interrumpe la espiral de negatividad, siendo este un mecanismo usual en relaciones con un alto compromiso (Perunovic y Holmes, 2008; Rusbult y Agnew, 2010). En esta línea, se ha comprobado que a través del perdón se evita el resentimiento, la condena y la venganza hacia la pareja, a la vez que se da pie a la generosidad y el amor. Se trata, por tanto, de un mecanismo efectivo para preservar la relación (Fincham et al., 2007). La presencia del conflicto es, como tal, un débil predictor de la ruptura. En este sentido, son las estrategias de resolución de conflictos las que sí predicen la posterior ruptura, pero no el conflicto en sí mismo (Gottman, 1998; Le et al., 2010).

Por último, otro factor que también ha sido ampliamente analizado con anterioridad es la percepción de alternativas existentes a la propia relación (Agnew et al., 2008; Le y Agnew, 2003; Rusbult, 1983; Rusbult et al., 1998), y que tiene una asociación moderada con la ruptura (Agnew y VanderDrift, 2015). Hace referencia al grado en el que las necesidades de una persona (compañía, intimidad, etc.) pueden satisfacerse fuera de la relación a través de otras personas, amigos o familiares. Si las alternativas percibidas son de poca calidad, los costes de dejar la relación seguirán existiendo (Rusbult et al., 1998) y se optará por continuar en la relación (Khaddouma et al., 2015).

Las variables individuales se refieren a las diferencias individuales tanto propias del sujeto, como la autoestima o los rasgos de personalidad, como a aquellas más orientadas hacia la relación, como por ejemplo el apego o las percepciones implícitas sobre las relaciones

de pareja (Le et al., 2010). Se ha comprobado que factores como la autoestima y los rasgos de personalidad son, en cierta medida, predictores de la estabilidad en la relación (Cate et al., 2002; Karney y Bradbury, 1995). Asociado a la autoestima, también se ha analizado el papel de la percepción que tienen los propios sujetos sobre si ellos mismos son parejas deseables para otras personas. Las personas que no se consideran suficientemente deseables tienen más posibilidades de estar implicadas en una relación que acabará en ruptura (Lantagne et al., 2017; Ma-Kellams et al., 2017). La personalidad ha sido asociada con la calidad y la estabilidad de la relación (Donnellan et al., 2007; Robins et al., 2000). Se piensa que la personalidad influye en las relaciones de pareja a través de su impacto en las interacciones interpersonales y en la forma que tienen los individuos de adaptarse a los momentos estresantes, lo que va a influir en la estabilidad y longevidad de la relación (Karney y Bradbury, 1995). En otras palabras, algunos tipos de personalidad pueden facilitar las interacciones interpersonales y el afrontamiento del estrés permitiendo que la relación perdure y se enriquezca (Zwahr-Castro y Dicke-Bohmann, 2014). Entre los diferentes enfoques que estudian la personalidad, el Big Five (Costa y McCrae, 1999) es el más aceptado y utilizado. Jocklin et al., (1996) hallaron que la extraversión era un factor predictivo de la ruptura mientras que otras investigaciones no han podido obtener datos concluyentes sobre la misma asociación (Kurdek, 1993). La investigación de Kurdek (1993) también sugería que la baja apertura a la experiencia predecía el divorcio en las mujeres, mientras que la simpatía y la responsabilidad no eran importantes para la satisfacción en la relación, datos, estos últimos, que en los últimos años han puesto en duda en otras investigaciones (Heller et al., 2004). Para ellos, los sujetos que puntúan alto en los rasgos de simpatía y responsabilidad sí reportan mayor satisfacción en la relación, lo que se asocia con una mayor longevidad de la relación de pareja. Demir (2008) también ha apoyado la relación positiva, aunque débil, entre responsabilidad y calidad de la relación. En cuanto al neuroticismo, Karney y Bradbury (1997) no hallaron relación alguna con la disolución matrimonial, pero también hay evidencia de que el grado de estabilidad emocional predice la

ruptura en las relaciones matrimoniales (Agnew y VanderDrift, 2015; Rodrigues et al., 2013). Otros estudios más recientes sí que encuentran una relación inversa entre los niveles de neuroticismo y la calidad de la relación (Demir, 2008; Holder et al., 2015; Steel et al., 2008).

Por otro lado, el estilo de apego, que hace referencia a la naturaleza del vínculo afectivo entre los miembros de la pareja (Hazan y Shaver, 1994) ha recibido un apoyo variado como predictor de la ruptura. En un análisis del apego y la ruptura, los investigadores encontraron que los hombres y mujeres con altos niveles en evitación en relación al apego tenían mayor probabilidad de ruptura (Feeney y Noller, 1992), mientras que estudios posteriores encontraron que los hombres con altas puntuaciones en evitación y las mujeres con altas puntuaciones en ansiedad eran tan estables en las relaciones como aquellas personas con altos niveles en apego seguro tras tres años de relación (Kirkpatrick y Davis, 1994). En el metanálisis de Le et al. (2010) se halló que altos niveles evitación y ansiedad en relación al apego se asociaban en cierta medida con la terminación de la relación de pareja.

Otras características individuales como por ejemplo los trastornos psicológicos, también predicen las rupturas de pareja. Los trastornos mentales traen consigo una serie de dificultades interpersonales originando mayor sufrimiento en las relaciones (Whisman y Beach, 2001). La adultez emergente es un periodo en donde es importante examinar la psicopatología de los sujetos, ya que en esta época las personas tienen mayor probabilidad de sufrir trastornos del estado del ánimo, así como consumo de sustancias (Kessler et al., 1998). De hecho, tener síntomas de estas afecciones se asocia con la ruptura de las relaciones (Khaddouma et al., 2015; Lantagne et al., 2017). En concreto, la depresión sufrida por alguno de los miembros de una pareja supone un factor de riesgo para el transcurso de la relación (Whisman, 2013). Los estudios han mostrado que la depresión de uno de los miembros se asocia con mayor sufrimiento en la relación (Whisman y Beach, 2001) y mayor posibilidad de ruptura (Kessler et al., 1998). Igualmente, los jóvenes adultos con un historial de consumo de alcohol tienden a

tener relaciones cíclicas, con entradas y salidas, experimentando múltiples rupturas (Sandberg-Thoma y Kamp Dush, 2014).

En cuanto al género como predictor de la estabilidad en la relación, los estudios sugieren que las asociaciones entre los factores relacionales y la ruptura no difieren significativamente si tenemos en cuenta el género (Karney y Bradbury, 1995; Khaddouma et al., 2015). Cuando se ha examinado esto desde una perspectiva del desarrollo, se observa que los jóvenes no parecen mostrar demasiadas diferencias (Norona et al., 2013; Norona et al., 2015). Sin embargo, Le et al. (2010) encontraron que el género podía moderar ciertos resultados. En concreto, la satisfacción relacional y la ambivalencia hacia la relación eran mayores predictores de ruptura para los hombres, mientras que la dependencia, la intimidad, el conflicto y el apoyo social predecían la ruptura con mayor fuerza para las mujeres. Por otro lado, el género no moderaba ningún factor individual (estilo de apego personal, personalidad, creencias relacionales) con relación a la ruptura (Le et al., 2010). Por tanto, los resultados no han mostrado diferencias de género concluyentes entre los factores determinantes para acabar con una relación. Según Norona et al. (2015), las tareas evolutivas propias de la adultez emergente son independientes del género, mientras que Arnett (2015) decía que los jóvenes adultos son un grupo heterogéneo, por lo que hay que estudiarlo más allá de las diferencias de género.

En nuestro trabajo analizaremos de manera más profunda tres variables. Específicamente, analizaremos el papel de las dimensiones de evitación y de ansiedad en el apego, las estrategias de resolución de conflictos y la calidad de la relación a la hora de predecir la ruptura de pareja entre los jóvenes españoles. Estas variables, además de ser representativas a la hora de estudiar su influencia en la estabilidad de las relaciones sentimentales, forman parte del estudio sobre relaciones de pareja en el que se enmarca esta investigación, lo que nos permitirá proporcionar a dicha investigación un mayor número de datos y conclusiones en el área de las rupturas de pareja.

Apego, Estabilidad y Ruptura de la Relación de Pareja.

La Teoría del Apego fue desarrollada originalmente por John Bowlby (1969) tras analizar las reacciones de los bebés al ser separados de sus figuras de apego principales, es decir, sus padres. Especuló con que estos comportamientos tenían una función evolutiva, ya que la proximidad a una figura de apego que proporcione seguridad y protección favorecería la supervivencia del individuo. Para Bowlby, este sistema motivacional, que él llamó el sistema conductual del apego, fue modelado poco a poco a través de la selección natural para regular la disponibilidad de una figura de apego (Fraley, 2019). El sistema de apego se desarrolla a través de una interacción continua con esas figuras de apego (p. ej. la relación madre-hijo), la cual moldea las representaciones mentales de los sujetos acerca de sí mismos y de los demás (Simpson et al., 2007). Cuando un bebé siente que su figura de apego está cerca, atenta y accesible, se sentirá amado, seguro y confiado. Si el bebé no percibe esa proximidad, sufrirá ansiedad hasta reestablecer un nivel de cercanía física y/o psicología suficiente, o puede experimentar cierto desarraigo si la separación es muy prolongada. De este modo, Bowlby defendía la existencia de diferencias individuales en la forma en la que los niños evalúan la accesibilidad de su figura de apego, así como en la manifestación y gestión de sus conductas y emociones hacia esta persona (Fraley, 2019).

Para Bowlby, las interacciones con las figuras de apego, especialmente en la infancia, van a originar lo que se conoce como modelos de trabajo interno. Estos modelos de trabajo son representaciones sobre cómo los sujetos se perciben a sí mismos, a los demás y a las relaciones (Fraley y Shaver, 2000). A la vez, predisponen a los individuos a procesar la información social de manera consistente con el modelo adquirido, además de reafirmarse en él (Campbell y Stanton, 2019). Igualmente, guiarán las experiencias y las interacciones sociales

de los individuos a lo largo de su vida (Campbell y Stanton, 2019; Fraley y Shaver, 2000; Vollmann et al., 2019).

Es así como los sujetos van a desarrollar unos estilos de apego determinados. El estilo de apego se define como un patrón más o menos sistematizado que influye en las respuestas emocionales y comportamentales que se dan en las relaciones personales con otros individuos. Por tanto, son el resultado de la internalización de la historia personal en cuanto a las experiencias de apego y del uso de estrategias específicas en la regulación de las relaciones (Mikulincer y Shaver, 2003; Shaver y Mikulincer, 2002).

Este análisis de los estilos de apego se materializó con el trabajo de Ainsworth et al. en 1978 (Fraley, 2019; Sutton, 2019). Ainsworth y sus colaboradores desarrollaron una técnica llamada “la situación extraña”, un paradigma de laboratorio para estudiar el vínculo entre padres e hijos (Fraley, 2019). Tras esta investigación los investigadores documentaron tres patrones o estilos de apego: el apego seguro, el apego evitativo y el apego ansioso (Ainsworth et al., 1978;).

En la década de los ochenta, y basándose en la teoría de Bowlby, Hazan y Shaver (1994) argumentaron que las características del apego de la primera infancia se pueden observar en el amor romántico de los adultos, ya que el apego de una persona podría estar determinado en parte por las relaciones madre-hijo (Siegel et al., 2019). Es decir, los diferentes estilos de apego que habían observado Ainsworth et al. (1978) los pueden presentar los adultos en sus relaciones de pareja.

Así, las primeras investigaciones sobre el apego se basaron en la suposición de que las diferencias individuales en los estilos de apego eran categóricas, es decir, a los individuos se les incluía dentro de una de las tres diferentes categorías o de estilos de apego propuestos (Fraley et al., 2015). Es más, a principios de los noventa, varios autores, con Bartholomew a la

cabeza (Bartholomew, 1990; Bartholomew y Horowitz, 1991; Griffin y Bartholomew, 1994), reconsideraron el modelo de tres categorías de apego (seguro, evitativo y ansioso). Estos investigadores argumentaron que era posible determinar hasta cuatro categorías o estilos de apego principales a partir de las representaciones positivas o negativas que el propio sujeto tenía sobre sí mismo y sobre los demás. A partir de esta conceptualización los estilos de apego propuestos fueron el apego seguro, el apego temeroso, el apego evitativo y el apego preocupado (Fraley et al., 2015).

Ya, a finales de la década de los noventa, los investigadores Brennan et al. (1998) reafirmaron que las diferencias individuales en el apego podrían entenderse a partir de dos dimensiones fundamentales: la ansiedad y la evitación (Fraley et al., 2015; Siegel et al., 2019). La dimensión de la ansiedad era vista como la preocupación de una persona sobre su relación con otros sujetos, mientras que la dimensión de la evitación era entendida como el grado en el que los individuos evitan vincularse a otros sujetos (Padilla y Díaz-Loving, 2016).

Así, altos niveles en la dimensión de ansiedad suponen una hiperactivación del sistema conductual del apego (Shaver y Mikulincer, 2008). Esto se caracterizaría por la existencia de una mayor dependencia hacia la pareja y, en consecuencia, por un mayor número de intentos de reducir la distancia emocional, mental y física con la figura de apego (Mikulincer y Shaver, 2016). Las personas que obtenían una puntuación en el extremo inferior de esta dimensión se sentirían más seguras en cuanto a la capacidad de su pareja para dar respuesta a sus necesidades (Fraley, 2019). Por otra parte, altos niveles en evitación reflejarían una desactivación del sistema conductual del apego y se manifestaría de forma que un sujeto negaría sus necesidades de vinculación y se vería a sí mismo como autosuficiente (Cassidy y Kobak, 1988). Cuando las puntuaciones en evitación en relación al apego se situasen en el extremo inferior de esta dimensión, los sujetos se sentirían más cómodos con la intimidad con los demás y estarían más seguros en una relación. Por tanto, una persona con estilo de apego

seguro tendría puntuaciones bajas en estas dos dimensiones (Fraley, 2019; Mikulincer y Shaver, 2016). Esta hiperactivación y desactivación del apego se asocia además con las dificultades para desarrollar y mantener relaciones románticas (Pepping et al., 2018).

Con el paso de los años, y tras multitud de estudios al respecto (Fraley y Spieker, 2003; Fraley et al., 2015; Fraley, 2019; Raby et al., 2021; Mikulincer y Shaver, 2016; Sutton, 2019), la mayoría de los investigadores en esta área han terminado por defender la idoneidad de concebir y medir las diferencias individuales en el apego a partir de las dos dimensiones de ansiedad y evitación. Por otro lado, el instrumento de medida más utilizado es la escala *Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R)* (Fraley, Waller y Brennan, 2000) que ha demostrado excelentes propiedades psicométricas (Smith y South, 2020), y es la que empleamos en el presente trabajo de investigación.

La Teoría del Apego identifica una serie de factores que tienen efectos positivos sobre la relación. Así, recibir cuidado y protección, sentirse seguro, y obtener satisfacción sexual favorece el desarrollo de la relación (Hazan y Shaver, 1994; Mikulincer y Shaver, 2003). Dar respuesta a estas necesidades se asocia con unas relaciones de calidad caracterizadas por una mayor sensación de confianza y satisfacción (Simpson, 1990), la interpretación en términos positivos de los diferentes eventos relacionales (Collins, 1996), y, en definitiva, una mayor estabilidad (Kirkpatrick y Davis, 1994). Partiendo de las dimensiones de ansiedad y evitación tratadas con anterioridad, podemos observar cómo afectan a la forma que tienen los sujetos de vivenciar sus relaciones sentimentales, así como el efecto sobre la estabilidad de la pareja.

Los sujetos que muestran mayor seguridad en el apego tienen mayor interdependencia, lo que se refleja en una buena comunicación y una adecuada intimidad. Se ha encontrado, por ejemplo, que estos individuos seguros tienen más probabilidades que los inseguros de comunicarse de manera efectiva en sus relaciones, de resolver los conflictos interpersonales de forma apropiada, de recordar y discutir experiencias dolorosas de un modo competente, de

sentirse satisfechos y comprometidos en sus relaciones, y de regular sus emociones con efectividad (Fraley, 2019; Gillath et al., 2016; Mikulincer y Shaver 2016). Roisman et al., (2005) confirmaron que estos sujetos tienen relaciones románticas de mayor calidad y percibían sus relaciones como más cercanas y positivas (Sutton, 2019). También brindan más apoyo emocional a sus parejas románticas en comparación con los individuos con apegos inseguros (Dávila y Kashy, 2009). En términos de compromiso en la relación, las personas con un apego seguro tienden a reportar niveles más altos de compromiso matrimonial (Ehrenberg et al., 2012) y relaciones más estables (Fagundes y Schindler, 2012). En las relaciones de pareja, se producen mayores niveles de socialización y empatía (Diehl et al., 1998), así como mayores niveles de bienestar (Andrews et al., 2017). Además, la seguridad en el apego tiende a asociarse con estilos de amor más adaptativos (Hendrick y Hendrick, 1986; Levy y Davis, 1988) así como con una mayor autoestima, mayor autoconfianza y menor ansiedad (Feeney y Noller, 1990). Tras una ruptura, estos sujetos tienen menor predisposición a mostrar consecuencias negativas, a haber tenido experiencias positivas en esa relación, y tienen mayor probabilidad de iniciar un nuevo romance (Madey y Jilek, 2012). También pueden mostrar alegría y alivio tras la ruptura, especialmente entre las mujeres, ya que anticipan la disolución de pareja y se preparan para ella (Choo et al., 1996).

La ansiedad en el apego hace referencia a la obsesión sobre la disponibilidad y acceso de una figura de apego, así como sobre la posibilidad de ser abandonado por ella (Fagundes, 2012; Mikulincer y Shaver, 2016; Shaver y Mikulincer, 2002). Por lo general, las personas con altos niveles de ansiedad exhiben un mayor miedo al rechazo por parte del otro (p. ej. su pareja), y tienen una gran necesidad de proximidad en las relaciones románticas. Estas personas tienden a sentirse cómodas con el compromiso, pero no tanto con la autonomía (Neumann et al., 2015), demostrando ciertos miedos e inseguridades ante un posible estado de soltería (Spielman et al., 2020). Además, estos individuos tienden a examinar constantemente

la existencia de una proximidad suficiente a niveles físicos, psicológicos y emocionales con su figura de apego (Campbell et al., 2005). Estos sujetos también suelen presentar una actitud pesimista hacia la falta de reciprocidad en la relación (Grau y Doll, 2003; Whitaker et al., 1999), y tienden a rumiar de forma continuada y presentar emociones negativas ante las posibles amenazas hacia su relación de pareja (Morgan y Shaver, 1999; Sheppard, 2012). Además, estos sujetos tienen una mayor tendencia a experimentar estilos de amor posesivos y dependientes (Aron et al., 1998) y a comprometerse muy pronto en una relación, incluso antes de conocer bien a su pareja (Morgan y Shaver, 1999). En consonancia con lo anterior, Davila y Bradbury (2001) observaron que los individuos con puntuaciones altas en ansiedad reflejaban frustración a la hora de buscar el amor, a la vez que altos niveles de reticencia a abandonar su relación de pareja, aunque fuera insatisfactoria. En relación con las rupturas de pareja, se ha demostrado que, tras la disolución, los sujetos que tienen altas puntuaciones en ansiedad en el apego experimentan mayor sufrimiento físico y emocional (Davis et al., 2003), tardan más en recuperarse de la tristeza y del enfado, tienen mayores dificultades para aceptar el rechazo y/o la pérdida de su pareja (Sbarra, 2006; MacDonald y Leary, 2005), y tienden a culpar a sus exparejas en mayor medida (Madey y Jilek, 2012).

La evitación en el apego, por su parte, se caracteriza por una autoconfianza compulsiva y una preferencia por el distanciamiento emocional hacia los demás (Mikulincer y Shaver, 2003; Mikulincer y Shaver, 2016). De forma contraria con respecto a los sujetos con mayores niveles de ansiedad, los individuos que puntúan alto en la dimensión evitativa se sienten más a gusto con su propia autonomía que con el compromiso (Monteoliva et al., 2016; Morgan y Shaver, 1999; Neumann et al., 2015) y dispensan unos estilos de amor menos comprometidos (Aron et al., 1998). Los sujetos que presentan altos niveles en evitación, por lo general, no confían en los demás, minimizan sus emociones y sentimientos, buscan establecer más límites (Feeney y Noller, 1991) y evitan la intimidad en sus relaciones ya que les resultaría difícil proporcionarla

(Mikulincer y Shaver, 2007). Además, estos individuos tienden a invertir menos emocionalmente (Pistole et al., 1995) y muestran preferencia por permanecer sentimental y físicamente independientes de sus parejas (Fagundes, 2012; Hazan y Shaver, 1994). Generalmente, altos niveles de evitación se asocian con la supresión de las emociones negativas hacia las amenazas relacionales. Con respecto a las rupturas, la investigación ha demostrado que los sujetos con mayores puntuaciones en evitación en relación al apego muestran menor tendencia a culpabilizar a la otra persona, un mayor alejamiento emocional, ignoran los recuerdos relacionados con su expareja y pueden suprimir con éxito el sufrimiento tras la separación de su figura de apego (Davis et al., 2003).

Como se ve en las investigaciones previas, la manera que tienen los sujetos de vincularse con sus figuras de apego se relaciona con las reacciones de los propios sujetos a la ruptura de pareja, incluyendo el sufrimiento emocional y físico (Davis et al., 2003; Mikulincer y Shaver, 2007), y, además, ha sido asociado con la recuperación y el ajuste tras la ruptura (Sbarra, 2006). Partiendo de esto, parece razonable asumir que debemos tener en consideración esta variable ya que juega un papel importante en cómo los sujetos experimentan las rupturas de pareja.

En resumen, los estudios sobre las diferentes dimensiones del apego y su relación con la estabilidad en la pareja indican que altos niveles en ansiedad y en evitación disminuyen la satisfacción en la relación y pueden precipitar la ruptura sentimental. Los sujetos con puntuaciones altas en evitación tienen mayor probabilidad de sentir insatisfacción en sus relaciones íntimas y afrontar este hecho a través de una disolución. Por su parte, las personas con altos niveles en ansiedad también serían vulnerables a experimentar insatisfacción en la pareja, pero parece que afrontan tal acontecimiento manteniéndose en esa relación, aunque no dé respuesta a sus deseos, a menos que sus parejas inicien la ruptura.

Estrategias de Resolución de Conflictos, Estabilidad y Ruptura de la Relación de Pareja.

Una relación de pareja constituye una organización que se encuentra en un proceso de cambio y transformación constante (Aragón y Díaz Loving, 2003). Esto significa que la relación debe transitar por diferentes eventos que afectan al funcionamiento de la pareja y a su estabilidad. Este es el caso de la aparición de los conflictos que son, a la par, momentos de crisis y de oportunidades para desarrollar y mejorar la relación (Montes Berges, 2008).

Los conflictos son naturales e inherentes en las relaciones sentimentales y aparecen como resultado de las diferencias entre las perspectivas de los miembros de la pareja (Delatorre y Wagner, 2018). Peterson (1983) aseguraba que el conflicto ocurría cuando las acciones de un individuo interfieren con las de otro. Este hecho llevaría a la división de opiniones en multitud de aspectos relacionales y a desacuerdos en torno a las expectativas personales de cada uno de los individuos (Cahn, 1992). Por tanto, conceptualmente, el conflicto puede ser definido como la diferencia de posturas y visiones, dentro de la pareja, sobre una serie de hechos o circunstancias que originan discrepancias y problemas en la relación (Falcke et al., 2008; Mosmann y Wagner, 2008).

Las estrategias y mecanismos que los miembros de la pareja utilizan para resolver sus desacuerdos son factores esenciales a la hora de estimar los efectos del conflicto sobre el funcionamiento de la propia relación sentimental (Reese-Weber y Bartle-Haring, 1998; Shulman et al., 2006). En esta línea, los estudios nos indican que las estrategias de resolución de conflictos representan un importante aspecto que incide en la satisfacción relacional (Bradbury y Kamey, 1993; Jacobson y Addis, 1993), y en el mantenimiento de la relación de pareja (Gottman y Driver, 2005; Noller et al., 1994; Stanley et al., 2002). Y es que, aunque las disputas en la pareja pueden provocar grandes costes en la relación, incluyendo la propia disolución,

también pueden ser fuente de grandes oportunidades para redefinir los roles, enriquecer la comunicación y potenciar los vínculos entre los miembros de la pareja (Hartup, 1992; Gottman y Drive, 2005) para, de este modo, asegurar la satisfacción en la relación sentimental y la continuidad del proyecto de pareja (Birditt et al., 2010).

Por tanto, la presencia de conflictos entre los miembros de la pareja no es tan relevante para la estabilidad y duración de la relación como sí lo es la manera en que los implicados resuelven el conflicto (Cramer, 2000; Perry et al., 1992). Por ese motivo, el manejo de los desacuerdos es un elemento de medida especialmente importante en el funcionamiento relacional (Shulman et al., 2006).

Para que los conflictos supongan oportunidades de mejora y cambio, y no perjudique la estabilidad de la relación, se hace necesario el empleo de estrategias que busquen la consecución de acuerdos y compromisos, una cooperación recíproca (Greeff y De Bruyne, 2000; Correa et al., 2009), y el establecimiento un clima positivo (Rodrigo et al., 2005). Partiendo de esta idea, el siguiente análisis de las estrategias y patrones de resolución de conflictos en las relaciones románticas (Correa y Rodríguez, 2014) nos puede ayudar a conocer aquellos procesos que resultan más positivos y que favorecen la continuidad de la relación, y al mismo tiempo, aquellas estrategias que son más negativas y que por tanto pueden abocar a la pareja hacia la ruptura.

A finales de la década de los ochenta Canary y Cupach (1988) propusieron tres categorías o tipos de estrategias de resolución de conflictos. En primer lugar, las estrategias integrativas, que se basaban en la negociación de los problemas en un ambiente caracterizado por el afecto positivo, la honestidad y el respeto por las opiniones del otro hasta alcanzar un acuerdo satisfactorio para ambas partes. En segundo lugar, en las llamadas estrategias distributivas, suelen primar las actitudes sarcásticas, hirientes y hostiles hacia a la pareja, lo que origina un incremento en el conflicto que lo transforma en destructivo. Y finalmente, las

estrategias de evitación y rechazo, que no implican un enfrentamiento directo, pero que se perciben negativamente ya que uno de los miembros de la pareja rehúye o rechaza el conflicto.

Posteriormente, Kurdek (1994) hizo una categorización de cuatro estilos. Por un lado, la resolución positiva del problema donde intentaba alcanzar acuerdos a través de la comprensión de la perspectiva del otro y la negociación en base a argumentos y razonamientos constructivos. En segundo lugar, la estrategia de confrontación se trataba de un mecanismo donde primaban las conductas verbalmente hostiles y coercitivas, la enemistad, los ataques, actitudes defensivas, y la falta de autocontrol. Por su parte, el estilo de evitación o retirada se basaba en el rechazo y la evitación del conflicto, rechazo del diálogo o el abandono del lugar. Por último, en el estilo de conformidad existía la tendencia a aceptar la solución del otro sin oponer resistencia o defender las propias opiniones.

En los últimos años se sigue acudiendo al mismo tipo de estrategias para realizar nuevas clasificaciones. En este caso, Hojjat (2000) propone cuatro categorías. Estrategias positivas-activas, donde los miembros de la pareja intentan buscar soluciones que ambos puedan aceptar tras exponer y analizar los problemas. Las estrategias positivas-pasivas, donde los sujetos desean una solución equitativa, pero tienen una actitud pasiva ignorando el conflicto o mostrándose callados. En las estrategias negativas-pasivas no se trabaja por hallar un acuerdo satisfactorio para las dos partes y además se da una actitud pasiva para buscar soluciones rechazando la comunicación y manteniendo una postura distante. Por último, las estrategias negativas-activas llevan consigo conductas que no producen acuerdos equitativos o satisfactorios como por ejemplo engañar, coaccionar a la pareja, imponer opiniones o causar daños físicos y psicológicos.

Finalmente, cabe mencionar el patrón de demanda/retirada presente en los conflictos de pareja. Se trata de un patrón de comunicación durante una discusión en el que un miembro de la pareja se queja o increpa al otro mientras le demanda y exige un cambio, mientras que

este último trata de huir o retirarse del conflicto (Christensen y Pasch, 1993). Este patrón adquiere la forma de un ciclo en donde la posición de cada miembro de la pareja tiende a incrementar la respuesta de la otra persona (Quintero y Cruz, 2016). Este sistema de comunicación sigue siendo clave a la hora de comprender los conflictos interpersonales por lo que muchos autores han propuesto diferentes perspectivas con el fin de explicar las variables y las consecuencias que intervienen en este patrón. Entre las diferentes visiones propuestas, se ha puesto el foco de atención en las diferencias de género, en las diferencias de poder, en la estructura del conflicto, en los objetivos de la discusión o en las diferencias individuales de los miembros de la pareja (Caughlin et al., 2010; Schrodtt et al., 2014). Este patrón lleva asociada una serie de consecuencias negativas para la pareja como la insatisfacción y el empeoramiento de la relación (Coughlin et al., 2010; Malis y Roloff; 2006), sobretodo si la demanda adquiere un carácter hostil y de confrontación (King y DeLongis, 2013). Incluso puede llegar a darse violencia emocional en la pareja (Quintero y Cruz, 2016).

A grandes rasgos, estas investigaciones sacan a la luz estrategias de resolución de conflictos que pueden catalogarse como positivas (constructivas) o negativas (destructivas), enmarcándose en un espacio u otro dependiendo de si resultan funcionales o disfuncionales para la relación (Delatorre y Wagner, 2019). Las estrategias constructivas harían uso de acciones de cooperación, conductas de resolución de problemas, predisposición para dar respuesta a las necesidades de la pareja, y confianza y seguridad para dialogar sobre las discrepancias y centrarse en los aspectos relacionales por encima de los individuales. En el lado opuesto, las estrategias destructivas hacen uso de la hostilidad, la competición, la manipulación, la coerción, el control, la humillación y el rechazo o evitación del conflicto (Fincham, 2003; Sillars et al., 2004).

Es importante saber que algunos estudios han demostrado que las estrategias de resolución de conflictos podrían verse determinados por el género de los sujetos. Por un lado,

hay estudios que encontraron que las mujeres utilizarían más a menudo conductas que abogan por la continuidad en la relación de pareja en comparación con los hombres (Faulkner y Culwin; 2005; Reid y Reid; 2010; Ogolsky, 2007). En el estudio de Rose y Rudolph (2006) se hace constar que las mujeres presentarían mayor sensibilidad al estrés derivado de las relaciones de pareja y por ello podrían utilizar estrategias de afrontamiento que fomenten el mantenimiento de la relación. En estos casos se ha visto que ellas sabrían empatizar más con su pareja y no afrontarían los problemas de manera directa. Las mujeres asumirían la responsabilidad para establecer un equilibrio emocional y alcanzar la resolución los conflictos con el objetivo de mantener la relación (Moland, 2011). Con ello procurarían que las emociones negativas y dañinas no se desbordasen, aun a riesgo de quedarse ancladas en una rumiación constante sobre el conflicto (Seiffge-Krenke, 2011). Todas estas acciones vendrían sustentadas por la idea de que las mujeres tienden a ser generalmente más sociables, más sensibles y tienen una motivación superior para mantener la relación sentimental, desarrollar vínculos emocionales, así como usar un lenguaje más orientado a cuidar la relación a diferencia de los hombres (Heimer et al., 2006; Seiffge-Krenke, 2011). Además, según Holt y DeVore (2005) las mujeres manifiestan un mayor compromiso en la resolución del conflicto, mientras que los hombres se muestran más dominantes y hacen menos hincapié en la conexión emocional con su pareja (Heimer et al., 2006).

Sin embargo, en el lado opuesto, encontramos datos que abogan por un papel diferente tanto en hombres, pero sobre todo para las mujeres. Wheeler et al. (2010) defienden que los hombres rehuirían con mayor probabilidad del enfrentamiento en comparación con las mujeres, mientras que estas últimas, abogarían más por el control sobre su pareja. Igualmente, Méndez y García (2015) encontraron que los hombres considerarían que las estrategias de conformidad y de evitación son las más útiles para abordar las discusiones de pareja. Las mujeres manifestarían una mayor expresividad emocional (Hradileková y Kunertová, 2015) en

comparación con los hombres, expresando emociones negativas con mayor frecuencia y una mayor falta de seguridad y control a la hora de regular sus emociones ante un conflicto de pareja (Creasey y Hesson-McInnis, 2001; Correa y Rodríguez, 2014). Del mismo modo, en el estudio de (García et al., 2016) también se comprobó que, a la hora de resolver conflictos, los hombres usarían, más que las mujeres, comportamientos de obediencia y conformidad, mientras que las mujeres, por su parte, emplearían en mayor medida la confrontación. Eldridge y Christensen (2002) probaron que las mujeres, a diferencia de los hombres, iniciarían más a menudo las situaciones de conflicto con sus parejas exponiendo lo que les disgusta y demandando un cambio en pro de la relación. Por su parte, los hombres estarían menos dispuestos a expresar lo que les molesta y a guardarse el malestar.

En cuanto a los efectos del uso de las estrategias constructivas y destructivas sobre el funcionamiento y continuidad de la relación de pareja, los estudios han mostrado lo siguiente.

Por un lado, hay estudios que indican que tratar de resolver el conflicto se asocia con mayor satisfacción, mientras que evitarlo u obstruirlo se asocia con insatisfacción marital (Christensen y Pasch, 1993; Gottman, 1991). Así, las parejas de jóvenes que son capaces de negociar sus diferencias de manera constructiva en un ambiente positivo establecen una relación que es placentera y reconfortante de manera recíproca. En estos casos, las parejas se vuelven más comprometidas y sus conductas favorecen la estabilidad de la relación (Arriaga, 2001; Rusbult, 1983). En otro estudio de Shulman et al. (2006), las parejas que mostraron mejores habilidades para lidiar con el conflicto, es decir, reconocer desacuerdos, negociar con honestidad, crear una atmosfera positiva, etc., se implicaban en relaciones de mayor duración. Igualmente, los datos indican que los sujetos que utilizan un mayor número de estrategias positivas para resolver los conflictos muestran mayor empatía hacia sus parejas y una mayor satisfacción en la relación (Perrone-McGovern et al., 2014). Esta asociación tiene sentido ya que los sujetos que son capaces de comprender los sentimientos de la otra persona y sus

puntos de vista tienen mayor facilidad para abordar el conflicto de una manera más prosocial. Además, estos datos son consistentes con investigaciones anteriores que relacionaban el uso de estrategias positivas en los conflictos de pareja con mayor satisfacción y calidad relacional (Bradbury y Karney 2004; Hanzal y Segrin 2009) y también, con los estudios que demuestran claramente que la longevidad de las relaciones románticas son contingentes con la calidad en el manejo del conflicto por parte de la pareja (Shulman et al., 2006).

Por otro lado, multitud de investigaciones también han puesto su objetivo en comprobar la asociación existente entre gestionar los conflictos de manera destructiva y la satisfacción en la relación (Bradbury et al., 2000; Wheeler et al., 2010). De hecho, para Cramer (2000), la satisfacción relacional se asociaba con gran fuerza con los estilos negativos de resolución de conflictos. De este modo, emplear con frecuencia estrategias como los ataques, las demandas, el control o incluso el propio rechazo del conflicto, aumenta insatisfacción marital. Igualmente, son predictores de ruptura los altos niveles en el uso de críticas y hostilidad, las conductas para herir a la pareja (Birditt et al., 2010), dejar los conflictos sin resolver (Samani, 2008), o la falta de habilidades comunicativas (Askari et al., 2013). Shulman et al., (2006) mostraron que las parejas conflictivas cuyas negociaciones se basaban en la confrontación y falta de respeto hacia la otra persona, y en las expresiones de afecto negativo no eran capaces de mantener su relación más allá de tres meses. En otro estudio, Connolly y McIsaac (2009) mostraron que los sujetos atribuían sus rupturas a las dificultades para interaccionar, a una pobre comunicación, a la falta de honestidad y a la inexistencia de afiliación e intimidad. Por su parte, en estudios longitudinales sobre los indicadores de divorcio, se ha mostrado que la carencia de habilidades para manejar el conflicto lleva a una continua frustración e insatisfacción, y que agrava los patrones de interacción que resultan disruptivos en las relaciones (Appel y Shulman, 2015; Bradbury et al., 1998). Para Ha et al. (2012), los sujetos que tendían a negar o minimizar los conflictos con sus parejas solían tener relaciones más duraderas que aquellas personas que

hacían uso de estrategias conflictivas, pero menos duraderas que las personas que utilizaban estrategias de resolución de conflictos constructivas. Todo ello concuerda con las últimas revisiones realizadas por Delatorre y Wagner (2019) que confirman la idea de que el uso de estrategias constructivas favorece la calidad de la relación, mientras que el uso de estrategias destructivas resulta contraproducente.

En definitiva, los hallazgos han mostrado de forma consistente que las relaciones que se describen como positivas y que proporcionan intimidad, apoyo y seguridad son más longevas (Bradbury et al., 1998; Bukowski et al., 1994; Cate y Lloyd, 1992; Gottman, 1991; Gottman y Levenson, 2000; Schneider et al., 1997). Las estrategias constructivas resultan más adaptativas y enriquecedoras para la relación (Zacchilli et al., 2009) repercutiendo en consecuencias positivas a nivel personal y relacional como una mayor satisfacción en la relación y menores sentimientos de enfado (Paquette et al., 2020). Estas ideas se reafirman en diversos estudios que postulan que las parejas en donde se validan las opiniones y sentimientos en una discusión son más estables (Friedlander et al., 2019; Stinson et al., 2017). En el lado opuesto, se ha comprobado que las parejas caracterizadas por la hostilidad el conflicto y la desconfianza tienen mayor probabilidad de romperse con el paso del tiempo (Shulman, et al., 2006). En estas parejas hay menor implicación emocional, menor capacidad de escucha y mayor inestabilidad (Delatorre y Wagner, 2019; Friedlander, et al., 2019) y pueden traer consigo episodios de violencia en la pareja (Mikulincer y Shaver 2014; Paquette et al., 2020).

Calidad de la Relación, Estabilidad y Ruptura de la Relación de Pareja.

La calidad de la relación es la percepción personal y subjetiva de que la relación de pareja es relativamente buena o mala (Fletcher et al., 2000). Hace referencia al grado en el que los miembros de la pareja manifiestan intimidad, afecto y cuidado hacia la otra persona (Collins, et al, 2009; Martínez et al., 2014). También puede ser vista como el amor, el compromiso y la satisfacción experimentados entre los miembros de la pareja (Sprecher y Feilmlee, 1992). Las parejas que no son felices suelen experimentar bastantes consecuencias negativas, como deterioro de la salud física, del sistema inmune, aumenta la mortalidad o se incrementa el riesgo de sufrir problemas mentales. Todo ello influye, sin lugar a dudas, a la vida personal y profesional de los miembros de una pareja, así como al bienestar de sus hijos (Joel et al., 2020). A simple vista, este constructo, que se encuentra muy vinculado con los patrones relacionales que se originan en la infancia de los individuos (Martínez et al., 2014; Medina et al., 2016), consta de un gran número de dimensiones o conceptos asociados.

Erol y Orth (2016) aluden al ajuste de la relación, así como a la satisfacción relacional, dos dimensiones que, evaluadas por separado han demostrado estar estrechamente relacionadas (Heyman et al., 1994). Por su parte, Maureira (2011) tomaba en consideración componentes fundamentales para una relación de calidad como el compromiso – también analizado por (Tran y Simpson, 2009) - la intimidad, el romance y el amor. Igualmente, el tipo de experiencias emocionales en la relación o las estrategias de resolución de conflictos (Creasey y Hesson-McInnis, 2001; Li y Chan, 2012) son relevantes para la calidad de la relación.

Hay investigaciones que también señalan la importancia de las actitudes y de las conductas para mantener la calidad de la relación (Crockett y Randall, 2016). García y Romero (2012) nos hablan de una serie de conductas que contribuyen a mantener la relación, a

prevenir su finalización, o a repararla y restablecerla. Estas conductas en favor de la calidad relacional se basan principalmente en la existencia de unas interacciones en la pareja dominadas por el optimismo, la confianza y la seguridad; en la utilización de estilos de comunicación directos y constructivos frente a las discusiones; y en el intercambio de mensajes que ayuden a mantener y consolidar la relación (Canary y Stafford, 1992). Algunos estudios sugieren que las parejas que comparten nuevas experiencias y que tienen una sólida comunicación interpersonal tienen mejor calidad de la relación (Malouff et al., 2015). Cuando las parejas llevan a cabo las conductas que favorecen la calidad relacional, tienen percepciones más positivas del matrimonio y, por extensión, de la satisfacción dentro de él (Canary y Stafford, 1994). Adicionalmente, estas conductas se han relacionado con la calidad marital, la continuidad, la satisfacción, el compromiso, la igualdad en la relación, la felicidad y el amor (Goodboy y Myers, 2010; Sprecher y Hendrick, 2004).

Así, las relaciones de pareja caracterizadas por un alto nivel de calidad con frecuencia presentan afecto, intimidad y cuidado, además de un mayor compromiso en la adultez emergente (Collins et al., 2009), satisfacción, y confianza entre sus miembros (Blake et al., 2018; Brennan y Shaver, 1995). Junto a esta satisfacción y compromiso en la relación, se ha visto que la calidad de la relación llevaría a un mayor bienestar personal de sus miembros (Andrews et al., 2017), e incluso a una mayor probabilidad de éxito en las relaciones posteriores (Collins et al., 2009; Martínez et al., 2014; Maureira, 2011). Igualmente, la calidad de la relación se ha asociado de manera positiva con mayores niveles de salud general (Chapman y Guven, 2016) y además evitaría el descenso de la felicidad (Demir, 2008). En el lado opuesto, las relaciones románticas de baja calidad serían aquellas caracterizadas por el conflicto, el enfado y las conductas controladoras (Galliher et al., 2004).

Estos conceptos como el compromiso, la confianza, el amor, la pasión, la intimidad o la satisfacción han demostrado con gran frecuencia estar relacionados entre sí, influyendo de

manera significativa en la calidad de la relación (Finkel et al., 2017). Entre todos ellos, dos conceptos que parecen repetirse con mayor asiduidad en la literatura sobre la calidad de la relación, la satisfacción y el compromiso, vienen a confirmar los datos hallados hasta el momento. De hecho, en el estudio de Joel et al. (2020), asumen estos dos conceptos como determinantes para el estudio de la calidad de la relación.

Por un lado, el compromiso en una relación sentimental, se concibe como el deseo de mantener esa relación a largo plazo (Quirk et al., 2016; Reizer y Hetsroni, 2014) o de manera indefinida (Canary et al., 2002). Johnson (1999), por su parte, describía el compromiso como una motivación personal para permanecer en la relación más allá de factores externos, estructurales o morales. El compromiso ayuda a predecir la permanencia de los miembros de la pareja y representa un factor clave tanto en el éxito como en el fracaso de las relaciones maritales y de noviazgo (Le y Agnew, 2003). Además, el compromiso contribuye a mantener la relación aumentando la interdependencia entre sus miembros (Rusbult et al., 1994) y favorece el funcionamiento positivo al promover las conductas prosociales que fortalecen la relación (Arriaga y Agnew, 2001; Rhoades et al., 2010), dando pie, incluso, a acciones que sirvan a un interés superior de la pareja por delante de uno mismo (Stanley et al., 2010).

Por otro lado, la satisfacción en la relación se refiere al grado en el que, en la pareja, se dan respuesta a las expectativas, las necesidades o los deseos de uno o ambos miembros. (Ta, 2017). Por ejemplo, en el Modelo de Inversión, Rusbult et al. (1998) sugirieron que la satisfacción, la calidad de las alternativas y la cantidad de recursos invertidos en la relación contribuían al nivel de compromiso en la pareja, que representa el factor más determinante para la estabilidad en la pareja (Le y Agnew, 2003). Por su parte, Reizer y Hetsroni (2014), partieron de la Teoría del Intercambio Social de Kelley y Thibaut (1978) para explicar la satisfacción en la relación. Así, en los miembros de la pareja, la satisfacción romántica surge al confirmar las expectativas positivas después de una evaluación previa de su relación y

comprobar que sus criterios para una buena relación se ven cumplidos en ella. Además, esta conclusión se verá reforzada cuando no haya otras relaciones alternativas que puedan dar una mejor respuesta a esas expectativas. En este sentido, las personas pueden comparar su relación actual con otras relaciones alternativas. Cuando se valoran los costes y los beneficios que puede dar la relación actual en comparación con la alternativa, la satisfacción relacional se verá irremediabilmente alterada (Kurdek, 1993). Tal y como indica Melero (2008), existen diferentes factores que influyen en la satisfacción de la relación: el sentimiento de amor, que fortalece el vínculo afectivo y la fidelidad sexual; el predominio de sentimientos positivos frente a los sentimientos negativos en las dinámicas de pareja; el refuerzo de las acciones positivas del otro; la sensación de reciprocidad, que da solidez y satisfacción en el vínculo afectivo; la empatía; o las habilidades de comunicación y resolución de conflictos, son un ejemplo de ello.

Teniendo todo esto en cuenta, y tal y como apuntaban Bradbury et al. (2000), una de las razones del interés científico por la satisfacción relacional se debe a su clara influencia sobre el bienestar personal y familiar. Pero también, hallamos estudios que se han dedicado a analizar los predictores a corto plazo de la satisfacción en relaciones adultas, así como la contribución de la satisfacción relacional o la calidad de la relación en la ocurrencia de una ruptura de pareja (Fincham y Rogge, 2010).

Los datos analizados ejemplifican que conceptos como la satisfacción relacional o el compromiso, estrechamente vinculados a la calidad de la relación, son factores determinantes en la continuidad de una relación de pareja, y, por tanto, en la medida en la que estas variables obtengan una respuesta positiva o negativa, habrá mayor o menor probabilidad de ruptura en la pareja.

Las Estrategias de Ruptura

Como hemos mencionado con anterioridad, las rupturas de pareja son eventos frecuentes en la vida de las personas (Morris, 2015) y especialmente relevantes durante la adultez emergente (Rhoades et al., 2011). Una ruptura consiste en un acontecimiento que incluye cambios en el afecto, la cognición y las conductas (p. ej. la forma de comunicarse entre los miembros de la relación) (Sprecher et al., 2010). Así, las estrategias de ruptura se definen como cualquier intento verbal o no verbal de terminar una relación (Baxter, 1982; Zimmerman, 2009).

Uno de los objetivos importantes en el estudio de las estrategias de ruptura ha sido identificar y clasificar los mecanismos que los individuos usan en la disolución de la relación. Primero Baxter, en 1982, y posteriormente Wilmot et al., en 1985, identificaron hasta 40 estrategias de ruptura a partir de las respuestas facilitadas por los sujetos en varios estudios en los que se les pidió describir cómo habían procedido ellos mismos a la hora de finalizar una relación sentimental. Inicialmente, los resultados pusieron sobre la mesa cuatro estrategias: i) evitación/retirada (p.ej. evitar el contacto con la otra persona); ii) manipulación (p.ej. que una tercera persona diese la noticia); iii) apertura (p. ej. expresar abiertamente el deseo de romper) y iv) tono positivo (p.ej. evitar que el otro tuviera sentimientos de rencor). En estudios más recientes, la lista ha sido ampliada hasta incluir estrategias que tienen en cuenta la realidad social actual y el uso de las tecnologías (p.ej. mensajes vía internet) (Collins y Gillath, 2012; Sprecher et al., 2010). El cuestionario de Collins y Gillath (2012), el cual tomamos como referencia en este trabajo, está formado por siete estrategias de ruptura diferenciadas. Las estrategias de evitación/retirada, comunicación abierta (apertura) y manipulación son prácticamente idénticas a las propuestas por Baxter en 1982. Por su parte, la estrategia de tono positivo/autoinculpación, coincide en gran parte con el factor de Baxter, pero ahora no solo se

trata de cuidar a la otra persona, sino también de asumir la culpa de la ruptura. Las estrategias restantes son: v) la estrategia de incremento de costes, donde uno de los miembros intenta propiciar la ruptura; vi) la estrategia de comunicación distante o mediada, donde se rehúye el contacto personal directo con el otro a la hora de finalizar la relación; y, por último, vii) la estrategia de decremento, que pretende dar por acabada la relación de forma suave y contenida.

Baxter (1985) sugirió que las estrategias, tanto las unilaterales, aquellas utilizadas por la persona que inicia la ruptura, como las bilaterales, empleadas por ambos miembros tras la decisión mutua de finalizar la relación, pueden describirse a través de dos dimensiones en base a si eran “directas (explícitas)” o “indirectas (ambiguas)”, o en base a si eran “auto-orientadas” u “orientadas hacia el otro”. La primera dimensión alude a la forma concreta (directa) o imprecisa (indirecta) que tiene la persona que inicia la disolución de la pareja a la hora de plantear su deseo de ruptura. La segunda dimensión es el grado de “orientación hacia el otro”. Las estrategias que se orientan hacia la otra persona reflejan consideración y preocupación, e intentan rebajar el sufrimiento en el otro individuo. En contraste, las estrategias “orientadas a uno mismo” no buscan proteger los sentimientos de la otra persona ni se preocupan por su bienestar tras la ruptura (Zimmerman, 2009).

Entre las estrategias de ruptura que podemos considerar indirectas nos encontramos con la de evitación/retirada, la comunicación distante o mediada, la manipulación y el incremento de costes. Estas acciones se consideran, además, orientadas a uno mismo, ya que pueden dejar a la otra persona confundida y herida. (Zimmerman, 2009). La estrategia de comunicación abierta y la de tono positivo/autoinculpación se podrían considerar más directas. La primera no recurriría a distracciones ni demoras a la hora de comunicar el deseo de ruptura. Mientras, la estrategia de tono positivo/autoinculpación también parece tener una gran orientación hacia el otro, ya que intenta evitar, en la medida de lo posible, su dolor y sufrimiento

en el proceso de ruptura asumiendo responsabilidades y expresando el mensaje de forma constructiva. Por último, la estrategia de decremento podría parecer que se enmarca dentro de aquellas estrategias orientadas hacia el cuidado del otro, pero realmente sería una estrategia indirecta y poco compasiva, ya que no se manifiesta de forma explícita el deseo inequívoco de romper la relación no siendo claro y totalmente honesto con el otro (Collins y Gillath, 2012). Por lo tanto, podemos suponer que aquellas estrategias más sensibles, piadosas o compasivas, y que buscan el bienestar en la otra persona, suelen definirse como directas y/u orientadas hacia el otro, mientras que las estrategias indirectas y/u orientadas a uno mismo suelen ser menos compasivas y derivar en un mayor malestar en los individuos.

Algunos datos apoyan esta idea y apuntan a que las estrategias que implican una comunicación indirecta se asocian con unas consecuencias más negativas tras la ruptura (Metts et al., 1989; Sprecher et al., 2010), en especial un mayor sufrimiento emocional (Collins y Gillath, 2012). En el lado opuesto, las estrategias más directas se asocian con menores efectos negativos sobre los miembros de la pareja tras una ruptura (Banks et al., 1987; Sprecher et al., 2010) e incluso el mantenimiento de la amistad con la expareja (Collins y Gillath, 2012). Cabe destacar el caso de la estrategia de tono positivo/autoinculpación, ya que se han encontrado resultados menos claros. Por un lado, aunque existe una cierta preocupación por los sentimientos de la otra persona (Sprecher et al., 2010), al mismo tiempo trae consigo una serie de experiencias negativas para el receptor de esos mensajes de ruptura (Banks et al., 1987). Estos individuos sufren mayores niveles de depresión, menos sensación de libertad, menos satisfacción con la relación tras la ruptura y consideran que su pareja no ha mostrado suficiente consideración durante el proceso de disolución (Banks et al., 1987; Collins y Gillath, 2012; Lambert y Hughes, 2010). Del mismo modo, las personas abandonadas que perciben desinterés y frialdad en la estrategia empleada por el iniciador de la ruptura desarrollan creencias que retroalimentan su malestar, que reducen su autoestima, y que

aumentan la tristeza, el desprecio y el odio hacia la expareja (Metts et al., 1989; Perilloux y Buss, 2008). En el lado opuesto, cuando el iniciador de la ruptura aborda este proceso desde el cuidado y la atención de las emociones de la persona dejada, esta experimentará un menor sufrimiento y angustia (Sprecher et al., 2010), que se reflejará posteriormente en la aceptación de la ruptura (Retana-Franco y Sánchez-Aragón, 2020).

En cuanto a las diferencias según el género de los sujetos, pocos datos concluyentes podemos obtener. Parece ser que las mujeres podrían usar más a menudo las estrategias directas para finalizar la relación de pareja en comparación con los hombres, pero debemos tomar los datos con cautela por la posible influencia de otras variables como por ejemplo el tiempo de duración de la relación (Hoffman, 2020).

En definitiva, encontramos que existen una serie de estrategias de ruptura que podrían ser relevantes para los miembros de una pareja durante el proceso de ruptura. El estudio de las variables que intervienen durante este proceso ha sido sobrepasado por aquellas investigaciones centradas en el “antes” (factores determinantes de las rupturas) y en el “después” (efectos de una ruptura sobre los sujetos), pero poco se ha hablado del “durante”. Por ese motivo, con el estudio de las estrategias de ruptura pretendemos sumar nuevos datos que permitan entender las rupturas de pareja de un modo más integral.

Factores Relacionales Asociados a las Estrategias de Ruptura.

Uno de los objetivos en torno a este factor ha consistido en investigar si la selección de las estrategias de ruptura depende de factores concretos, ya sean personales, relacionales o situacionales (Zimmerman, 2009). En esta investigación nos interesa conocer si las variables

relacionales previas a la ruptura que hemos analizado se asocian de alguna manera con la elección de las estrategias de ruptura.

Dimensiones del Apego. En este sentido, encontramos pocas investigaciones que analizan la relación entre el apego y la elección de estrategias de ruptura (Collins y Gillath, 2012; Hoffman, 2020). Sabemos que los sujetos con mayor seguridad en el apego y mayor intimidad en sus relaciones hacen un mayor uso de estrategias de ruptura positivas y directas (Hoffman, 2020). Asimismo, los datos indican que los sujetos con altos niveles de evitación en el apego tienden a reportar un mayor uso de estrategias más ambiguas e indirectas (Hoffman, 2020), que impiden retomar la relación, y que no se preocupan por el bienestar de la otra persona (Collins y Gillath, 2012; Krahl y Wheelless, 1997; Pizzano et al., 2013), lo que es coherente con el mantenimiento de unos límites y un distanciamiento hacia la pareja, especialmente en momentos de estrés (Davis et al., 2003; Gillath et al., 2010; Hazan y Shaver, 1994). Por otro lado, se ha comprobado que los sujetos con altos niveles de ansiedad en el apego hacen uso de estrategias que dan la oportunidad a los individuos de priorizar sus propias necesidades por delante de las del otro (Collins y Gillath, 2012) pudiendo abogar por unos mecanismos de ruptura que impliquen comunicaciones indirectas (Hoffman, 2020). En momentos de estrés y conflicto las personas con altos niveles de ansiedad pueden acudir a comportamientos de enfado, crítica, culpabilización y ataque hacia el otro (Klose 2020). Estas personas también pueden adoptar actitudes complacientes y de dependencia hacia el otro (Corcoran y Mallinckrodt, 2000; Feeney y Noller, 1990).

Estrategias de Resolución de Conflictos. Por otro lado, aunque no hemos encontrado estudios que asocien directamente las estrategias de resolución de conflictos en la relación de pareja con las estrategias de ruptura, podemos intuir alguna relación a partir de las características de cada una (Fincham, 2003; Sillars et al., 2004). Las estrategias constructivas se definen por crear un clima de colaboración y diálogo, donde se atiende a las necesidades

del otro con afecto y honestidad (Canary y Cupach, 1988). Precisamente, estas cualidades parecen ser coherentes con el posible uso de aquellas estrategias de ruptura que resultan más compasivas y preocupadas por el bienestar de la otra persona. En el lado contrario, las estrategias de resolución de conflictos que son destructivas acuden a la hostilidad, la manipulación y el poco cuidado hacia los sentimientos de la otra persona. Por lo tanto, también resultan coherentes con la posible utilización de aquellas estrategias de ruptura que recurran a la manipulación, la falta de honestidad y consideración por el otro.

Calidad de la Relación. Otra de las variables de interés de esta investigación, la calidad de la relación, sí ha sido relacionada de alguna manera con las estrategias de ruptura. En este sentido, podemos destacar la relevancia y el interés suscitado por el concepto de “amor compasivo” (Berscheid, 2006; Fehr et al., 2014). Sprecher y Fehr (2004) lo definieron como una serie de sentimientos, cogniciones y conductas centradas en el cuidado, la preocupación, el cariño, el apoyo y la comprensión hacia el otro, especialmente en momentos de sufrimiento. Sprecher et al. (2010) examinaron la influencia del amor compasivo en la elección de las estrategias de ruptura y hallaron que los sujetos hacían distinciones entre las estrategias de ruptura atendiendo al grado de compasión que mostraban. Así, las estrategias más directas (tono positivo, apertura, etc.) solían ser empleadas cuando había un alto nivel de cercanía e intimidad en la pareja (Sprecher et al., 2010). Las estrategias de evitación/retirada y las tácticas de manipulación, eminentemente indirectas, por el contrario, se percibieron como las menos compasivas. Esto está en línea con otros estudios (Banks et al., 1987; Krahl y Wheelless, 1997). Por tanto, los sujetos que reportaron mayores niveles de amor compasivo en su relación, y por tanto mayor satisfacción, compromiso y cariño, es decir, mayor calidad de la relación, utilizarían estrategias más compasivas.

¿Qué Consecuencias Tienen las Rupturas de Pareja sobre el Sujeto?

Las respuestas psicológicas y emocionales que se derivan de una experiencia de disolución de la relación sentimental son variadas (Davis et al., 2003; Fine y Sacher, 1997; Monroe et al., 1999; Sbarra y Ferrer, 2006; Sprecher et al., 1998). Así, ya que la creación y el mantenimiento de las relaciones son componentes integrales de la existencia humana, la finalización de una relación amorosa puede evocar fuertes sentimientos de sufrimiento emocional (Field et al., 2010; Frazier y Cook, 1993; Moller et al., 2003; Sbarra, 2006; Sbarra y Emery, 2005; Sprecher, 1994; Wang y Amato, 2000). Como sabemos, implicarse en una relación de pareja permite, a cualquier edad, una maduración en diferentes áreas como la competencia personal, el estatus entre los iguales, la habilidad para mostrar cariño y crear vínculos, la sexualidad, o los sentimientos de autoeficacia (Grover y Nangle, 2007). Desde los enfoques del desarrollo, así como desde los enfoques centrados en el duelo, se sugiere que las pérdidas relacionales durante la adultez emergente pueden ser especialmente dolorosas al tratarse de un periodo vital donde la propia identidad personal y relacional no ha alcanzado una madurez completa (Finkelstein, 2014). Pero, al mismo tiempo, la investigación sugiere que hay una variación significativa en cómo la gente reacciona a la pérdida (Bonanno et al., 2001; Boelen y Reijntjes, 2009; Perilloux y Buss, 2008; Hebert y Popadiuk, 2008). Hay estudios que muestran que la terminación de una relación puede asociarse con reacciones positivas como el sentimiento de bienestar, el crecimiento personal y un humor positivo (Lewyowski y Bizzoco, 2007; Sprecher et al., 1998; Tashiro y Frazier, 2003). A partir de estos descubrimientos, una pregunta clave emerge: ¿Por qué algunos individuos se recuperan de una ruptura mientras que otros permanecen anclados en el sufrimiento? (Franklin, 2015).

A tenor de los datos, observamos que algunos sujetos padecen un gran sufrimiento tras la ruptura de pareja, mientras que otros son capaces de adaptarse y funcionar eficazmente

(Mancini y Bonanno, 2009) manteniendo así su bienestar psicológico. Los factores que afectan al nivel de bienestar de los sujetos son variados, y pueden ir desde aspectos individuales como el género o la personalidad, hasta factores propiamente relacionales como la satisfacción en la relación de pareja o su historia (Lehmann et al., 2014).

Por eso, además de conocer en profundidad la naturaleza del bienestar psicológico, también nos adentraremos en el estudio de las posibles explicaciones a esta diversidad en las consecuencias de la ruptura.

El Bienestar de las Personas.

En los últimos años, el estudio científico del bienestar ha despertado un gran interés entre los investigadores en psicología (Keyes et al., 2002; Silva y Caetano, 2013). El concepto de bienestar es un constructo enmarañado que ha ido presentando distintos planteamientos centrados en diferentes elementos de lo que significa “estar bien”. De acuerdo con Ryan y Deci (2001) hay dos enfoques esenciales en la conceptualización del bienestar: la visión hedónica y la visión eudaimónica. Por un lado, la tradición hedónica, trabaja sobre la idea de bienestar subjetivo (Diener, 1984; Cuadra y Florenzano, 2003). Por otro lado, en la tradición eudaimónica, se alude al bienestar psicológico (Rangel y Alonso, 2010; Salotti, 2006).

La perspectiva del bienestar subjetivo (hedónica) se focaliza en el hecho de “sentirse bien”. Este tipo de bienestar se podría definir como la valoración que hace un sujeto de su vida (Sanjuán y Ávila, 2015), es decir, hace referencia a los pensamientos y sentimientos de la persona acerca de su existencia y a las conclusiones a las que llega cuando la evalúa (Cuadra y Florenzano, 2003). Incluye, por un lado, el estado emocional actual y, por otro, la valoración de carácter cognitivo del grado de satisfacción vital (Fernández y Grandmontagne, 2011; Keyes

et al. 2002; Vázquez et al., 2013). De este modo, aquí convergen dos componentes, uno cognitivo, y otro afectivo. Los individuos con bienestar subjetivo experimentan con frecuencia emociones positivas y a la vez, una baja proporción de emociones y sentimientos negativos. Al mismo tiempo, estas personas refieren satisfacción en relación con su vida (Sanjuán y Ávila, 2015). Además, el bienestar subjetivo se asocia con aspectos como la felicidad, el placer o la calidad de vida (Ryan y Deci, 2001). De hecho, en multitud de ocasiones, el bienestar subjetivo se ha usado como sinónimo de felicidad, integración social o ajuste (Valle et al., 2011).

En cuanto al enfoque del bienestar psicológico (eudaimónico), centrado en “funcionar bien”, postula que un funcionamiento psicológico óptimo se alcanza cuando el individuo desarrolla todo su potencial (Sanjuán y Ávila, 2015), cuando busca alcanzar sus objetivos vitales y cuando presenta un crecimiento personal (Rangel y Alonso, 2010; Waterman, 2007). Dentro de esta perspectiva, algunos investigadores se hacen eco del carácter multidimensional que tiene el bienestar psicológico (Boehm y Kubzansky, 2012; Sanjuán y Ávila, 2015). Ryff (1989) se encargó de diferenciar sus seis componentes: 1) autoaceptación, que implica que un individuo sea consciente y asuma sus fortalezas y sus defectos; 2) tener relaciones positivas con los demás, que supone ser capaz de mantener relaciones interpersonales cercanas y de confianza con otras personas, así como reconocer la necesidad de estar con los demás; 3) autonomía, que se refiere a la capacidad para evaluar y regular con independencia la propia conducta sin ser influido por factores externos; 4) dominio del entorno, que representa la habilidad de una persona para seleccionar, adaptar o crear contextos que le ayuden a satisfacer sus necesidades personales; 5) propósito vital, asociado a tener objetivos vitales y encontrar un significado a lo que uno hace; y 6) crecimiento personal, es decir, verse capaz de mejorar con el paso del tiempo y de desarrollar los potenciales personales. El bienestar psicológico, por tanto, emerge como un concepto que es el resultado de un desarrollo y

funcionamiento positivo en estos aspectos, de la valoración del pasado, la implicación personal en el presente y la movilización para el futuro.

A pesar de que ambas perspectivas tienen concepciones diferenciadas, las medidas relativas tanto al bienestar subjetivo como al bienestar psicológico tienden a correlacionar de manera positiva entre ellas (Bornstein et al., 2003). El debate alrededor de la visión hedónica y la visión eudaimónica del bienestar puede solucionarse a través de una concepción que se componga de aspectos procedentes de ambas perspectivas (Deci y Ryan 2008). Y es que, el auténtico bienestar del individuo conlleva, no solo poner atención a lo que le hace sentir bien al individuo, bienestar hedónico/subjetivo, sino también a qué actuaciones llevará a cabo para funcionar bien, bienestar eudaimónico/psicológico (Huppert y So, 2013; Keyes et al., 2015).

Para Rangel y Alonso (2010) es posible integrar las diversas concepciones expuestas aun cuando ello no signifique la creación de una única definición. Así, observando esta disparidad de visiones en el estudio del bienestar, ellos plantean una serie de elementos comunes. El bienestar es una dimensión básica y general de la personalidad que está determinada por una gran variedad de factores biopsicosociales, históricos y culturales, y que influye sobre la calidad de las relaciones con uno mismo y con los demás. Asimismo, se manifiesta en la vida diaria en aquellas ocasiones en las que las personas experimentan menos malestar, se perciben a sí mismos de mejor manera y cuando gestionan de forma sana sus vínculos interpersonales (Salotti, 2006). Finalmente, el bienestar tiene un carácter universal, positivo y se relaciona con algunos rasgos de la personalidad.

Para los jóvenes adultos, mantener una relación de pareja es relevante para su bienestar (Weisskirch, 2017), y su felicidad (Demir, 2008; Diener y Seligman, 2002). El bienestar de los sujetos se ve favorecido por aquellas relaciones de pareja que gozan de gran calidad y duración, puesto que en ellas se da mayor intimidad e inversión emocional (Demir, 2008). Tal es la importancia de las relaciones de pareja para el bienestar de las personas, y

que estas sean de calidad, que los datos nos dicen que aquellos sujetos implicados en una relación de calidad muestran mayores niveles de confianza y mejor salud que las personas solteras, aunque si la relación no goza de una buena calidad, estos niveles de confianza y salud serán más altos en los sujetos solteros (Chapman y Guven, 2016). Según estos mismos autores, embarcarse en una relación marital aumenta un 10% la felicidad de los propios sujetos.

Efectos de las Rupturas de Pareja sobre el Bienestar.

Como ya sabemos, uno de los eventos a los que se pueden enfrentar todas las personas implicadas en una relación sentimental es la ruptura de pareja. Estas disoluciones son consideradas como experiencias dolorosas (Sbarra y Emery, 2005) y, además, representan uno de los motivos principales para acudir a psicoterapia (Frazier y Cook, 1993).

Los sujetos, en estas circunstancias, reportan un gran número de efectos psicológicos negativos que afectan al bienestar personal (Boelen y Reijntjes, 2009; Cheung y Hunt, 2014; Kaczmarek y Backlund, 1991; Perilloux y Buss, 2008; Sbarra, 2006). Cuando se afronta la ruptura de una relación, las personas están sujetas a una gran variedad de reacciones emocionales dolorosas de tristeza, vergüenza, enfado o arrepentimiento, celos o pérdida de autoestima (Carter et al., 2019; Sbarra y Emery, 2005; Waller y MacDonald, 2010). Además, la ruptura de la relación puede conllevar otras dificultades (Amato, 2000) que pueden manifestarse en forma de obsesión por la expareja, hacer grandes esfuerzos por seguir con la relación, o incluso, dolor propiamente físico. La gente puede volverse tan angustiada que sus rutinas diarias llegan a verse interrumpidas (Chung et al., 2002; Monroe et al., 1999), y pueden desarrollar sentimientos de miedo e impotencia con relación al futuro (Simpson, 1987). Pero no

solo esto, sino que también una ruptura puede impactar gravemente en la vida de los sujetos (Field et al., 2010; Monroe et al., 1999; Najib et al., 2004) llegando a motivar la aparición de trastornos mentales mayores (Kendler et al., 2003; Mearns, 1991; Sprecher, et al., 1998; Tashiro y Frazier, 2003). Algunas personas recurren al consumo de drogas y alcohol (McKiernan et al., 2018) y parece que las rupturas de pareja, cuando son dolorosas, también contribuyen a aumentar la posibilidad de cometer intentos de suicidio e incluso consumarlos (Fordwood et al., 2007; Perilloux y Buss, 2008). La situación postruptura se puede volver todavía más estresante cuando existe la posibilidad de reencontrarse física o emocionalmente con la expareja. Si las personas intentan retomar la relación se puede complicar más el procesamiento de la ruptura y agravarse considerablemente el sentimiento de pérdida (Dailey et al., 2012). En otros casos, aunque haya cesado el carácter romántico en la relación, se puede producir una interacción continuada en el tiempo de manera deliberada o accidental. En cualquier caso, la investigación dice que tanto la posibilidad de reencuentro como el reencuentro en sí puede desembocar en mayores dificultades a la hora de superar el duelo, afectando por tanto al proceso de recuperación (Locker Jr. et al., 2010). En el caso de la población universitaria, las consecuencias de la ruptura siguen esta línea, y los síntomas experimentados tras la disolución pueden compararse, además, con los sentimientos de duelo que siguen a la muerte de un ser querido (Field et al., 2010). Por ello, muchas personas reportan sentimientos de dolor, pena, traición, desesperanza, soledad, ansiedad y depresión (Chung et al., 2002; Davis, et al., 2003; Field et al., 2010; Frazier y Cook, 1993; Menaghan y Lieberman, 1986; Monroe et al., 1999; Sprecher, 1994).

A pesar de todas estas consecuencias dolorosas tras una ruptura, también pueden producirse experiencias positivas (Sbarra y Emery, 2005). En un estudio de Carter et al. (2019), alrededor de la mitad de los sujetos reportaron sentirse aliviados y con mayor sensación de libertad tras su última ruptura, y un tercio dijo sentirse menos ansioso y más feliz. Un aspecto

crucial de las rupturas de pareja es la posibilidad de alcanzar una serie de aprendizajes sobre uno mismo y las relaciones. En un estudio de Norona y Welsh (2017) se descubrió que las disoluciones relacionales pueden suponer, para los jóvenes adultos, una oportunidad para regular sus emociones, aprender a afrontar el estrés, y perseguir nuevas relaciones que sí den respuesta a sus necesidades. Aquellas personas que habían sufrido una ruptura también dijeron haber aprendido más acerca del amor, la confianza, el compromiso, el equilibrio en las relaciones, la comunicación y la intimidad física (Norona, Roberson, y Welsh, 2017). La gente puede alcanzar estos aprendizajes e interiorizar su significado a través de la conexión de esa ruptura con experiencias del pasado, situaciones presentes y escenarios futuros (Frost et al., 2016). Este significado puede llegar mediante un conjunto de discursos, narrativas o historias que las personas que han sufrido una ruptura se dicen a sí mismas y a los demás de forma repetitiva sobre ese evento (Frost, et al., 2016). Las narrativas creadas para relatar la ruptura pueden aumentar o reducir el bienestar dependiendo de si tiene en cuenta aspectos más o menos negativos (Boals y Klein, 2005).

Por tanto, la literatura científica nos indica la importancia que tienen las disoluciones de pareja en la salud mental de los individuos, y cómo el bienestar y la estabilidad emocional de aquellas personas que han sufrido una ruptura pueden verse seriamente afectadas, tanto para un extremo más negativo, como para otro más positivo. De ahí la necesidad de profundizar en el análisis de aquellas variables relacionales y/o personales que estén involucradas en el proceso de ruptura, para conocer de manera más precisa su papel en el bienestar de las personas.

Las Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura

Alcanzar el bienestar y un ajuste emocional tras la disolución de la relación puede ser un reto, y los métodos para hacerlo pueden variar en cada sujeto (Chung et al., 2003; Weber y Harvey, 1994). Hay diversos factores que se relacionan fuertemente con cómo el sujeto se ajusta tras la ruptura (Franklin, 2015). Esto va en consonancia con las ideas presentes en la literatura sobre duelo, proponiendo que las creencias, actitudes y habilidades de los sujetos juegan un importante papel en dar forma a las reacciones tras la pérdida en una ruptura (Mancini y Bonanno, 2009). Entre los factores asociados con este bienestar tanto inmediatamente después de la ruptura, como en el momento actual, encontramos datos que apuntan a las características de la relación, al proceso de ruptura propiamente dicho o a las características de los sujetos (Frazier y Cook, 1993; Kellas et al, 2008; Sprecher et al., 1998). Por tanto, a continuación tomamos en consideración las estrategias de afrontamiento de las rupturas, que pueden contribuir a que exista un mayor sufrimiento tras la ruptura, pero también a que haya una adaptación resiliente a la ruptura (Franklin, 2015) y afecten al bienestar psicológico y emocional de los individuos.

Generalmente, la forma de afrontar un evento estresante tiene un rol esencial a la hora de determinar sus implicaciones a corto y largo plazo sobre la salud física y mental (Folkman y Lazarus, 1988; Skinner et al., 2003). Este hecho sugiere que existen diversos mecanismos que los sujetos emplean y que les permiten recuperarse de la ruptura de forma más o menos eficaz para así lograr un adecuado bienestar individual (Folkman y Moskowitz, 2004; Franklin, 2015). Dado que la investigación apunta consistentemente a que las estrategias que los sujetos emplean para tratar con el estresor tienen una relevancia significativa en el ajuste individual, la investigación sobre el tipo y la función de las estrategias de afrontamiento utilizadas está justificada (Folkman y Moskowitz, 2004).

Stroebe y Schut (1999) propusieron un modelo de afrontamiento adaptativo ante la pérdida llamado Modelo de Procesamiento Dual (DPM – Dual Process Model -, por sus siglas en inglés). El DPM se desarrolló debido a que los modelos existentes de afrontamiento de la pérdida presentaban una serie de limitaciones para establecer qué era un afrontamiento efectivo (Stroebe et al., 2005). Así, según estos autores, la Teoría del Afrontamiento del Estrés (Lazarus y Folkman, 1984) se preocupaba más por los procesos de evaluación del estresor que por las consecuencias. Por el contrario, los modelos específicos sobre la pérdida derivados de los enfoques psicoanalíticos y del apego tan solo se centraban en el “procesamiento del dolor - grief work -” como un mecanismo esencial en el proceso de ajuste (Stroebe et al., 2005). Sin embargo, los ideólogos de este modelo (Stroebe et al., 2005) argumentaron que, hasta el momento, no se estaban separando aquellas acciones que implicaban un ajuste positivo de aquellas que proporcionaban un ajuste negativo tras la pérdida. Además, estas conceptualizaciones fracasaban a la hora de reflejar el proceso dinámico a la hora de afrontar los diferentes tipos de estresores. Las limitaciones identificadas en estos modelos previos son las que el DPM pretendía abordar con el fin de conocer la diversidad de las experiencias estresantes tras la pérdida de una figura de apego (Stroebe et al., 2005).

El Modelo de Procesamiento Dual se ha aplicado a diferentes tipos de pérdida, no solo a la causada por un fallecimiento, y ha ayudado a extender la investigación hacia un estudio más general sobre el dolor y el sufrimiento tras perder a una figura de apego. Papa et al. (2014) se fijaron en las pérdidas no relacionadas con la muerte, como por ejemplo la pérdida de un trabajo o el divorcio, y encontraron que los procesos de dolor experimentados se podían comparar con aquellos vividos tras un fallecimiento. Por su parte, MacGowan (2013) o McKiernan et al., (2018) han utilizado este mismo modelo en el estudio de la disolución de las relaciones de pareja. Se trata de un modelo que ha sido objeto de varias revisiones teóricas y empíricas (Bennett et al., 2010; Carr, 2010; Richardson, 2007; Richardson y Balaswamy, 2001),

aunque no hemos encontrado evidencias de que haya sido aplicado en estudios con muestra española. Esto, unido a otras voces que también afirman que el duelo asociado a disolución de la relación de pareja en los universitarios es comparable al dolor vivido tras la muerte de un ser querido (Field, 2011; Kaczmarek et al., 1990; Robak y Weitzman, 1995), nos anima a utilizar el Modelo de Procesamiento Dual (Stroebe y Schut, 1999) en nuestro estudio sobre rupturas de pareja.

Partiendo de estos antecedentes, este modelo especifica dos categorías de tareas que el sujeto debe afrontar ante una pérdida: aquellas centradas/orientadas hacia la pérdida, y aquellas otras centradas/orientadas en la restauración de la vida y la rutina diaria. El Modelo de Procesamiento Dual también postula que la persona que ha sufrido una pérdida tiene que lidiar con estos dos tipos de estresores específicos de forma concurrente (Stroebe y Schut, 1999) en un proceso llamado oscilación.

Aquellas tareas orientadas a la pérdida están caracterizadas por atender al estrés que genera el hecho de procesar la pérdida de la figura de apego (Stroebe et al., 2005). Esta atención puesta en la persona ausente implica un trabajo de duelo, una reevaluación de la pérdida y un esfuerzo por recolocar a ese ser querido en un mundo donde ya no está presente. También conlleva el sufrimiento por la separación (ganas de llorar y búsqueda de la persona perdida) que Bowlby (1980) identificó como un componente fundamental. Por otro lado, existe un conjunto de tareas orientadas a la restauración de la vida consistentes en abordar los estresores secundarios que surgen como resultado de la pérdida. Entre ellos se incluye la necesidad de adquirir nuevas habilidades que la persona que ya no está había aportado a la relación (ej. cocinar, manejar las finanzas, etc.), tomar decisiones importantes, desempeñar nuevos roles (Caserta et al., 2014; Stroebe et al., 2005), hacer cosas nuevas, o revisar los planes de futuro (Stroebe y Schut, 2010). El Modelo de Procesamiento Dual afirma que, durante el duelo, ambos tipos de estresores pueden ser afrontados de forma alternativa

(oscilación) (Stroebe y Schut, 1999). El fenómeno de oscilación se concibe como la manera en la que el afrontamiento centrado en la pérdida y el afrontamiento centrado en la restauración se alternan y se autorregulan, lo que da al individuo cierta flexibilidad para evitar que haga uso de un tipo de afrontamiento u otro, a la vez que le podría reportar un afrontamiento adaptativo a la ruptura (Stroebe et al., 2005). De hecho, los resultados de MacGowan (2013) confirman que, entre los jóvenes, un afrontamiento con una mayor tendencia a centrarse en la restauración resulta más beneficioso para los sujetos.

En este sentido, se pueden encontrar algunas variaciones entre hombres y mujeres a la hora de afrontar las rupturas de pareja. Por un lado, parece que las mujeres, a menudo, se sienten cómodas confrontando sus sentimientos de pérdida, mientras que los hombres se implican más en estrategias que les permiten manejar los desafíos del día a día (Caserta et al., 2014; Stroebe y Schut, 2010). En el lado opuesto, los resultados del estudio de Franklin (2015) sugieren que existe un solapamiento significativo entre hombres y mujeres a la hora de seleccionar las estrategias de afrontamiento. Ambos buscaban interacciones sociales tras la ruptura e intentaban distraerse. Además, los sujetos de ambos géneros coincidieron en el uso de apoyo social, de estrategias cognitivas y de autocuidado.

Los efectos sobre la salud mental y emocional del uso de unas estrategias u otras van a ser variados en función de si estas se centran en la pérdida o en la restauración del día a día de la persona. Stroebe y Schut (1999) identificaron diferentes tipos de estresores centrados en la pérdida del ser querido: procesamiento del dolor, intromisión del dolor, negación/evitación de los cambios vitales y ruptura de vínculos y compromisos interpersonales. Por ejemplo, seguir poniendo la mesa para dos personas es una forma de rechazar/eludir la ruptura de pareja. Por su parte, algunos de los estresores centrados en la restauración son: la atención a los cambios vitales, hacer cosas nuevas, negar/evitar el dolor o la pena, adquirir nuevos roles y relaciones, y distraerse de la experiencia de dolor (Bennet y Soulsby, 2012).

A lo largo de los últimos años, muchos estudios sobre la pérdida de un ser querido, en su mayoría debido a un fallecimiento, pero también a través de una ruptura de pareja, han intentado analizar los efectos que tiene sobre las personas el hecho de hacer frente a las diferentes tareas o estresores que surgen de este acontecimiento.

El procesamiento del dolor es un constructo esencial para el bienestar personal tras la pérdida, y que ha sido ampliamente usado en los estudios sobre duelo (Bowlby, 1980; Worden, 2018). Stroebe y Schut (1999) argumentaron que el procesamiento del dolor había sido definido tradicionalmente de forma ambigua, ya que hacía referencia a la rumiación, al anhelo o a echar de menos, es decir, a emociones dolorosas (Nolen-Hoeksema et al., 1999). Pero al mismo tiempo, se han consolidado visiones más centradas en las emociones positivas que tienen el objetivo de superar y resolver la pérdida de la persona amada (Stroebe, et al., 2005).

Atendiendo, en primer lugar, a las consecuencias menos favorables, se sabe que llevar a cabo este proceso de una manera negativa y con rumiación disminuye el ajuste personal (Nolen-Hoeksema, 2001; Stroebe et al., 2005). El excesivo procesamiento de las emociones y pensamientos puede reforzar los sentimientos negativos asociados a la pérdida (Nolen-Hoeksema et al., 1997; Nolen-Hoeksema y Davis, 1999). De hecho, Saffrey y Erehnberg (2007) encontraron que la rumiación sobre los aspectos negativos de la ruptura, con sentimientos dolorosos como la melancolía o el arrepentimiento, se relacionaban con un ajuste pobre en el individuo tras la disolución de la relación. Sin embargo, bien es cierto que, en el lado opuesto a esta rumiación pasiva y triste, la tendencia a reinterpretar positivamente una ruptura de pareja podría favorecer un estado de ánimo más positivo tras la disolución (Lewandowski y Bizzoco, 2007) y se fomentaría el bienestar psicológico general (García y Ilabaca, 2013).

Otra forma usual de afrontar la disolución romántica es a través de la búsqueda de apoyo y vinculación con los demás (Harvey, 2012). Los principales resultados señalan que la búsqueda de apoyo social suele relacionarse con mayores niveles de bienestar psicológico.

Salotti (2006) encontró una relación positiva entre la búsqueda de apoyo social y el bienestar psicológico en jóvenes que se enfrentaban a una ruptura de pareja. De forma similar, Lewandowski y Bizzoco (2007) encontraron que la búsqueda de apoyo emocional se asociaba con el crecimiento postruptura. Centrarse en otras personas parece ayudar al proceso de recuperación, al igual que entrar en una nueva relación o interactuar más con la propia red social, lo que se asocia con un menor sufrimiento tras la ruptura (Field et al., 2010; Franklin, 2015; Frazier y Cook, 1993; Locker Jr, et al., 2010; Sansom y Farnill, 1997). Y es que adoptar nuevos roles y adquirir nuevas relaciones sociales también se ha asociado con un buen ajuste (Bennett, et al., 2010). En el lado contrario del mismo continuo podríamos situar el afrontamiento basado en el rechazo a los cambios inherentes a la propia recuperación y restauración de la vida. Esta estrategia se caracteriza por no querer asumir los cambios que se han producido, alejarse de los contactos sociales, convencerse de que no se necesita a nadie más, o tener un sentimiento de derrota frente a la vida. Es una forma de aislamiento social y emocional. Este tipo de conductas y cogniciones se asocian con un mal ajuste tras la pérdida del ser querido (Bennett et al., 2010).

El afrontamiento evitativo del dolor se refiere a los intentos de los sujetos por alejarse de la situación estresante (Skinner et al., 2003). Aparece en escena cuando una persona no quiere mantener el contacto con ciertas experiencias internas (sensaciones corporales, emociones, pensamientos, recuerdos, etc.) y toma distancia para cambiar la forma o la frecuencia con la que estas situaciones se presentan en su vida (Hayes et al., 1996; Shear, 2010). Hay evidencias de que el afrontamiento evitativo permite a los sujetos sobrellevar mejor su rutina diaria tras el evento estresante, aunque la dependencia excesiva a esta forma de afrontamiento puede llevar a problemas psicológicos con el paso del tiempo (Holahan y Moos, 1987; Schnider et al., 2007). También existen datos que afirman que evitar el dolor por la pérdida podría ser saludable (Bonanno, 2001) y estar relacionado con altos niveles de bienestar psicológico

(García y Ilabaca, 2013). Algunas líneas de investigación refieren la utilidad de la distracción, la supresión y de otros mecanismos que ayudan a limitar el acceso a pensamientos, imágenes y recuerdos dolorosos (Bonanno y Pat-Horenczyk, 2011; Depue et al., 2006; Driediger et al., 2006). Esta negación podría ser funcional (como mecanismo de defensa) cuando una persona está sobrepasada por el dolor actuando como un amortiguador temporal de la realidad (Stroebe et al, 2005). Tanto Fagundes (2008), como Hebert y Popadiuk (2008), encontraron que los sujetos que se distraían de la ruptura centrándose en otras cosas tendían a reportar una mayor reducción de los síntomas depresivos y menos resistencia a la ruptura. Según Franklin (2015), estos datos sugieren que la idea extendida de que rehuir el trato directo de situaciones estresantes es desadaptativo puede ser demasiado simplista. De hecho, Rodríguez et al. (1993) dicen que las estrategias de evitación podrían no ser disfuncionales per se, sino que dependen más bien de la naturaleza del estresor frente al cual se despliega esta estrategia. Para McKiernan et al. (2018), los jóvenes que afrontan el fin de su relación a través de la distracción de aquellas circunstancias que rodean a la ruptura y a los estresores que trae consigo actúan de una manera adaptativa desde la perspectiva del Modelo de Procesamiento Dual. Además, en el final de una relación de pareja donde no existe posibilidad de reconciliación, los esfuerzos destinados a resolver el conflicto cuando éste ya no tiene solución podrían contribuir al mantenimiento del malestar durante largos períodos de tiempo. En cambio, la evitación permitiría reprocesar cognitivamente la situación de ruptura, contribuyendo a resolver el proceso de duelo y sentir mayor bienestar (García y Ilabaca, 2013). Podríamos concluir que la evitación representaría un obstáculo para el individuo si este tipo de estrategia no se usara de manera juiciosa y efectiva, o de forma adaptativa (Shear, 2010).

Por último, otra tarea a la que hacer frente tras pérdida de un ser querido es la “intromisión del dolor”. En el modelo de Stroebe y Schut (1999) se asocia con situaciones en las que un individuo sigue recordando a la persona que ya no está, y le identifica y proyecta en

aspectos de su día a día. Por ejemplo, la intromisión del dolor puede aparecer cuando la persona se emociona al cruzarse con alguien por la calle que tiene un gran parecido a la persona que ya no está. Bien es cierto que, en el campo de las rupturas de pareja, la persona no ha fallecido, y esa intromisión del dolor puede producirse por el encuentro casual o buscado con la expareja. Algunos datos nos dicen que tener algún tipo de contacto con una expareja después del final de la relación es predictor de una mayor tristeza y sufrimiento postruptura (Mason et al., 2012; Sbarra y Emery, 2005), y que incluso visitar las redes sociales de una expareja traería consigo un gran sufrimiento, un mayor número de sentimientos negativos, deseos de volver a la relación y un menor crecimiento personal (Marshall, 2012).

En definitiva, asumir que ciertas estrategias de afrontamiento son exclusivamente efectivas y otras inefectivas no es acertado a la hora de estudiar el impacto de las rupturas sobre la salud de las personas (Ntoumanis, et al., 2009). Las tareas centradas en la pérdida y las centradas en la restauración realmente se solapan (Shear, 2010). Un afrontamiento eficaz hacia la ruptura podría estar compuesto por una alternancia entre la confrontación y la evitación de las cogniciones negativas y positivas asociadas a la pérdida y/o a la restauración. Pero tal y como observó MacGowan en su investigación (2013), se ha de considerar que una mayor tendencia a llevar a cabo estrategias centradas en la restauración puede venir acompañada de un menor sufrimiento emocional y menores niveles de ansiedad y depresión.

Factores Relacionales Asociados a las Estrategias de Afrontamiento.

Dimensiones del Apego. Dadas las diferencias de los sujetos a partir de las distintas dimensiones del apego existentes, se cree que estos pueden tener gran influencia en cómo los individuos afrontan la pérdida tras la ruptura de la relación (McGowan, 2013). De acuerdo con

el Modelo de Procesamiento Dual, los sujetos que reflejan seguridad en la forma de vincularse con sus figuras de apego sufren el duelo de la pérdida, pero no de forma exagerada (Stroebe et al., 2005b). Shaver y Tancredy (2001) defendían que estas personas son más capaces de moverse con facilidad entre las estrategias centradas en la pérdida y las de restauración de forma equilibrada, e incluso, mostrar preferencia en el uso de estrategias de restauración (MacGowan, 2013). Las personas con altos niveles de ansiedad en el apego tienden a centrarse más en las tareas centradas en la pérdida, con la visión negativa de sí mismos como personas altamente dependientes de quien se ha ido y con poca progresión a la hora de dar sentido la pérdida. (Stroebe, et al., 2005b). En cuanto a los individuos con altos niveles de evitación en el apego, tienden a inhibir el dolor, focalizándose en las tareas propias de la restauración. Estas personas podrían negar la necesidad de sufrir por la pérdida de una figura de apego (lo que se asocia a la visión negativa del otro) manteniendo la capacidad para afrontar su marcha de forma independiente (visión positiva de uno mismo) (Stroebe, et al., 2005b).

Estrategias de Resolución de Conflictos. No hemos encontrado en la literatura existente artículos que relacionen ambas variables. Sin embargo, a partir de las características de cada una, sí que podemos contemplar ciertos aspectos que arrojen luz acerca de cómo se podrían relacionar. Como veíamos previamente, las estrategias de resolución de conflictos constructivas abogan por el diálogo, la reciprocidad, el acuerdo y el compromiso mutuo. Si, a pesar de abordar los conflictos y dificultades de esta forma, la pareja decide acabar con su relación, podríamos imaginar que se produciría un afrontamiento de la ruptura más centrado en la pérdida. Esto puede ser así porque con el final de la relación se pierde la vinculación con una persona donde ha primado el respeto, la búsqueda de soluciones, y el interés por sus sentimientos y opiniones. En el lado opuesto, si una pareja se ha caracterizado por una resolución de conflictos hostil y sin mostrar ningún tipo de consideración por el otro, llevaría a

los sujetos a afrontar una posible ruptura de manera más independiente, centrándose en la restauración de su vida y con menor dedicación a tener presente a esa persona.

Calidad de la relación. Recordemos que la calidad de la relación está compuesta por elementos que nutren y enriquecen el vínculo entre los miembros de la pareja. Aspectos como el afecto positivo, la intimidad, el compromiso o la satisfacción están presentes en las relaciones de calidad. La calidad en la relación también fomenta el bienestar personal de ambos miembros (Andrews et al., 2017), y, además, no podemos olvidar que, bajo estas circunstancias, los miembros de este tipo de parejas llevan a cabo acciones para mantener la relación, repararla o incluso restaurarla (García y Romero, 2012). Si intentáramos comprender el uso de unas estrategias de afrontamiento u otras a partir de la calidad de la relación que ha existido en la pareja hasta el momento de la ruptura, podríamos inferir varias cosas. Por un lado, sabemos que las tareas orientadas a la pérdida conllevan un gran sufrimiento por la separación y se produce un gran esfuerzo por aprender a vivir con la ausencia del ser querido. Esto ocurriría cuando la pérdida resultara especialmente dolorosa, ya que el sujeto habría perdido a una figura de apego que representa una importante fuente de felicidad y apoyo, algo, que, por otra parte, es una característica de las relaciones de calidad. En el lado opuesto, si existiera una mayor atención a las tareas de restauración de la vida, podríamos considerar que la persona ha experimentado menor malestar tras finalizar una relación, quizás no tan satisfactoria, y no necesitaría realizar un trabajo de duelo tan profundo, pudiendo así continuar con su rutina y los nuevos retos que se le presentaran en su nueva situación relacional.

Otras Variables que Influyen en el Proceso de Ruptura

Además de los anteriores factores que representan las variables de estudio de este trabajo de investigación, encontramos otros elementos que también han suscitado interés entre los autores que analizan los procesos de ruptura y sus efectos sobre los sujetos.

Género. En las relaciones heterosexuales, las diferencias de género son un tema de gran interés (Eryilmaz y Atak, 2011; Perrin et al., 2011), lo que se hace extensible a los procesos de ruptura y sus consecuencias (Carter et al. 2019). Algunos datos acerca de los efectos de una ruptura de pareja sobre los jóvenes adultos sugieren que las mujeres experimentan mayores costes en comparación con los hombres (Perilloux y Buss, 2008). A diferencia de los hombres, ellas tienden en mayor medida a la rumiación, a sufrir más emociones negativas y síntomas depresivos, y a experimentar mayor ira y hostilidad (Davis et al., 2003; Perilloux y Buss, 2008). Las mujeres también perciben sus rupturas como significativamente más impactantes en comparación con los hombres (Gillen, 2011). Igualmente, se han hallado diferencias de género en el ajuste postruptura, ya que Shulman et al. (2017) encontraron que las mujeres tenían mayores dificultades que los hombres para implicarse en nuevas relaciones. Además, se han encontrado sentimientos de mayor vulnerabilidad entre las mujeres que experimentan una ruptura. Se ha observado también que las mujeres con elevados niveles de depresión son más sensibles a las perturbaciones relacionales (Shulman et al., 2017). Por otro lado, los varones buscarían evitar el proceso de duelo, la rumiación y el procesamiento centrado en la pérdida ya que preferirían poner su atención en las estrategias que le permitan la restauración de su vida (Caserta et al., 2014; Stroebe y Schut, 2010). El estudio de Stroebe y Schut, (2010) comparte esta visión, pero, también afirma que las mujeres se verían forzadas a poner su atención en tareas del día a día a pesar de su estado emocional. Todo ello reafirma la idea de que las mujeres, al estar más

orientadas a los aspectos emocionales de las relaciones adoptarían una perspectiva más centrada en la pérdida a la hora de afrontar la ruptura. Y en el lado opuesto, sería lógico que los hombres, quienes evitan los aspectos emocionales, atendieran a las tareas y estresores centrados en la restauración de la vida.

Pero el hecho de que las mujeres tiendan a reportar más emociones negativas que los hombres no concuerda con otros estudios en donde los varones han mostrado reaccionar y sentirse peor que las mujeres tras una ruptura (Choo et al., 1996; Hill et al., 1976; Sprecher, 1994; Sprecher et al., 1998). Se ha visto que las mujeres pueden obtener más beneficios que los hombres tras la ruptura, y los hombres pueden reportar un peor ajuste (Bevino y Sharkin, 2003; Haugaard y Seri, 2003). Mientras, también hay estudios que dicen que las mujeres presentan mayor crecimiento personal tras la ruptura (Bevino y Sharkin, 2003; Mearns, 1991; Tashiro y Frazier, 2003), pudiendo deberse a una mayor capacidad de anticipación de la separación (Hill, et al., 1976; Leopold, 2018). De hecho, tras la ruptura, las mujeres aprenden a ser conscientes de los sentimientos de su pareja, mientras que los aprendizajes de los hombres se centran en sus propios sentimientos. Además, las mujeres aprenden con más frecuencia qué no hacer tras la ruptura, mientras que los hombres adquieren conocimientos acerca de lo que deberían hacer tras el final de una relación (Norona et al. 2017).

La realidad es que, en los últimos años, no se han podido encontrar diferencias significativas determinantes entre hombres y mujeres en relación a las consecuencias psicológicas y emocionales después de una ruptura de pareja (Carter et al. 2019; Mirsu-Paun y Oliver, 2017), ni en relación al tipo de estrategias empleadas para afrontar la separación (Franklin, 2015; Wrape et al., 2016).

Iniciador de la ruptura. No es habitual que ambos miembros de la pareja estén de acuerdo con el final de la relación. Por norma general, uno sigue teniendo sentimientos hacia el otro, mientras que el segundo no. Por eso, es necesario analizar las consecuencias de la toma

de la decisión de ruptura como una variable destacada en el proceso de duelo tras la terminación de la relación de pareja (García y Ilabaca, 2013).

En la reciente investigación que Carter et al. (2019) llevaron a cabo sobre las rupturas de pareja, los resultados sacaron a la luz que un 47,6% de los participantes dijeron haber tomado la iniciativa de disolver la relación, un 29% reportó que había sido su pareja quien lo había hecho, y un 22,4% confirmó que la ruptura fue una decisión mutua. Que la mayoría de los sujetos se perciba como el iniciador de la ruptura es algo que ha sido observado con anterioridad. Hill et al. (1976) se dieron cuenta en su estudio que la mayoría de la gente que sale de una ruptura de pareja dicen haber sido ellos quienes iniciaron la disolución. Pero los investigadores habían recabado las respuestas de ambas partes y hallaron que, en la mayoría de los casos, los dos miembros decían lo mismo. Por tanto, no había forma de saber quién decía la verdad y quién había sido dejado o abandonado. Esto apunta a que las personas prefieren atribuirse el inicio de la ruptura y mantener una mayor sensación de control y competencia (Carter et al., 2019).

Hay estudios que indican que aquellos que inician la ruptura presentan un mejor ajuste que los han sido dejados, mientras que aquellas personas que han sido abandonadas presentan mayores niveles de depresión y dolor (Davis et al., 2003; Frazier y Cook, 1993; Field et al., 2010; Sprecher, 1994; Sprecher et al., 1998). Algunos datos apuntan a que aquellos que iniciaron la ruptura tienden a mostrar más efectos positivos, justo lo contrario a lo que vivencian los que han sido dejados (Lewandowski y Bizzoco, 2007). Las personas que asumen la responsabilidad de romper la relación se adaptan mejor a la ruptura a diferencia de los individuos que no tienen el control sobre este acontecimiento, y que llegan a responder con mayores niveles de tristeza y depresión (Frazier y Cook, 1993; Field et al., 2010) además de presentar más estados de confusión, celos y pensamientos intrusivos en comparación con aquellos que iniciaron la separación (Perilloux y Buss, 2008). Los que han iniciado la ruptura

reportan, con más probabilidad, sentimientos de alivio, felicidad y libertad, pero también tristeza, falta de apetito, sensación de fracaso o insomnio (Carter et al., 2019). Al mismo tiempo, la reputación de los iniciadores puede verse afectada y estos sujetos pueden ser tratados como crueles o fríos por su grupo social (Perilloux y Buss, 2008). Hill et al., (1976) documentaron que los iniciadores tenían más sentimientos de culpabilidad que los dejados, y, además, creían que podían conseguir alternativas mejores o estar mejor sin una pareja (Perilloux y Buss, 2008). Aquellas personas que inician la ruptura se recuperan con mayor facilidad y rapidez que los receptores (Perilloux y Buss, 2008). También Boelen y Reijntjes (2009) comprobaron que los iniciadores se recuperaban mejor del dolor tras la ruptura. Cabe decir que cuando la decisión de ruptura es mutua los sentimientos se posicionan en un término medio (Carter et al., 2019).

Sin embargo, encontramos estudios que no encuentran diferencias en el sufrimiento experimentado tras la ruptura entre iniciadores y dejados (Sbarra, 2006; Simpson, 1990). Esta realidad sugiere que el estatus iniciador podría no ser tan significativo como se creía originariamente. Al respecto, estos resultados coinciden con lo reportado por Tashiro y Frazier (2003), Locker et al. (2010), y Guillen (2011) en los años posteriores. Por tanto, el estatus de iniciador en la ruptura no siempre podría predecir la intensidad del sufrimiento vivido tras una ruptura (Waller y MacDonald, 2010), este aspecto podría depender en gran medida de otras variables como la duración de la relación, la satisfacción y compromiso en la relación, el estilo de apego, la existencia de alternativas a la pareja, la autoestima o las estrategias de afrontamiento (Chung y al., 2003; Fine y Sacher, 1997; Frazier y Cook, 1993; Koch, 2020; Sprecher et al., 1998).

Duración de la relación. Durante los últimos años han surgido datos acerca del papel de la duración de una relación sentimental sobre el bienestar de los sujetos una vez se ha producido la ruptura de pareja.

Los resultados del estudio de Gillen (2011) revelaron que la duración de la relación no correlacionaba significativamente con el sufrimiento. Esto sugiere que no hay una conexión significativa entre la duración de la relación y el ajuste postruptura. Este descubrimiento es consistente con los datos de Helgeson (1994) que dijo que la longevidad de la relación no estaba relacionada con el ajuste postruptura ni en hombres ni en mujeres. Además, los resultados de esta investigación también son consistentes con la investigación de Fine y Sacher (1997) que analizaba los predictores del sufrimiento tras la ruptura de pareja. En sus resultados la duración no constituyó un predictor significativo del sufrimiento. Sin embargo, los resultados sugirieron que el nivel de inversión en la relación sí estaba asociado al sufrimiento total (Gillen, 2011). Sin embargo, es importante apuntar que hay resultados de otros estudios sobre ruptura que han revelado una relación significativa entre duración de la relación y ajuste postruptura. Concretamente, una relación de larga duración ha sido asociada con mayor sufrimiento postruptura (Kaczmarek et al., 1990; Simpson, 1987; Sprecher et al., 1998). Además, hay datos que dicen que cuanto más tiempo ha pasado una mujer en una relación, menor es el periodo de recuperación tras la ruptura, mientras que, para los hombres, a mayor tiempo en la relación de pareja, más tiempo necesitaban para recuperarse de la ruptura (Locker et al. 2010).

Tiempo transcurrido desde la ruptura. En los últimos años, hay investigaciones que enfatizan la relevancia del tiempo transcurrido desde la ruptura con relación al sufrimiento tras la disolución. Por ejemplo, hay datos que indican que el tiempo transcurrido desde el final de una relación puede ser un importante factor en la recuperación emocional tras la ruptura, ya que el paso del tiempo ha sido correlacionado positivamente con la certeza de que la relación romántica ha finalizado (Sorenson et al., 1993). Además, Knox et al. (2000) hallaron que, entre los universitarios, el paso del tiempo era uno de los factores de más ayuda para la recuperación tras la ruptura. Es más, Moller et al. (2003) reportaron que el tiempo desde la ruptura era un

predicador significativo del sufrimiento y la soledad que sufrían los estudiantes que habían vivido una ruptura en el último año. Los resultados del estudio de Gillen (2011) también revelaron que los sujetos que reportaban mayor tiempo desde la ruptura tendían a indicar menos sufrimiento postruptura. La cantidad de tiempo transcurrido tras la ruptura también pueden cumplir un rol en el ajuste postruptura. De hecho, Fagundes (2012) encontró que los sujetos que reportaban grandes niveles de rumiación sobre su ruptura exhibían un ajuste más pobre poco después de la ruptura. Transcurrido un mes, una mayor rumiación persistía y predecía un peor ajuste emocional, especialmente para los sujetos con un estilo de apego ansioso (Fagundes, 2012).

Objetivos e Hipótesis

En el siguiente capítulo se exponen los objetivos de este estudio, así como las hipótesis que se van a poner a prueba. El objetivo general de este estudio es analizar diferentes aspectos del proceso de ruptura de una relación de pareja heterosexual en jóvenes adultos. En concreto, tal y como mencionamos en el apartado introductorio de esta investigación, podemos diferenciar cinco objetivos específicos a los que se ha dado respuesta en las siguientes páginas (Ver Figura 1).

En primer lugar, en el objetivo 1, queremos analizar los factores relacionales – apego en la relación, estrategias de resolución de conflictos y calidad de la relación - que se asocian a la ocurrencia de la ruptura en una relación de pareja heterosexual entre jóvenes de 18 a 26 años. De esto se derivan varias hipótesis:

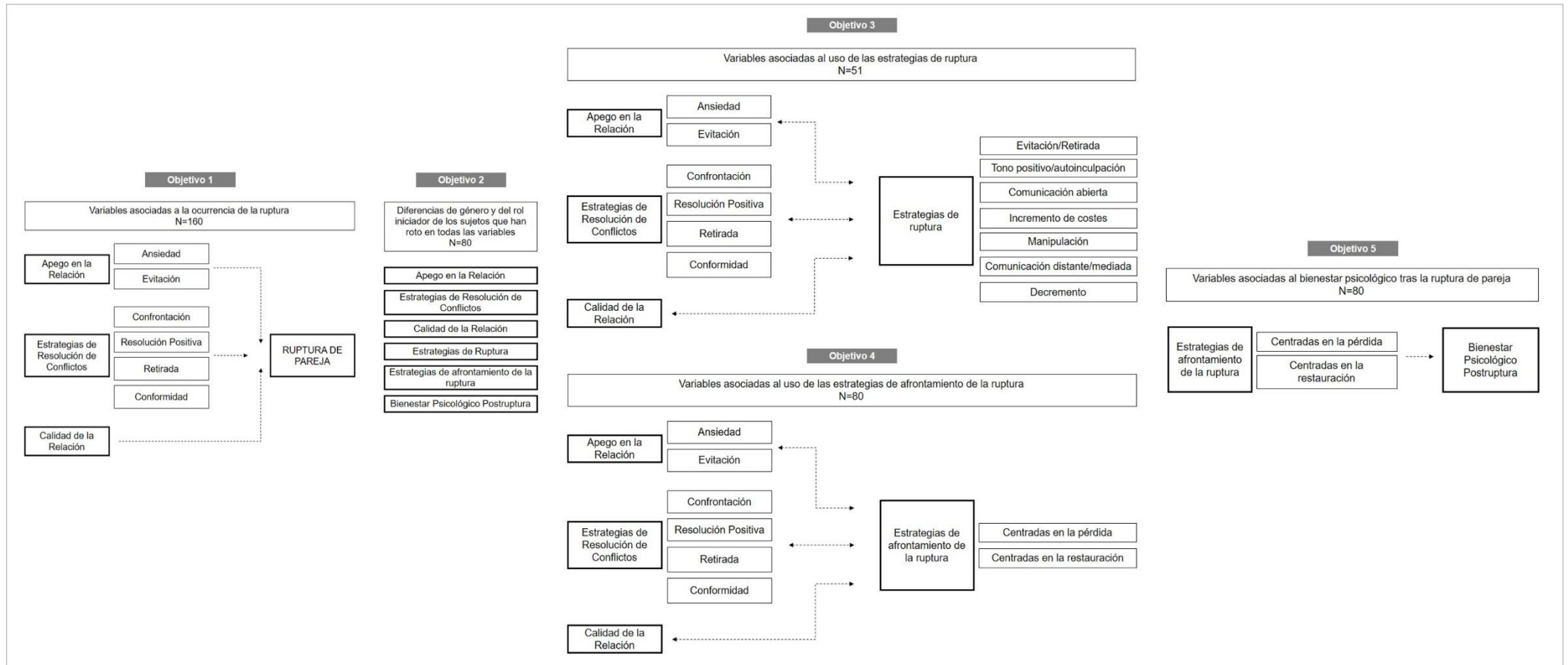
(H1): Los sujetos que presentan mayores niveles de ansiedad y evitación en relación al apego durante su relación son más proclives a experimentar una ruptura de pareja.

(H2): Los sujetos que hacen un mayor uso de estrategias de resolución de conflictos destructivas (confrontación, retirada y conformidad) y un menor uso de estrategias constructivas (resolución positiva) durante su relación presentan una mayor tendencia a tener una ruptura de pareja.

(H3): Los sujetos que tienen puntuaciones más bajas en la calidad de la relación son más propensos a sufrir una ruptura de pareja.

Figura 1

Objetivos del proceso de investigación



A continuación, en el objetivo 2, queremos analizar si existen diferencias en las variables implicadas en todo el proceso de ruptura en función del género de los individuos, así como en función de su rol en el inicio de la ruptura. Se incluyen como variables previas a la ruptura: apego en la relación, las estrategias de resolución de conflictos y la calidad de la relación de pareja. Por su parte, las variables analizadas asociadas al proceso de ruptura son las estrategias de ruptura y las estrategias de afrontamiento. Y por último, el bienestar psicológico postruptura, que se concibe aquí como la variable posterior al proceso de ruptura. Aunque veíamos que, a pesar de los datos, todavía sigue sin haber un claro consenso sobre las diferencias en función del género y del rol a la hora de terminar la relación, vamos a plantear varias hipótesis a partir de la información disponible y de las características más predominantes de cada grupo de individuos:

(H4): Las mujeres de este estudio, en comparación con los varones, tendrán puntuaciones más altas en la dimensión ansiosa del apego, en las estrategias de resolución de conflictos destructivas, en las estrategias de ruptura que son directas y cuidan al otro, en las estrategias de afrontamiento centradas en la pérdida, y en el bienestar postruptura, pero puntuarán más bajo en la calidad de la relación.

(H5): Los sujetos que han tomado la iniciativa en la ruptura de pareja presentan mayores puntuaciones en evitación en relación al apego, en el afrontamiento de la ruptura centrado en la restauración de la vida y en el bienestar postruptura, pero menores puntuaciones en calidad de la relación, en comparación con los sujetos que no toman la decisión de ruptura. No se prevén diferencias significativas en relación a las estrategias de resolución de conflictos.

Debido a que, en el caso de las estrategias de ruptura, solo se analizan las diferencias en función del rol iniciador para los sujetos que toman la decisión de

romper de forma unilateral y los que lo hicieron de mutuo acuerdo (N=51), se propone la siguiente hipótesis:

(H6): Los sujetos que han iniciado la ruptura por decisión propia utilizan en mayor medida estrategias que son indirectas, mientras que los sujetos que optan por la ruptura por decisión mutua usarán estrategias más directas y que cuidan al otro.

Seguidamente, en el objetivo 3, hemos puesto nuestro foco de atención en una variable específica implicada en el proceso de ruptura. Queremos analizar la relación entre las variables relacionales previas a la ruptura y el uso de las estrategias de ruptura por parte de los sujetos que han tomado la iniciativa en la ruptura. A partir de este objetivo podemos formular las siguientes hipótesis:

(H7): Altos niveles de ansiedad y de evitación en el apego se asociarán a un mayor uso de estrategias de ruptura que busquen el propio bienestar del individuo.

(H8): Altas puntuaciones en el uso de estrategias de resolución de conflictos constructivas se asociarán con un mayor empleo de estrategias de ruptura que sean compasivas con el otro. Por su parte, un mayor uso de estrategias de resolución de conflictos destructivas se asociará con un mayor uso de estrategias de ruptura que cuiden el bienestar propio.

(H9): Altos niveles en la calidad de la relación se asociarán con un mayor empleo de estrategias de ruptura que cuiden al otro miembro de la pareja y un menor uso de aquellas estrategias que no lo hagan.

Para el objetivo 4, hemos puesto nuestro interés en analizar la relación entre las variables relacionales previas a la ruptura y la elección de las estrategias de afrontamiento de la ruptura por parte de todos los sujetos de la muestra. A partir de este objetivo hemos propuesto las siguientes hipótesis:

(H10): Altos niveles de ansiedad en el apego se asociarán a un mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en la pérdida. Mientras, altos niveles de evitación en el apego se asociarán con un mayor uso de estrategias de afrontamiento de restauración.

(H11): Altas puntuaciones en el uso de estrategias de resolución de conflictos constructivas se asociarán con un mayor empleo de estrategias de afrontamiento de la ruptura centradas en la pérdida. Por su parte, un mayor uso de estrategias de resolución de conflictos destructivas se asociará con un mayor uso de estrategias de afrontamiento de la ruptura de restauración.

(H12): Altos niveles en la calidad de la relación se asociará con un mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en la pérdida.

Por último, en el objetivo 5, se pretende analizar la relación de las estrategias de afrontamiento de la ruptura con el bienestar psicológico de los sujetos tras la disolución de la pareja. Con esto en mente, se ha propuesto la siguiente hipótesis:

(H13): Altos niveles en el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la pérdida se asociarán con bajos niveles de bienestar psicológico en los sujetos, mientras que altas puntuaciones en el uso de estrategias centradas en la restauración se asociaran con mayores niveles de bienestar psicológico.

Metodología

Participantes

La población objeto de estudio la conformaban jóvenes con edades comprendidas entre los 18-26 años. Entre los criterios de inclusión necesarios para participar inicialmente en este estudio, además de la edad, se indicaba que los sujetos debían llevar, al menos, 3 meses en una relación de pareja heterosexual, y ambos miembros debían ser de nacionalidad española.

Se utilizó un muestreo de “bola de nieve” y se incluyeron en el estudio a aquellas personas que respondieron a los cuestionarios en los dos momentos de medida.

En la primera medida, la muestra estaba formada por 464 parejas de jóvenes. En la segunda medida, doce meses después, únicamente un 45% de las parejas participantes en la primera medida, es decir, 209 parejas, respondieron a los cuestionarios y manifestaron que continuaban con la relación. Del 55% de parejas restantes, en 2 parejas, sus dos miembros confirmaron el final de su relación, y en 76 parejas, únicamente un miembro confirmó la ruptura. Así, la muestra principal de este estudio estaba formada por 80 jóvenes que habían sufrido una ruptura en los últimos 12 meses, lo que supone el 16,8% de las parejas iniciales.

De forma general, tanto los varones como las mujeres que habían experimentado una ruptura tenían una edad media alrededor de los 21 años, la mayoría se encontraba estudiando una formación académica universitaria, y su relación había tenido una duración media cercana a los 2 años. En relación a qué miembro de la pareja inició la ruptura, vemos que un mayor número de varones indicó que había sido su expareja, mientras que un mayor número de mujeres se atribuyeron a sí mismas esta decisión. En cuanto al tiempo transcurrido desde la ruptura, tanto

varones como mujeres indicaron un tiempo aproximado de 6 meses. Igualmente, la mayoría de los hombres y las mujeres no estaban saliendo con alguien en el momento de la segunda medida.

Para realizar la primera parte del estudio (objetivo 1), y con el fin de poder realizar comparaciones en las variables de interés, seleccionamos una muestra de 80 sujetos con características sociodemográficas y relacionales equiparables entre aquellos participantes que continuaban la relación 12 meses después. De este modo, la muestra final para nuestro estudio en este apartado sumó un total de 160 sujetos.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos en variables sociodemográficas y de la relación

Variables	Ruptura		No Ruptura (Juntos)	
	n (% válido)	n (% válido)	n (% válido)	n (% válido)
Género				
Varón		27 (33,8)		27 (33,8)
Mujer		53 (66,2)		53 (66,2)
	Varón	Mujer	Varón	Mujer
Edad (años)				
Media (DT); Rango	21,07 (2,43); 18-26	20,47 (2,1); 18-25	21,14 (2,58); 18-26	20,53 (2,1); 18-25
Orientación sexual				
Heterosexual	27 (100)	53 (100)	27 (100)	53 (100)
Estudios				
E.S.O.	1 (3,7)	0 (0)	1 (3,7)	0 (0)
Bachillerato	4 (14,8)	5 (9,4)	1 (3,7)	4 (7,5)
FP Media	1 (3,7)	0 (0)	2 (7,4)	0 (0)
FP Superior	0 (0)	2 (3,8)	2 (7,4)	0 (0)
Grado /Licenciatura	18 (66,7)	44 (83)	18 (66,7)	46 (86,8)
Posgrado	3 (11,1)	2 (3,8)	3 (11,1)	3 (5,7)
Otros	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Ocupación				
Estudia	21 (77,8)	45 (84,9)	18 (66,7)	51 (96,2)
Estudia y trabaja	5 (18,5)	7 (13,2)	5 (18,5)	1 (1,9)
Trabaja	1 (3,7)	0 (0)	4 (14,8)	1 (1,9)
Ninguna de las anteriores	0 (0)	1 (1,9)	0 (0)	0 (0)
Duración de la relación (meses)				
Media (DT); Rango	23,74 (22,65); 2-92	20,75 (17,80), 1-101	19,11 (19,06); 3-74	17,75 (16,25); 3-98
Número de relaciones anteriores				
Media (DT); Rango	1,11 (1,19); 0-4	1,51(1,88); 1-11	1,55 (1,42); 0-7	1,4 (0,92); 0-3
Tiempo transcurrido desde la ruptura (meses)				
Media (DT); Rango	5,52 (3,65); 0-12	6 (3,7); 0-12	-	-
Quién inició la ruptura - n (% válido)				
Yo	8 (22,86%)	27 (77,14 50,94%)	-	-
Ambos	5 (31,25%)	11 (68,75 20,75%)	-	-
Mi expareja	14 (48,28%)	15 (51,72 28,30%)	-	-
Saliendo con alguien actualmente - n (% válido)				
Sí	7 (25,9%)	17 (32,1%)		
No	20 (74,1%)	36 (67,9%)		

Variables e Instrumentos

A continuación, se indican todas las variables objeto de estudio en esta investigación así como los instrumentos utilizados para medir y evaluar cada una de ellas entre todos los sujetos participantes.

Tabla 2

Variables sociodemográficas, relacionales e individuales asociadas a la relación y ruptura de pareja

Variables	Instrumentos
Variables sociodemográficas y relacionadas con algunos aspectos de la relación y la ruptura.	Cuestionario sociodemográfico.
Variables asociadas a la relación de pareja.	
Apego en la relación (ansiedad-evitación)	Versión abreviada del cuestionario original "Experiences in Close Relationships - Revised (ECR-R)" de Fraley, Waller y Brennan (2000) adaptada por Fernández et al. (2011).
Estrategias de resolución de conflictos (confrontación, resolución positiva de los problemas, conformidad y retirada)	Traducción al español de la escala "Conflict Resolution Style Inventory" (CRSI) de Kurdek (1994).
Calidad de la Relación	Traducción al español de cuatro ítems utilizados por Conger, Cui, Bryant y Elder (2000).
Variables asociadas al proceso de ruptura de pareja	
Estrategias de ruptura	Traducción al español del Breakup Strategies Questionnaire (BSQ) de Collins y Gillath (2012).
Estrategias de afrontamiento de la ruptura	Traducción al español de "Daily Activities After Romantic Loss (DAARL)" de McGowan (2013).
Variable postruptura de pareja	
Bienestar Psicológico	Traducción al español del "Flourishing Scale" (FS) de Diener et al. (2010).

El cuestionario incluía variables sociodemográficas como el género, con las categorías varón y mujer; la edad, expresada en años; nivel de estudios, que incluía las opciones de E.S.O., Bachillerato, F.P. Grado Medio, F.P. Grado Superior, Licenciatura/Grado y Posgrado; y ocupación, con cuatro alternativas posibles: soy estudiante, estoy trabajando, estudio y trabajo, ninguna de las anteriores.

En cuanto a las características personales y relacionales, se presentaban cuestiones relativas a la orientación sexual, donde se incluyeron las opciones heterosexual, gay, lesbiana, bisexual y otros, y cuestiones relativas a las relaciones de pareja presentes y pasadas, como la duración de la relación de pareja actual expresada en meses, y el número de parejas anteriores de una duración mínima de 3 meses.

Los sujetos que habían sufrido una ruptura, tenían que responder, en la segunda medida, a una serie de preguntas referentes a su relación de pareja y a la ruptura. Estas cuestiones fueron: duración de la relación de pareja (expresado en años y meses); tiempo transcurrido desde la ruptura (meses); quién inició la ruptura (con tres opciones de respuesta: yo, mi pareja o ambos); y existencia de alguna relación de pareja nueva actual (sí/no).

El apego en la relación se ha considerado como la forma de vinculación afectiva de cada miembro de la relación con su pareja a través de dos polos: ansiedad y evitación. La ansiedad es entendida como el grado de seguridad e inseguridad respecto a la disponibilidad y respuesta del otro. Por su parte, la evitación se refiere al grado de comodidad o incomodidad ante la proximidad y dependencia del otro (Brennan et al. 1998). Se ha utilizado la versión reducida española de Fernández et al. (2011) elaborada a partir de la escala "Experiences in Close Relationships-Revised" (ERC-R) de Fraley, Waller y Brennan (2000), que constituye uno de los instrumentos más usados a día de hoy en las investigaciones sobre apego (Holland et al., 2012), generalizándolo incluso a otro tipo de relaciones como el apego en las relaciones maternas-paternas y el apego en las relaciones de amistad (Fraley et al., 2011).

En esta versión reducida que consta de 18 ítems (en contraste con los 36 de la versión original), la dimensión de evitación fue evaluada por 9 ítems, así como la dimensión de ansiedad, que también fue evaluada a través de otros 9 ítems (Ver Tabla

3). Los ítems se respondieron en una escala tipo Likert de 7 puntos (1=totalmente en desacuerdo, 7=totalmente de acuerdo). La puntuación en cada una de las dimensiones se obtuvo a partir del promedio de las puntuaciones obtenidas en los ítems que conformaban cada dimensión, por lo que la puntuación más baja era de 1, y la más alta era de 7. Las puntuaciones elevadas indicaban altos niveles de apego ansioso o evitativo.

Tabla 3

Dimensiones, ítems y fiabilidad de la escala de apego en la relación

Dimensiones	Ítems	Fiabilidad Alpha de Cronbach de la escala original	Fiabilidad Alpha de Cronbach
Ansiedad	2,4,5,8,9,15,16,17,18	.83	.85
Evitación	1,3i,6i,7i,10i,11,12i,13i,14i	.86	.81

Este instrumento presentó buenos índices psicométricos. La fiabilidad de la versión española reducida (Fernández et al., 2011) es alta, con unos coeficientes Alpha de .86 para evitación y de .83 para ansiedad. En nuestro caso, los coeficientes fueron de .81 y .85 para ansiedad y evitación, respectivamente.

La variable estrategias de resolución de conflictos mide la forma que tienen los individuos de lidiar y resolver los conflictos interpersonales que tienen lugar en la pareja. Para ello hemos realizado una traducción al español de la escala "Conflict Resolution Style Inventory" (CRSI) de Kurdek (1994) que evalúa cuatro mecanismos o estrategias para resolver conflictos de pareja a través de 16 ítems, 4 por cada estrategia. Las diferentes estrategias se dividen en: confrontación, que supone lanzar ataques personales y perder el control; resolución positiva de problemas, que implica una negociación y un compromiso con los acuerdos alcanzados; retirada, que hace referencia al hecho de no querer abordar los temas problemáticos; y conformidad, donde el sujeto cede y no defiende su opinión.

En cada ítem se requería que se indicase con qué frecuencia se utilizaban cada una de las diferentes estrategias propuestas. Para ello se empleó una escala tipo Likert de 5 puntos (1= Nunca; 5= Siempre). Para obtener las puntuaciones en cada una de las cuatro dimensiones se obtuvo el promedio de las puntuaciones en los cuatro ítems que se incluían en cada dimensión (Kurdek, 1994), por lo que la puntuación más baja era de 1, y la más alta era de 5. Puntuaciones elevadas en cada dimensión indicaban mayor uso de esa estrategia a la hora de resolver los conflictos.

Tabla 4

Dimensiones, ítems y fiabilidad de la escala de estrategias de resolución de conflicto

Dimensiones	Ítems	Fiabilidad Alpha de Cronbach de la escala original		Fiabilidad Alpha de Cronbach	
		H	M	H	M
Resolución positiva de problemas	2,3,7,11	.85	.77	.63	.61
Retirada	4,8,9,15	.83	.79	.57	.58
Confrontación	1,6,10,14	.77	.80	.64	.81
Conformidad	5,12,13,16	.80	.86	.82	.69

En comparación con la escala original, en nuestro estudio, los índices de fiabilidad fueron inferiores en ambos géneros en casi todas las dimensiones, a excepción de dos casos: la confrontación en mujeres y la conformidad en varones presentaban buenos índices en el Alpha de Cronbach con .81 y .82 respectivamente.

En la variable calidad de la relación hemos valorado el grado de felicidad, satisfacción y compromiso en la relación de pareja, formando así esas tres dimensiones dentro de la calidad de la relación de pareja. Para ello hemos utilizado una adaptación de los 4 ítems utilizados por Conger et al. (2000) traducidos al español. Estos ítems se basan en la traducción que realizó Cáceres (1996) de los ítems que forman la Dyadic Adjustment Scale (DAS) (Spanier, 1976).

Los 4 ítems se respondían en una escala tipo Likert (1=nada, 5=totalmente), y se obtuvo una puntuación total a partir de la media de las puntuaciones en los 4 ítems, por lo que la puntuación más baja era de 1, y la más alta era de 5. Una puntuación elevada indicaba una mayor calidad de la relación de pareja.

El índice de fiabilidad en nuestro estudio fue adecuado (Alpha de Cronbach=.76).

Para evaluar los tipos de estrategia de ruptura utilizados para la terminación de la relación de pareja hemos empleado la escala Breakup Strategies Questionnaire (BSQ) traducida expresamente para este trabajo de investigación. Esta escala fue elaborada por Collins y Gillath (2012) actualizando y aumentando las anteriores escalas realizadas al respecto por Baxter (1982) y Sprecher et al. (2010). Este instrumento se compone de 7 subescalas que hacen referencia a 7 estrategias de ruptura diferentes. La estrategia de evitación/retirada, consistente en disminuir el contacto con la otra persona todo lo posible y que está compuesta por 11 ítems; la estrategia de tono positivo/autoinculpación, que se compone de 10 ítems (uno de ellos invertido) y expresa el deseo de que el otro no salga herido y de convencerle de que la ruptura es positiva para ambos. La estrategia de comunicación abierta está formada por 4 ítems y con ella se pretende expresar de forma directa el deseo de ruptura. La estrategia de incremento de costes la conforman 4 ítems y consiste en acentuar los aspectos negativos de la relación para propiciar la ruptura. La estrategia de manipulación consta de 5 ítems y consiste en facilitar que terceras personas conozcan el deseo de ruptura, o que el otro miembro de la pareja tuviera nuevas relaciones que hicieran la disolución más sencilla. La estrategia de comunicación distante/mediada la forman 4 ítems y consiste en dar por acabada la relación a través de mensajes indirectos evitando el cara a cara. Finalmente, la estrategia de decremento está

compuesta por 5 ítems y con ella se busca acabar con la relación de manera suave y progresiva.

A los participantes se les pidió que indicaran en una escala tipo Likert la frecuencia con la que la persona que inició la ruptura, fueran ellos mismos o la otra persona (o incluso ambos), había empleado cada una de las estrategias de ruptura. Las puntuaciones iban de 1 (nunca) a 7 (muy a menudo). Las puntuaciones en cada estrategia se obtuvieron a partir de la media de las puntuaciones en los ítems que conforman cada estrategia por lo que la puntuación más baja era de 1, y la más alta era de 7. Puntuaciones elevadas en cada una de las estrategias indicaba un mayor uso de la misma en el proceso de ruptura.

Tabla 5

Dimensiones, ítems y fiabilidad de la escala de estrategias de ruptura

Estrategias	Ítems	Alpha de Cronbach de la escala original	Fiabilidad Alpha de Cronbach
Evitación/Retirada	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11	.90	.89
Tono positivo/ Autoinculpación	12,13,14,15,16,17,18,19,20,21i	.82	.86
Comunicación abierta	22,23,24,25	.82	.71
Incremento de costes	26,27,28,29	.76	.70
Manipulación	30,31,32,33,34	.70	.55
Comunicación distante/mediada	35,36,37,38	.63	.66
Decremento	39,40,41,42,43	.73	.61

Aunque inferiores en casi todas las dimensiones con relación a la escala original, los índices de fiabilidad (Alpha de Cronbach) que se presentan en nuestro estudio son buenos, especialmente para las dimensiones de evitación/retirada (.89) y tono positivo/autoinculpación (.86).

En la variable estrategias de afrontamiento de la ruptura nos centramos en evaluar el grado con el que los sujetos se implicaban en diferentes mecanismos de afrontamiento tras la ruptura de la relación. Para ello hemos adaptado el cuestionario

“Daily Activities After Romantic Loss (DAARL)” elaborado por McGowan (2013), siendo esta, a su vez, la versión modificada de la escala “Inventory of Daily Widowed Life” creada por Caserta y Lund (2007). El DAARL fue construido a partir de los constructos del Modelo de Procesamiento Dual de Stroebe y Schut (1999). En este cuestionario, se evaluaban diferentes estrategias o mecanismos de afrontamiento tras la ruptura. Por un lado, aquellas centradas en la pérdida del ser querido, que ponían el foco en procesar y dar sentido a la marcha de esa persona. Por otro lado, aquellas orientadas a la restauración o recuperación del día a día de la persona, donde el sujeto debía proseguir con su rutina y encontrar nuevas distracciones y alicientes.

En total, la escala está formada por 30 ítems, 15 para cada dimensión. Los participantes del estudio respondían en una escala tipo Likert con 5 puntos (1 “Nunca” a 5 “Casi siempre”), a diferencia de la escala original que incluía 4 puntos, con lo que se pretendía medir de manera más exhaustiva la frecuencia con la que tienen lugar las estrategias.

Para hallar las puntuaciones de cada dimensión, se realizó el sumatorio de las puntuaciones de los ítems que conformaban dicha dimensión, por lo que la puntuación más baja era de 15, y la más alta era de 75. Puntuaciones altas en cada dimensión indicaba un mayor uso de las estrategias propias de esa dimensión a la hora de afrontar la ruptura de pareja.

Tabla 6

Dimensiones, ítems y fiabilidad de la escala de afrontamiento de la ruptura

Dimensiones	Ítems	Alpha de Cronbach de la escala original	Fiabilidad Alpha de Cronbach
Centrada en la pérdida	1, 3, 4, 5, 9, 11, 13, 15, 18, 22, 23, 25, 26, 28, 29	.90	.94
Centrada en la restauración	2, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 27, 30	.79	.83

Los índices de fiabilidad (Alpha de Cronbach) que presenta la escala en nuestro estudio son buenos, siendo mayores incluso que los obtenidos en la escala original para ambas dimensiones.

Para medir el bienestar psicológico usamos el instrumento "Flourishing Scale" de Diener et al. (2010), adaptado para este trabajo, y que evaluaba diversas facetas en el individuo como las relaciones sociales positivas, el optimismo o los sentimientos de competencia, asociados al bienestar psicológico.

Los sujetos indicaron en una escala tipo Likert de 7 puntos (1=en absoluto desacuerdo; 7=totalmente de acuerdo) si estaban de acuerdo con los 8 ítems que componían esta medida. Las puntuaciones globales se hallaron a través de un sumatorio de las puntuaciones de cada ítem, por lo que las puntuaciones iban desde 8, la más baja, hasta 56, la más alta. Altas puntuaciones indicaban que el sujeto poseía multitud de recursos y fortalezas psicológicas (Diener et al., 2010).

Tanto la fiabilidad de la escala original (Alpha de Cronbach= .87) como la obtenida en este estudio (Alpha de Cronbach= .81) fueron adecuadas.

Diseño Metodológico y Procedimiento

Se ha hecho uso de una metodología selectiva en donde se han administrado distintos cuestionarios y escalas de medida, referidos anteriormente, para la recogida de datos (Pérez-Llantada, 2001). Esta metodología se presenta como la más apropiada si tomamos en consideración la temática de estudio y las variables objeto de análisis, ya que hacen referencia a factores personales y subjetivos de las relaciones de pareja y de los procesos de ruptura.

En cuanto al procedimiento seguido en este estudio, para obtener la muestra de participantes, partimos del proyecto de investigación en el que se enmarca este trabajo y que ha sido llevado a cabo por el Grupo de Investigación sobre Sexualidad y Relaciones Interpersonales de la Universidad de Salamanca. Para ello se utilizaron dos procesos. Por una parte, se contactó a través de cartas o emails con representantes de diferentes instituciones y organismos, como facultades universitarias, centros educativos de formación profesional, asociaciones juveniles, etc., cuyos usuarios fueran esencialmente jóvenes de entre 18-26 años para que divulgaran los objetivos y las bases de participación de nuestro estudio entre los jóvenes a los que tuvieran acceso (Ver Anexo A). Por otra parte, se colocaron carteles informativos (Ver Anexo A) sobre el estudio en las instituciones que se prestaron a colaborar con nuestra investigación. Por último, se pidió a los jóvenes que se ofrecieron voluntarios a participar en el estudio que informaran a otros amigos y conocidos sobre la existencia de esta investigación y la posibilidad de participar en ella.

Los jóvenes que querían participar en el estudio debían comunicarlo vía email. De este modo, se elaboró una base de datos con las direcciones de email de los participantes, emparejando a los miembros de la pareja. Cuando se disponía de los correos de los dos miembros se les enviaba un email que contenía el enlace a un formulario online, así como al consentimiento informado en el que se les garantizaba el anonimato y la confidencialidad de sus datos. Este documento fue diseñado con Google Docs, programa informático de acceso y uso gratuito que resulta útil ya que permite generar y diseñar encuestas y cuestionarios con una fácil difusión, y, además, permite exportar los datos a un programa estadístico para su análisis.

En la fase inicial de la investigación, tras aceptar las condiciones del estudio, los participantes, respondían a los siguientes cuestionarios: En primer lugar, una

batería de cuestiones sociodemográficas. A continuación, se administraba la adaptación de la escala "Flourishing Scale" (FS) de Diener et al. (2010); seguidamente, los sujetos respondían a la traducción española de la escala "Conflict Resolution Style Inventory" (CRSI) de Kurdek (1994); después, aparecía la versión abreviada y adaptada al español del cuestionario original "Experiences in Close Relationships - Revised (ECR-R)" que ha sido elaborada por Fernández et al. (2011). Y finalmente, los cuatro ítems traducidos y adaptados al español de Conger, et al., (2000).

Los miembros de la pareja respondían de forma individual. Aquellos participantes que no respondían en el plazo de quince días recibían un segundo correo electrónico a modo de recordatorio. Se enviaron un máximo de dos recordatorios.

La segunda fase se llevó a cabo doce meses después. Se envió un email a todos los participantes de la primera fase invitándoles a volver a participar. Se les ofrecía dos opciones: aquéllos que mantenían su relación de pareja, eran derivados a una batería de cuestionarios similar a la que habían contestado en la primera fase. Mientras, aquellos que habían finalizado la relación de pareja que tenían en el momento de la primera medida fueron derivados a otra serie de cuestionarios referentes a su proceso de ruptura.

De este modo, a los individuos del segundo grupo les fueron administrados los siguientes cuestionarios: en primer lugar, se presentaban varias cuestiones a nivel sociodemográfico que confirmaban los datos obtenidos en la medida anterior. A continuación, los individuos debían contestar a varias preguntas sobre su anterior relación de pareja y su estado relacional actual. Seguidamente, se contestaba nuevamente a la escala adaptada del "Flourishing Scale". Los sujetos continuaban con la escala traducida del Breakup Strategies Questionnaire (BSQ), para terminar,

finalmente, con el cuestionario "Daily Activities After Romantic Loss (DAARL)" traducido al español.

Análisis Estadísticos

Inicialmente se obtuvieron los estadísticos descriptivos para todas las variables, medias y desviaciones típicas para las variables cuantitativas, y frecuencias y porcentajes para las variables categóricas. También se calcularon los coeficientes de fiabilidad Alpha de Cronbach para cada una de las escalas y subescalas.

Para dar respuesta al primer objetivo, es decir, analizar los factores relacionales - apego en la relación, estrategias de resolución de conflictos y calidad de la relación - que se asocian a la ruptura, se realizó un análisis de regresión logística. En estos análisis se incluyeron aquellos factores en los que previamente se había corroborado que existían diferencias significativas entre los participantes que habían roto su relación y los que no. Para ello, se realizaron pruebas t de diferencia de medias para muestras independientes para las dos dimensiones de apego, para las cuatro diferentes estrategias de resolución de conflictos y, por último, para la calidad de la relación.

El segundo objetivo buscaba comprobar si existían diferencias en los factores implicados en el proceso de ruptura en función del género (hombre-mujer) y del rol iniciador de los sujetos en la ruptura (yo, ambos, mi ex-pareja). Para comprobar las hipótesis relacionadas con este objetivo se realizaron pruebas t de diferencia de medias para muestras independientes, así como ANOVAS de un factor inter, respectivamente, para cada una de las variables previas a la ruptura - apego en la relación, estrategias de resolución de conflictos y calidad de la relación de pareja - ,

para las variables implicadas en el proceso de ruptura - estrategias de ruptura y estrategias de afrontamiento de la ruptura - y para la variable de bienestar postruptura. En el caso donde se analizaban las diferencias en las estrategias de ruptura en función del rol iniciador, solo se contemplaron las categorías de “yo” y “ambos”, ya que son estos participantes (un total de 51) los que ponen en marcha las estrategias de ruptura.

Para comprobar las hipótesis del tercer objetivo, en el que se trataba de obtener las relaciones entre las variables previas a la ruptura (dimensiones de apego, estrategias de resolución de conflictos y la calidad de la relación) y las estrategias de ruptura, se obtuvieron los coeficientes de correlación de Pearson. Estos análisis se realizaron a partir de los datos de los 51 sujetos de la muestra que había tenido un rol activo a la hora de iniciar la ruptura de la relación, bien por decisión propia, o bien por decisión mutua junto con el otro miembro.

En el cuarto objetivo se buscaba determinar los factores relacionados con las diferencias en la frecuencia de uso de las distintas estrategias de afrontamiento de la ruptura en función de las variables previas a la ruptura (dimensiones de apego, estrategias de resolución de conflictos y la calidad de la relación). Para ello se realizó un análisis de regresión lineal múltiple, incluyendo aquellas variables previas a la ruptura cuya correlación con la variable frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento de la ruptura fuera significativa. Previamente se obtuvieron las correlaciones entre las variables previas a la ruptura y las estrategias de afrontamiento.

En el quinto objetivo se pretendía explicar las diferencias en el bienestar psicológico a partir del uso de las distintas estrategias de afrontamiento de la ruptura. Para ello se realizó un análisis de regresión, incluyendo las estrategias de afrontamiento de la ruptura – variable predictora - y el bienestar psicológico

postruptura – variable dependiente –. Previamente se obtuvieron las correlaciones de Pearson para comprobar que eran significativas.

En los contrastes t y en los ANOVA se obtuvieron la significación y el tamaño del efecto, y en el caso del ANOVA, se realizaron las correspondientes pruebas a posteriori. En los análisis de regresión se obtuvieron los coeficientes de regresión en puntuaciones directas y típicas, el error típico, el intervalo de confianza y su significación. Asimismo, se incluyeron la prueba de significación y el coeficiente de determinación.

Los análisis estadísticos se realizaron con el paquete estadístico SPSS v.26, tomando un nivel de significación $\alpha=.05$.

Resultados

Tal y como explicamos anteriormente, en este trabajo de investigación podemos encontrar diferentes objetivos.

En primer lugar, presentamos los resultados de las diferencias encontradas en las variables relacionales entre los participantes que habían roto su relación y los que no. Posteriormente, incluimos los resultados del análisis de regresión logística de aquellas variables en las que se encontraron diferencias significativas para comprobar cuál de ellas explica mejor las diferencias.

En segundo lugar, reflejamos las diferencias en las variables implicadas en todo el proceso de ruptura en función del género de los individuos, así como en función de su rol en el inicio de la ruptura.

En tercer lugar, presentamos los resultados de las relaciones entre las variables relacionales previas a la ruptura y las estrategias de ruptura.

En cuarto lugar, presentamos los resultados de las relaciones entre las variables relacionales previas a la ruptura y las estrategias de afrontamiento de la ruptura. Igualmente, incluimos los resultados de los análisis de regresión en los que hemos analizado la influencia de las variables relacionales previas a la ruptura sobre esta variable implicada en el proceso de ruptura, es decir, sobre las estrategias de afrontamiento de la ruptura.

En quinto y último lugar, presentamos los resultados de las relaciones entre las estrategias de afrontamiento de la ruptura y el bienestar psicológico de los sujetos tras la disolución de la pareja. Se incluyen las correlaciones entre las variables y el análisis de regresión en el que se analiza la influencia de las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico.

Factores Relacionales Previos a la Ruptura y Ruptura de la Relación

En el siguiente apartado, en primer lugar, se ha planteado la comprobación de las diferencias existentes en las variables relacionales previas a la ruptura – apego en la relación, estrategias de resolución de conflictos y calidad de la relación - entre, por un lado, aquellos sujetos que habían finalizado su relación de pareja, y por el otro, aquellos sujetos que mantenía su relación sentimental doce meses después.

En la Tabla 7 se muestran las medias y desviaciones típicas para las puntuaciones en las variables relacionales previas a la ruptura, tanto de aquellos sujetos que han experimentado una ruptura como de los sujetos que han mantenido intacta su relación.

Tabla 7

Estadísticos descriptivos de las variables apego en la relación, resolución de conflictos y calidad de la relación en función de la existencia o ausencia de ruptura

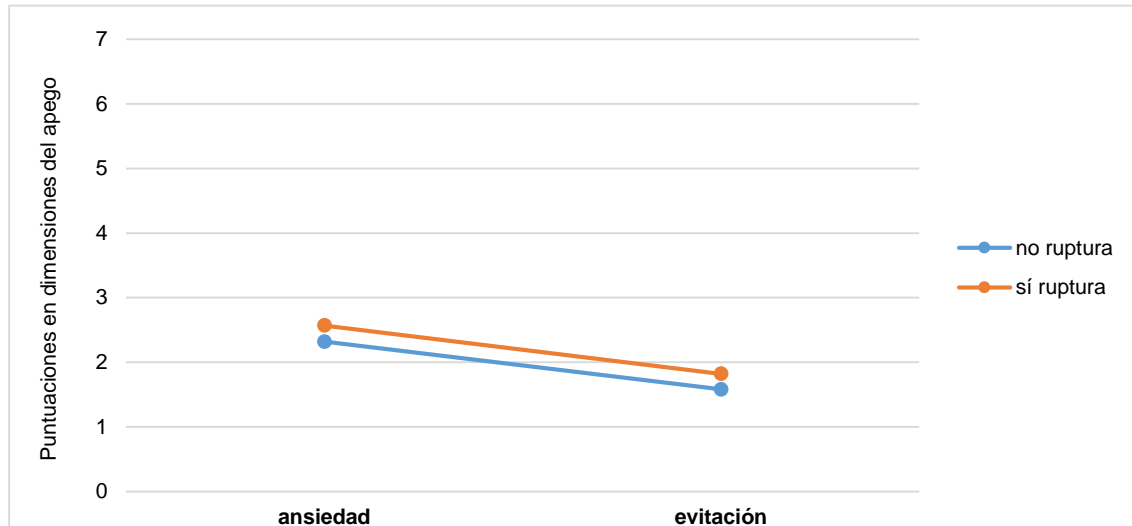
Variables	RUPTURA	
	NO (n=80) M (DT)	SÍ (n=80) M (DT)
Dimensiones del apego		
Ansiedad	2,32 (1,16)	2,57 (1,21)
Evitación	1,58 (0,57)	1,82 (0,79)
Resolución de Conflictos		
Confrontación	1,75 (0,75)	2,14 (0,90)
Resolución positiva de problemas	3,86 (0,65)	3,90 (0,60)
Retirada	2,15 (0,70)	2,16 (0,74)
Conformidad	1,60 (0,63)	1,76 (0,80)
Calidad de la Relación	4,57 (0,42)	4,33 (0,52)

En cuanto al apego en la relación, cuando comparamos las puntuaciones de ambos grupos de sujetos, observamos que aquellos que han sufrido una ruptura de pareja obtienen puntuaciones más elevadas en las dos dimensiones del apego. Sin

embargo, las diferencias únicamente son significativas en el caso de la evitación [t(143.633)=2.30, p=.0115, $\eta^2=.032$].

Figura 2

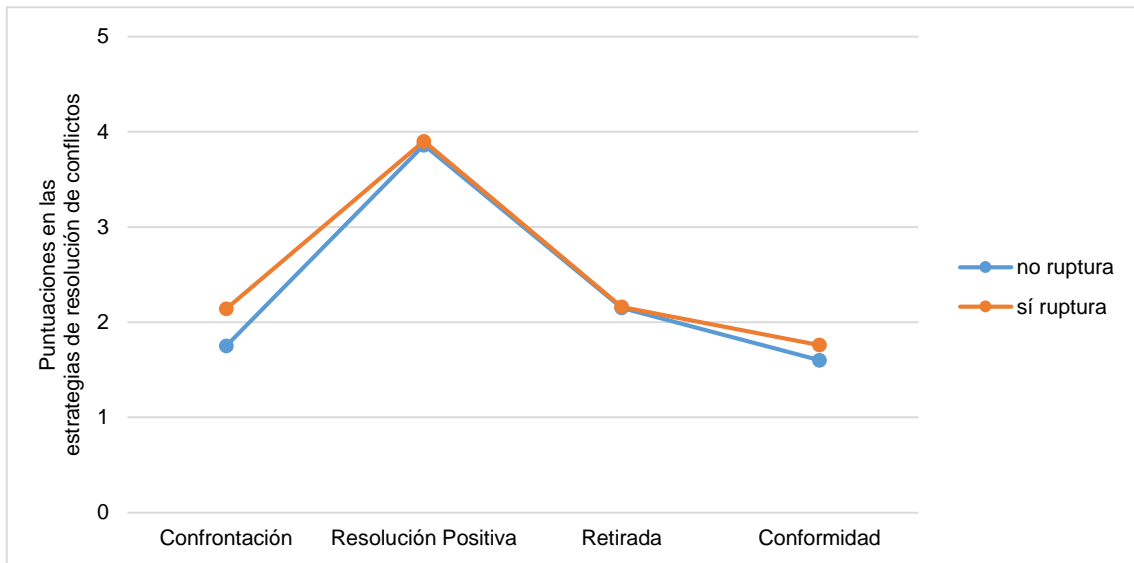
Puntuaciones en las dimensiones del apego



En cuanto a las estrategias de resolución de conflictos, no se encontraron diferencias significativas entre los que habían roto y los que no, ni en la estrategia de resolución positiva, ni en la estrategia de retirada, y tampoco en la estrategia de conformidad, aunque en esta última estrategia, las puntuaciones eran mayores para los que sí habían tenido una ruptura. Únicamente se encontraron diferencias significativas en la estrategia de confrontación [t(158)=2.94, p=.002, $\eta^2=.052$]. Esta estrategia era significativamente más utilizada por los sujetos que sí habían roto.

Figura 3

Puntuaciones en las estrategias de resolución de conflictos



Finalmente, en la variable calidad de la relación, se han obtenido puntuaciones más elevadas entre los sujetos que no han roto, siendo las diferencias estadísticamente significativas [$t(158)=3.29$, $p<.005$, $\eta^2=.064$].

Una vez planteados los resultados anteriores se realizó un análisis de regresión logística para comprobar qué variables explicarían la aparición de una ruptura sentimental en una relación de pareja.

Tabla 8

Análisis de regresión logística entre las variables pre-ruptura y la ruptura de la relación

Variables predictoras	B	Error Típico	Exp (B)	95% IC	Wald	p
Dimensiones del Apego						
<i>Evitación</i>	0.29	0.29	1.33	0.76/2.34	1.00	.317
Estrategias de Resolución de Conflictos						
<i>Confrontación</i>	0.44	0.22	1.55	1.01/2.36	4.06	.044
Calidad de la Relación	-0.69	0.44	0.50	0.21/1.20	2.42	.120
						R ² de Nagelkerke=.12

Los resultados de estos análisis nos indican que la estrategia de resolución de conflictos basada en la confrontación es la variable más relevante para explicar la ruptura entre los sujetos. Cuando se hace un mayor uso de esta estrategia a la hora de abordar los conflictos, hay mayor probabilidad de que se produzca la ruptura de la relación.

Diferencias en Función del Género y del Rol Iniciador en las Diferentes Variables Estudiadas

A continuación, se describen los resultados obtenidos en las pruebas t de diferencia de medias y en los ANOVAS de un factor inter de cada una de las variables implicadas en todo el proceso de ruptura: apego en la relación, estrategias de resolución de conflictos, calidad de la relación de pareja, estrategias de ruptura, estrategias de afrontamiento de la ruptura y bienestar postruptura.

Diferencias en Función del Género y del Rol Iniciador en las Variables Previas al Proceso de Ruptura.

En las próximas líneas analizamos las diferencias en función del género y del rol iniciador en la ruptura en las variables previas a la ruptura en los individuos que sí experimentaron el final de su relación sentimental.

Tabla 9*Estadísticos descriptivos de las variables previas a la ruptura en función del género*

Variables	GÉNERO	
	HOMBRE (n=27) M (DT)	MUJER (n=53) M (DT)
Variables relacionadas con la situación previa a la ruptura de pareja		
Dimensiones del apego		
Ansiedad	2,77 (1,27)	2,47 (1,17)
Evitación	2,03 (0,93)	1,72 (0,69)
Resolución de conflictos		
Confrontación	1,73 (0,52)	2,34 (0,99)
Resolución positiva de problemas	4,03 (0,47)	3,84 (0,65)
Retirada	2,00 (0,70)	2,24 (0,76)
Conformidad	2,07 (0,92)	1,59 (0,69)
Calidad de la relación	4,40 (0,45)	4,29 (0,56)

En función del género, en el grupo de variables relacionadas con la situación previa a la ruptura de pareja, podemos observar que, en los hombres, las puntuaciones son más elevadas en ambas dimensiones del apego (ansiedad y evitación) así como en la calidad de la relación. En la variable resolución de conflictos, las mujeres presentan puntuaciones superiores en las dimensiones de confrontación y de retirada, mientras que los hombres muestran puntuaciones más elevadas en resolución positiva y conformidad. Sin embargo, las únicas diferencias significativas en este primer grupo de variables previas a la ruptura son precisamente las que se dan en las estrategias de resolución de conflictos de confrontación [$t(77,88) = -3,64$, $p = .0015$, $\eta^2 = .105$] y de conformidad [$t(41,61) = 2,39$, $p = .0105$, $\eta^2 = .081$]. Las mujeres utilizarían significativamente más la estrategia de confrontación y los hombres la estrategia de conformidad.

Tabla 10

Estadísticos descriptivos de las variables previas a la ruptura en función del rol iniciador de los sujetos

Variables	ROL INICIADOR DE LA RUPTURA		
	YO (n=35) M (DT)	AMBOS (n=16) M (DT)	MI EX PAREJA (n=29) M (DT)
VARIABLES RELACIONADAS CON LA SITUACIÓN PREVIA A LA RUPTURA DE PAREJA			
Dimensiones del apego			
Ansiedad	2,58 (1,16)	2,77 (1,41)	2,44 (1,18)
Evitación	1,95 (0,81)	2,01 (1)	1,56 (0,55)
Resolución de Conflictos			
Confrontación	2,27 (1,00)	2,06 (0,97)	2,02 (0,73)
Resolución positiva de problemas	3,92 (0,60)	3,73 (0,69)	3,99 (0,60)
Retirada	2,25 (0,78)	2,33 (0,79)	1,97 (0,65)
Conformidad	1,79 (0,85)	1,78 (1,06)	1,70 (0,58)
Calidad de la Relación	4,20 (0,56)	4,20 (0,57)	4,54 (0,38)

A partir de los análisis realizados observamos lo siguiente en las variables previas a la ruptura en función de quién inicia la ruptura (Ver Tabla 10). Los niveles en evitación y ansiedad en relación al apego en la pareja no difieren de forma significativa entre los sujetos en función de su papel a la hora de iniciar la ruptura de la relación. Tampoco encontramos diferencias significativas entre los sujetos en el uso de las diferentes estrategias de resolución de conflictos. Únicamente se observan diferencias significativas en la variable calidad de la relación ($F[2,79] = 4,27, p=0,017, \eta^2 = 0,1$). Tras realizar las pruebas a posteriori en la variable calidad de la relación, se encontraron diferencias significativas entre los sujetos que referían haber sido abandonados por su expareja y los otros dos grupos de sujetos, es decir, los que tomaron la iniciativa de la ruptura y los que rompieron por decisión mutua ($p=0,03$). En otras palabras, los jóvenes que participaron de manera activa en la toma de la decisión de romper la relación habían referido tener una menor calidad en su relación antes de producirse la disolución.

Diferencias en Función del Género y del Rol Iniciador en la Variable Estrategias de Ruptura.

En este apartado examinamos las diferencias en la variable estrategias de ruptura en función del género y del rol iniciador, en este último caso considerando únicamente a los sujetos que inician la ruptura por decisión propia o por decisión mutua con su pareja.

Tabla 11

Estadísticos descriptivos de las estrategias de ruptura en función del género

Variables	GÉNERO	
	HOMBRE (n=13) M (DT)	MUJER (n=38) M (DT)
Estrategias de ruptura		
Evitación/Retirada	4,07 (1,55)	3,64 (1,44)
Tono positivo/autoinculpación	4,18 (1,05)	4,64 (1,09)
Comunicación abierta	5,08 (1,17)	5,31 (1,36)
Incremento de costes	2,71 (1,16)	2,39 (1,28)
Manipulación	1,89 (0,91)	1,68 (0,80)
Comunicación distante/mediada	2,46 (1,25)	2,31 (1,58)
Decremento	3,25 (1,28)	3,01 (1,35)

Se observa que tanto para hombres como para mujeres la estrategia de ruptura más utilizada es la comunicación abierta, mientras que la menos utilizada es la estrategia de manipulación. No se obtienen diferencias significativas entre varones y mujeres en ninguna estrategia. Sin embargo, los hombres presentan puntuaciones más altas en las estrategias de evitación/retirada, incremento de costes, manipulación, comunicación distante/mediada y decremento, donde, en esencia, no se busca cuidar al otro y son estrategias más indirectas. Por su parte, las mujeres obtienen niveles más altos en el uso de las estrategias de tono positivo/autoinculpación y comunicación abierta, estrategias que sí se preocupan por el otro y que son directas.

Tabla 12

Estadísticos descriptivos de las estrategias de ruptura en función del rol iniciador de los sujetos

Variable	ROL INICIADOR DE LA RUPTURA	
	YO (n=35)	AMBOS (n=16)
	M (DT)	M (DT)
Estrategias de ruptura		
Evitación/Retirada	3,65 (1,44)	3,95 (1,56)
Tono positivo/ autoinculpación	4,60 (1,10)	4,36 (1,09)
Comunicación abierta	5,48 (1,29)	4,75 (1,24)
Incremento de costes	2,28 (1,20)	2,89 (1,29)
Manipulación	1,68 (0,74)	1,86 (1,00)
Comunicación distante/mediada	2,18 (1,42)	2,73 (1,63)
Decremento	2,85 (1,27)	3,55 (1,36)

No se encontraron diferencias significativas en ninguna estrategia de ruptura en función del rol iniciador. Podemos señalar que la estrategia de comunicación abierta ha sido más utilizada por los participantes que iniciaron la ruptura por decisión propia. Por el contrario, la estrategia de decremento ha sido más utilizada por los jóvenes que optaron por terminar la relación por decisión de ambos miembros de la pareja.

Diferencias en Función del Género y del Rol Iniciador en la Variable Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura.

En este apartado examinamos las diferencias en función del género y del rol iniciador en la ruptura en la variable estrategias de afrontamiento de la ruptura.

Tabla 13

Estadísticos descriptivos de la estrategias de afrontamiento de la ruptura en función del género

Variable	GÉNERO	
	HOMBRE (n=27) M (DT)	MUJER (n=53) M (DT)
Estrategias de afrontamiento de la ruptura		
Centradas en la pérdida	34,11 (15,97)	32,34 (11,54)
Centradas en la restauración	52,30 (9,37)	57,62 (9,25)

Observamos que los hombres obtienen mayores puntuaciones en la estrategia centrada en la pérdida, pero la diferencia no es significativa. Mientras, las mujeres obtienen puntuaciones más altas en la estrategia de restauración de la vida, única dimensión donde sí encontramos diferencias significativas entre ambos géneros [t(78) = -2,43, p = .009, $\eta^2 = .070$].

Tabla 14

Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento de la ruptura en función del rol iniciador de los sujetos

Variable	ROL INICIADOR DE LA RUPTURA		
	YO (n=35) M (DT)	AMBOS (n=16) M (DT)	MI EX PAREJA (n=29) M (DT)
Estrategias de afrontamiento de la ruptura			
Centradas en la pérdida	30,14 (11,57)	42,06 (12,93)	31,27 (13,19)
Centradas en la restauración	56,23 (9,34)	56,36 (11,39)	55,03 (9,06)

Si atendemos a las estrategias de afrontamiento de la ruptura, únicamente encontramos diferencias significativas en el uso de las estrategias centradas en la pérdida ($F [2,79] = 5,44$, $p = 0,01$, $\eta^2 = 0,12$). Tras realizar los análisis a posteriori se hallaron diferencias significativas entre los individuos que decían haber iniciado la

ruptura y aquellos que referían haber tenido una ruptura por decisión de ambos miembros ($p=0,01$), así como entre las personas que rompieron por decisión mutua y aquellos sujetos que dijeron haber sido dejados por su expareja ($p=0,03$). En otras palabras, los sujetos cuya decisión de romper la relación fue compartida con su pareja (decisión mutua), emplearon en mayor medida estrategias de afrontamiento de la ruptura centradas en la pérdida en comparación con los que tomaron la decisión de romper por si solos y con los sujetos que fueron abandonados.

Diferencias en Función del Género y del Rol Iniciador en la Variable Postruptura de Bienestar Psicológico.

Analizando las diferencias en el bienestar psicológico postruptura en función del género y del rol iniciador, no se encontraron diferencias significativas entre los sujetos en ninguno de los dos factores. En cuanto al género, las medias y desviaciones típicas en hombres y mujeres fueron de 44,67 (8,31) y 44,87 (9,05) respectivamente. En cuanto al rol iniciador, los resultados para aquellos que toman la decisión de romper, los que la toman de mutuo acuerdo, y los que son dejados, son los siguientes respectivamente: 45,46 (7,69); 42,31 (10,16); y 45,38 (9,20).

Factores Relacionales Previos a la Ruptura y Estrategias de Ruptura

Para comprobar si las variables relacionales previas a la ruptura se relacionaban con el uso de unas estrategias u otras, obtuvimos las correlaciones de Pearson entre las variables relacionales previas a la ruptura – apego en la relación,

estrategias de resolución de conflictos y calidad de la relación - y las estrategias de ruptura (Ver Tabla 15).

Tabla 15

Correlaciones de Pearson entre las variables relacionadas con la situación previa a la ruptura y las estrategias de ruptura

	Variables relacionadas con la situación previa a la ruptura de pareja						
	Dimensiones del apego		Estrategias de resolución de conflictos			Calidad de la relación	
	Evitación	Ansiedad	Confrontación	Resolución Positiva	Retirada	Conformidad	
Estrategias de ruptura							
Evitación/Retirada	,219	,213	-,173	,266	,101	,135	-,217
Tono positivo/Autoinculpación	,035	-,027	,054	-,021	-,103	-,136	-,123
Comunicación abierta	-,101	-,087	-,002	-,052	,036	,037	,149
Incremento de costes	,217	,098	-,032	-,083	,189	-,080	-,211
Manipulación	,224	,376**	-,097	,100	,272	,154	,050
Comunicación distante/mediada	,315*	,321*	,037	-,095	,192	,080	-,283*
Decremento	,131	,169	-,005	,007	,011	,002	,041

En primer lugar, se obtiene una correlación significativa y positiva entre la ansiedad en relación al apego y el uso de las estrategias de ruptura de comunicación distante/mediada y la estrategia de manipulación (Ver Tabla 15). Es decir, a mayores niveles de ansiedad, mayor ocurrencia del uso de estrategias de comunicación distante/mediada y de manipulación a la hora de finalizar la relación de pareja. También hay una correlación significativa y positiva entre la evitación en relación al apego y el uso de la estrategia de ruptura de comunicación distante/mediada. En otras palabras, a mayores niveles de evitación, mayor uso de la estrategia de comunicación distante/mediada. En segundo lugar, no se han encontrado correlaciones significativas entre las estrategias de ruptura y las estrategias de resolución de conflictos. Por

último, también hay una relación significativa y negativa entre la calidad de la relación previa a la ruptura y la estrategia de ruptura de comunicación distante/mediada (Ver Tabla 15). Por tanto, a mayor calidad de la relación, menor uso de este tipo de estrategia a la hora de materializar la ruptura sentimental.

Al obtener estos resultados, comprobamos que la ansiedad y la evitación en el apego muestran relación con las estrategias de ruptura, mientras que no se observan relaciones entre las estrategias de ruptura y las estrategias de resolución de conflictos.

Factores Relacionales Previos a la Ruptura y Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura

Para determinar qué variables relacionales previas a la ruptura explicaban el uso de un tipo u otro de estrategias de afrontamiento de la ruptura, primero, obtuvimos las correlaciones de Pearson entre las variables apego en la relación, estrategias de resolución de conflictos y calidad de la relación, y las estrategias de afrontamiento (Ver Tabla 16).

Tabla 16

Correlaciones de Pearson entre las variables relacionadas con la situación previa a la ruptura y las estrategias de afrontamiento de la ruptura

	Variables relacionadas con la situación previa a la ruptura de pareja						Calidad de la relación
	Dimensiones del apego		Estrategias de resolución de conflictos				
	Evitación	Ansiedad	Confrontación	Resolución Positiva	Retirada		
Estrategias de afrontamiento de la ruptura							
Centrada en la pérdida	,251*	,187	-,060	-,035	-,012	,068	-,149
Centrada en la restauración	-,173	-,004	,121	,084	-,048	-,286*	,081

*p<.05
** p < .01
*** p<.001

En primer lugar, existe una relación significativa y positiva entre la evitación en relación al apego y la estrategia de afrontamiento centrada en la pérdida (Ver Tabla 16). Es decir, a mayores niveles de evitación, mayor será el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la pérdida. En cuanto a la resolución de conflictos, hay una relación significativa y negativa entre la estrategia de conformidad y un afrontamiento centrado en la restauración (Ver Tabla 16). Puntuaciones altas en el uso de la estrategia de conformidad a la hora de resolver los conflictos van a ir ligadas a puntuaciones bajas en la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la restauración tras la ruptura de pareja. No se encontraron correlaciones significativas entre la calidad de la relación y las estrategias de afrontamiento de la ruptura.

Seguidamente, presentaremos los resultados de los análisis de regresión para comprobar qué variables previas a la ruptura de pareja predicen mejor el uso de las estrategias de afrontamiento de la ruptura.

Tabla 17

Análisis de regresión entre las variables relacionales previas a la ruptura y las estrategias de afrontamiento de la ruptura

Variables Dependientes		B	Error Típico	β	95% IC	t	p	R ²
Estrategias de afrontamiento	<i>Variables predictoras</i>							
Centrada en la pérdida	<i>Evitación en la relación</i>	4.19	1.83	.25	0.55/7.84	2.29	.025	.06
Centrada en la restauración	<i>Estrategia de Resolución de Conflictos de Conformidad</i>	-3.41	1.29	-.29	-5.98/-0.84	-2.64	.01	.08

Los resultados nos indican que el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la pérdida se explicaría por la evitación en relación al apego. A mayores niveles de evitación, mayor uso de estrategias centradas en la pérdida.

Por otro lado, el uso de estrategias de afrontamiento de la ruptura centradas en la restauración se explicaría por la utilización de la estrategia de resolución de conflictos basada en la conformidad. Un mayor uso de la conformidad a la hora de abordar conflictos se asocia a un menor uso de estrategias centradas en la restauración tras la ruptura.

Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura y Bienestar Psicológico después de la Ruptura

En este apartado se obtuvieron las correlaciones entre las estrategias de afrontamiento de la ruptura y el bienestar psicológico postruptura.

Tabla 18

Correlaciones de Pearson entre el Bienestar Psicológico postruptura y las estrategias de afrontamiento de la ruptura

Variables implicadas en el proceso de ruptura	Bienestar psicológico
Estrategias de afrontamiento de la ruptura	
Afrontamiento centrado en la pérdida	-.38***
Afrontamiento centrado en la restauración	.31***

*p<.05
** p < .01
*** p<.001

Se ha hallado una relación significativa y negativa entre el afrontamiento de la ruptura centrada en la pérdida y el bienestar psicológico postruptura (Ver Tabla 18),

por lo que, a mayor uso de este tipo de afrontamiento, peor bienestar psicológico tras la ruptura. Por otro lado, se ha observado una relación significativa y positiva entre la estrategia de afrontamiento centrada en la restauración y el bienestar psicológico (Ver Tabla 18), es decir, hacer frente a la ruptura bajo este tipo de estrategias va aparejado a tener un mayor bienestar psicológico tras la disolución de la relación.

Una vez obtenidas las correlaciones, planteamos los análisis de regresión.

Tabla 19

Análisis de regresión de las estrategias de afrontamiento de la ruptura que explican el bienestar psicológico postruptura

Variables predictoras	B	Error Típico	β	95% IC	t	p
Estrategias de afrontamiento de la ruptura						
<i>Centrado en la pérdida</i>	-.25	.07	-.37	-0.38/-0.12	-3.72	<.001
<i>Centrado en la restauración</i>	.27	.09	.30	0.09/0.45	2.97	.004
F[2,77]=11,79,p<.001,R²=.23]						

El modelo explicativo que incluye las dos estrategias es significativo [F(2,77)=11,79,p<.001,R²=.23], y explica un 23% del total de la varianza del bienestar psicológico posterior a la ruptura. La contribución es significativa en el caso de la estrategia de afrontamiento centrada en la pérdida (p<.001), y de la estrategia de afrontamiento centrada en la restauración (p=.004), la primera con un valor negativo, y la segunda con un valor positivo. En otras palabras, a mayor uso de la estrategia de afrontamiento centrada en la pérdida, menor bienestar psicológico postruptura, y a mayor afrontamiento de la ruptura centrada en la restauración, mayor bienestar psicológico.

Discusión

Al inicio de esta investigación nos planteamos un total de cinco objetivos principales. En el primero tratábamos de analizar las variables relacionales que se asociaran a la ocurrencia de una ruptura. En el segundo pretendíamos conocer las diferencias en todas las variables de estudio en función del género y de quién tomase la decisión de romper la relación. En el tercer y cuarto objetivo pretendíamos comprobar cómo se asocian estas variables relacionales sobre la elección de las estrategias de ruptura y sobre la elección de estrategias de afrontamiento de la ruptura respectivamente. Finalmente, en el quinto objetivo, nos centrábamos en observar la relación de las estrategias de afrontamiento de la ruptura con el bienestar de los participantes.

Después de haber presentado los resultados del estudio que hemos llevado a cabo, a continuación, los discutiremos en función de los objetivos anteriores y de las hipótesis formuladas en un primer momento. De este modo, en las páginas siguientes comentaremos los resultados alcanzados para dotarles de un significado que nos permita entender la experiencia de ruptura de los participantes.

¿Qué Factores se Asocian a la Aparición de la Ruptura?

El primer objetivo consistía en determinar qué factores de la relación estaban asociados a la ocurrencia de una ruptura de pareja. Para ello, analizamos en profundidad tres aspectos: las dimensiones del apego, las estrategias de resolución de conflictos, y la calidad de la relación.

Dimensiones del Apego.

En cuanto al papel del apego, tal y como esperábamos, los resultados que se obtuvieron a la hora de analizar la relación entre las dos dimensiones del apego y el final de una relación apoyan la primera hipótesis formulada de forma parcial. Es decir, las diferencias significativas entre los sujetos que han roto y los que no tan solo aparecen en la dimensión evitativa del apego, pero no en la dimensión ansiosa.

A partir del tipo de vinculación desarrollada en la propia relación de pareja se pueden predecir los patrones de interacción establecidos por esos dos individuos (Pierce y Lydon, 2001). El deseo de mayor independencia propio de los sujetos con altos niveles de evitación en el apego puede interferir en el establecimiento de relaciones duraderas y comprometidas.

Como sabemos, los sujetos con altos niveles de evitación en relación al apego presentan una menor dependencia de los demás y tienden a mostrar actitudes y conductas de mayor alejamiento y menor intimidad a niveles emocionales, psicológicos y físicos (Brennan et al., 1998). Por tanto, parece evidente que las características propias que definen los patrones cognitivos, conductuales y emocionales de los sujetos con altos niveles de evitación se alejan de aquellos que favorecen la continuidad de la relación. Nuestros resultados apuntan a una asociación directa más fuerte entre la ocurrencia de la ruptura de pareja y los niveles de evitación en el apego. Este fenómeno podría explicarse por el hecho de que los sujetos con mayores puntuaciones en evitación tienen un mayor deseo de autonomía e independencia. Esto coincide con las teorías del desarrollo empleadas por diversos autores (Arnett, 2015; Conolly y McIsaac, 2009; Lerner et al., 2005) que afirman que los jóvenes adultos pueden estar motivados a finalizar una relación de pareja cuando estas no satisfacen sus necesidades evolutivas, no solo las de interdependencia, sino

también, las necesidades de independencia (Norona, 2018). Los jóvenes adultos de nuestra muestra, principalmente estudiantes universitarios, se hallan inmersos en un periodo de experimentación (Arnett, 2015) que contribuye a la formación de su identidad. Los sujetos que optan por acabar su noviazgo en una relación que no satisface sus necesidades de autonomía percibirían ante sí un contexto lleno de alternativas y posibilidades por explorar. Y esto precisamente es lo que se encuentran en un contexto universitario, donde hay multitud de opciones sociales y de pareja.

Por su parte, los resultados no serían significativos para los sujetos con altas puntuaciones en ansiedad en relación al apego ya que estos podrían presentar cierto miedo a quedarse solteros/as o al anticipar una posible soltería del que hablan Spielman et al., (2020). Aunque los participantes se encuentran en un contexto donde sería más sencillo encontrar una nueva pareja, es posible que a los sujetos con altos niveles de ansiedad les resulte más difícil percibir esta realidad debido a su dependencia emocional, al miedo al rechazo o a la inestabilidad emocional resultante de la propia edad (Arnett, 2015; Lerner et al., 2005; Norona, 2018). Sin embargo, las propias características de estos sujetos ante situaciones de estrés, en donde buscarían su propio bienestar (Collins y Gillath, 2012) también podría dirigirles a reaccionar de manera hostil y vengativa hacia la otra persona propiciando una ruptura (Dutton y Winstead, 2006; Klose, 2020).

Estrategias de Resolución de Conflictos.

La segunda hipótesis planteada que considera que las estrategias destructivas se asociarían con mayores niveles de ruptura en comparación con las estrategias constructivas ha obtenido un apoyo parcial. Solo se encontraron diferencias significativas en la estrategia destructiva de confrontación. Los sujetos que sí

experimentaron una ruptura presentaron un mayor uso de esta estrategia en comparación con los que no habían roto.

La pregunta que suscitan los resultados de nuestros análisis es la siguiente: ¿por qué la estrategia de confrontación presenta diferencias significativas? Las expresiones verbales y no verbales de crítica, agresividad y rechazo son características de las relaciones donde se registra un mayor sufrimiento (Lemay y Dobush, 2015). Cuando las parejas son incapaces de manejar los conflictos es mucho más probable que sus necesidades relacionales no estén satisfechas (Appel y Shulman, 2015) lo que puede impedir continuar de forma estable con la relación amorosa (Aragón et al., 2018).

Para estos jóvenes adultos, el estrés originado en las relaciones interpersonales representa un gran reto evolutivo (Jackson y Finney, 2002) y tiene un efecto directo sobre el bienestar en la pareja (Donato et al., 2018). El estrés interpersonal se define como el estrés que tiene lugar en un contexto de relación con otras personas (Buitron et al., 2015), siendo el conflicto una de las principales fuentes de estrés en la relación (Kato, 2013). Por ese motivo, es importante que la intensidad de los estresores relacionales sea tomada en cuenta a la hora de analizar sus consecuencias sobre la relación (Seiffge-Krenke, 2011).

Un afrontamiento del conflicto basado en estrategias como el insulto, el menosprecio, la culpabilización o el reproche representa un estresor de gran impacto emocional en los miembros de la pareja. Lazarus (2006) apunta a que el estrés y las emociones están estrechamente relacionadas. Así, la situación de elevado estrés tras un conflicto abordado de manera hostil y desadaptativa podría representar un buen motivo para reducir los sentimientos de afecto hacia la pareja, y, por tanto, dificultar el desarrollo de sentimientos románticos que favorezcan la continuidad de la relación sentimental (Donato et al., 2018).

Y es que el estrés puede ser un fenómeno más o menos perjudicial o determinante en la trayectoria de la pareja (Neff y Broady, 2011; Randall y Bodenmann, 2009), dependiendo de la intensidad o la magnitud del estrés que se experimenta en la relación (Donato et al., 2018). Las parejas que presentan un desequilibrio entre las conductas afectivas positivas y negativas en favor de estas últimas, estarían abocadas, con el paso del tiempo, a una mayor disfuncionalidad en la relación (Gottman, 1998). Consecuentemente, cuando un conflicto se afronta con estrategias agresivas y coercitivas (Bodenmann y Shantinath, 2004), el nivel de estrés de la situación se dispararía considerablemente abriendo la posibilidad de que la ruptura de pareja sea una realidad. Así pues, partiendo de nuestros datos, podríamos decir que, a pesar de que se usa con más frecuencia estrategias de resolución de conflictos constructivas, sería el impacto negativo de las estrategias destructivas el que podría determinar que se produjera la ruptura.

El hecho de que esta sea la única estrategia que presenta diferencias significativas puede deberse a lo siguiente. En este estudio hay un número superior de mujeres participantes, y, además, son ellas las que afirman con más frecuencia haber iniciado la ruptura. Como vimos anteriormente, hay datos que afirman que las mujeres emplearían en mayor medida estrategias de confrontación en los conflictos de pareja (García et al., 2016). De forma paralela, según a los patrones de demanda/retirada, son ellas quienes suelen adoptar el rol demandante en los desacuerdos (O'Brien, 2014). Al ser un patrón cíclico, la respuesta de un sujeto puede llevar a intensificar la respuesta del otro. Esto estaría ocurriendo en esta investigación, trayendo consigo consecuencias negativas como la violencia emocional dentro la pareja, que resultaría determinante para su final (Quintero y Cruz, 2016). Este carácter cíclico y de influencia mutua entre ambos miembros de la pareja resulta esclarecedor, ya que la resolución

de conflictos dentro de las relaciones sentimentales es un factor eminentemente diádico (Bodenmann et al., 2006). Dependiendo de cómo actúe uno de los individuos, va a actuar el otro. Debido a su intensidad y al estrés que suscita, la estrategia de confrontación provocaría respuestas más hostiles en el otro sujeto. Esto no ocurriría con el resto de estrategias analizadas (conformidad, retirada y resolución positiva), que son menos disruptivas y provocan menos hostilidad en el individuo que las recibe. Por tanto, encontrar asociaciones significativas entre la ruptura y estas tres estrategias sería más complejo en comparación con la estrategia de la confrontación. Si pensamos en la estrategia de retirada, o incluso en la estrategia de conformidad observamos que serían menos estresantes y su impacto en el devenir de la relación sería menor. Ciertamente es que no favorecerían la resolución de los conflictos, pero al mismo tiempo, en ocasiones, pueden ser compatibles con la continuidad de la relación. Si recordamos lo explicado anteriormente, por ejemplo, los sujetos con altos niveles de ansiedad podrían mantenerse en una relación de pareja aunque no fuera satisfactoria. En el caso de la estrategia de resolución positiva de los problemas, podríamos poner nuestra atención en otras variables externas que pudieran ser más determinantes para predecir la continuidad de la pareja, como las alternativas disponibles, motivos concretos de ruptura, o la propia calidad en la relación. De cualquier manera, estas estrategias podrían ser estudiadas de manera más completa con análisis diádicos. Sin embargo, en nuestra investigación solo conocemos las estrategias empleadas por uno de los miembros de la pareja, pero desconocemos totalmente cómo ha reaccionado el otro. No tenemos, por tanto, información alguna sobre si la respuesta de la otra persona ha podido agravar o mitigar los efectos del uso de una determinada estrategia.

Calidad de la Relación.

Nuestros datos apoyan la tercera hipótesis ya que las personas que sí habían finalizado su relación de pareja presentan puntuaciones significativamente más bajas en la calidad de la relación en comparación con los individuos que no habían experimentado una ruptura.

Los resultados en cuanto a las asociaciones planteadas en esta hipótesis no resultan extrañas a tenor de lo estudiado hasta el momento en los primeros capítulos. Recordemos que la calidad de la relación es un constructo amplio que abarca multitud de factores, entre los que destacábamos dos elementos, el compromiso y la satisfacción en la pareja, cuyos mecanismos subyacentes pueden proporcionarnos alguna explicación en relación a nuestros datos.

La literatura especializada corrobora los hallazgos que afirman que, entre los jóvenes adultos, para quienes el vínculo de intimidad y apego más importante es su pareja, un mayor compromiso viene asociado con menores problemas emocionales y mayor estabilidad relacional (Hadden et al., 2014; Meeus et al., 2007). Parece ser que el nivel de compromiso tendría un papel fundamental a la hora de generar una motivación y un deseo de continuidad relacional a través de la inversión personal y material en la pareja, en el hecho de compartir experiencias con el otro, en la creación de un fuerte vínculo de apego y en la respuesta de manera incondicional a las necesidades de la otra persona (Aron y Aron, 1998; Quirk, et al., 2016).

Por otro lado, la literatura de los últimos años sobre la satisfacción en la pareja nos dice que el éxito y la longevidad de la relación también lo encontramos en la medida en la que los miembros de la pareja son capaces de desarrollar su identidad y de disfrutar de las experiencias positivas que favorezcan la intimidad y la conexión (Gable, 2006; Gable y Reis, 2001; Reis, et al., 2017). El desarrollo de la identidad es

una de las necesidades evolutivas propias de los jóvenes adultos que conforman la muestra de este estudio (Arnett, 2015). Cuando estos individuos se implican en una relación de pareja que da respuesta a esta necesidad de crecimiento personal, concebirán su relación como más satisfactoria (Aron et al., 2000; Graham y Harf, 2015). En la medida en la que dos personas incrementan su intimidad y cercanía de manera recíproca, ambos pueden percibir que sus identidades se superponen, enriqueciendo así su diversidad y contenido (Lewandowski et al., 2006; Slotter y Gardner, 2012; Slotter et al., 2010). Por ello, adquirir nuevas perspectivas, atributos y experiencias es esencial, y el contexto de las relaciones de pareja representa una oportunidad única para alcanzar tanto el desarrollo individual como interpersonal (Aron et al., 2013; Mattingly y Lewandowski, 2014).

Si tenemos en cuenta que la muestra de nuestra investigación está compuesta en su mayoría por jóvenes universitarios, podemos dar sentido a estos resultados. Aquellos sujetos que se encuentran en una relación sentimental de calidad obtienen un gran apoyo de su pareja a la hora de afrontar los nuevos retos que aparecen en este periodo: se ponen a prueba las propias visiones del mundo, se experimentan nuevas relaciones sociales, se hace frente a las dificultades propias de una vida de mayor independencia alejado de la familia, se adquiere mayor responsabilidad en los estudios, aumentan las preocupaciones en cuanto a la trayectoria profesional, etc. Todas estas son experiencias novedosas y desafiantes, que, superadas con éxito y con el apoyo de una pareja, favorece el crecimiento personal, y, en consecuencia, fortalece unos vínculos relacionales donde se tienen más en cuenta las necesidades e intereses de ambos en la relación (Aron et al., 2004).

En el lado opuesto, cuando los sujetos están incómodos en sus relaciones al observar que su pareja dificulta el desarrollo de su identidad (Mashek y Sherman, 2004), la relación adopta un carácter más negativo y de menor satisfacción. En una

población de jóvenes universitarios como es la nuestra, una pobre calidad relacional podría ocurrir si los sujetos mostraran excesiva preocupación por su pareja, ejerciendo, bien demasiada presión en compartir experiencias juntos, o bien renunciando a alcanzar sus propios retos vitales en favor de los de su pareja. Ocurriría lo mismo con aquellos individuos que se centraran en exceso en afrontar los nuevos desafíos que les presenta la vida de una manera individualista y excesivamente independiente.

Para terminar, es importante recalcar que, cuando se han considerado todas estas variables previas a la ruptura de pareja en un único modelo de regresión logística, es decir, las dimensiones en el apego, las estrategias de resolución de conflictos, y la calidad de la relación, únicamente la estrategia de resolución de conflictos basada en la confrontación ha resultado ser significativa, y por tanto, predictora de la ruptura de pareja. Esto, como vimos anteriormente, coincide en última instancia con los planteamientos de Gottman (1998) donde aludía a que, cuando las interacciones negativas en el seno de la pareja se daban con mayor frecuencia e intensidad que las positivas, esta tendría un peor pronóstico a largo plazo en cuanto su continuidad.

Cabría plantearse la posibilidad de que la estrategia de confrontación sea una variable más inmediata y próxima a la ocurrencia de la ruptura, incluso podría tratarse de una variable mediadora en los efectos del apego y la calidad de la relación. La calidad de la relación está fuertemente unida al concepto de satisfacción en la pareja, y este a su vez a aspectos como la comunicación en la pareja o los sentimientos surgidos en las dinámicas relacionales (Melero; 2008). De forma similar los estilos de apego en la relación se desarrollan de un modo más o menos seguro a partir de la manera que tienen los individuos de comunicarse entre ellos y de abordar los

conflictos de pareja (Fraley, 2019; Mikulincer y Shaver 2016). Por tanto, la influencia de las estrategias de resolución de conflictos, como aspecto relevante en las interacciones de la pareja, podrían estar ejerciendo un efecto sobre el apego y la calidad de la relación que les haría perder peso predictivo sobre la ruptura.

¿Qué Diferencias Existen en las Variables Analizadas en Función del Género y del Rol Iniciador?

En el segundo objetivo de este trabajo teníamos como propósito estudiar las diferencias en todas las variables analizadas según el género de los sujetos y según quién tomara la decisión de finalizar la relación.

Diferencias en Función del Género.

En primer lugar, si nos centramos en las diferencias en función del género, la cuarta hipótesis de este trabajo recibe un apoyo parcial para algunos factores. Se hallaron diferencias significativas en solo dos de las variables analizadas: en las estrategias de resolución de conflictos (variable previa a la ruptura), y en las estrategias de afrontamiento de la ruptura (variable implicada en el proceso de ruptura). De estas diferencias hablaremos a continuación.

Género y Estrategias de Resolución de Conflictos.

Las mujeres obtenían mayores puntuaciones en la estrategia de confrontación comparadas con los hombres, mientras que los hombres obtenían puntuaciones más altas en la estrategia de conformidad en comparación con las mujeres.

El hecho de que, en esta investigación, y si comparamos por géneros las puntuaciones en cada estrategia, las mujeres hagan un mayor uso de la confrontación y el hombre emplee en mayor medida las estrategias más huidizas y evitativas no resulta extraño a tenor de la literatura de los últimos años. Es cierto que las mujeres pueden caracterizarse por una mayor sensibilidad emocional, compromiso, orientación hacia las relaciones o búsqueda de soluciones (Holt y DeVore, 2005; Moland, 2011; Seiffge-Krenke, 2011) con el objetivo de mantener la relación de pareja. Pero esta emocionalidad puede derivar también en otras formas de manejar el conflicto más exaltadas y directas (García et al., 2016; Rodríguez y Hernández, 2014) y en una predisposición por parte de las mujeres a exponer su malestar y a exigir los cambios que creyesen necesarios (Eldridge y Christensen; 2002). En el otro lado estarían los hombres, que en la mayoría de las ocasiones se mostrarían con actitudes conformistas o evitando el conflicto. Esta diferencia de género en el uso de las estrategias encuentra una explicación plausible cuando observamos los datos proporcionados por los investigadores bajo el paraguas de los patrones de demanda/retirada presentes en los conflictos de pareja.

En las relaciones de pareja, las diferencias de género existentes en el patrón demanda/retirada son interesantes de analizar (Caughlin et al., 2010; Eldridge y Christensen, 2002). Las mujeres buscarían mayor intimidad y conexión por lo que serían más persistentes en sus intentos de alcanzar esta intimidad. Mientras, los

hombres desearían una mayor libertad e independencia, por lo que preferirían mantener una mayor distancia en las relaciones.

Las mujeres, al ser educadas para actuar de forma más emocional, consciente y expresiva, tendrían mayor probabilidad de temer el abandono y el rechazo en la relación (Schrodt et al. 2014), lo que podría derivar en una interpretación de los hechos más destructiva (Crane y Testa, 2014; Sanford, 2005). Parece que las mujeres se sentirían menos validadas si sus expectativas relacionales no se estuvieran viendo satisfechas. Por tanto, ellas tenderían a experimentar reacciones más negativas a los conflictos como resultado de no ver satisfechas esas mismas expectativas (Feiring et al., 2018; Whitton y Kuryluk, 2012). Sin embargo, los hombres son educados para ser más autónomos y tendrían mayor temor a sentirse atrapados en la relación (Keener et al., 2012). El trabajo de Maccoby (1998) ya sugería que los hombres son instruidos para no pelear contra las mujeres, por lo que serían menos proclives a utilizar estrategias de confrontación ante su pareja. Partiendo de estas circunstancias, se ha observado que los miembros que buscaban mayor intimidad solían ser más demandantes, y los que buscaban más autonomía solían retirarse con mayor frecuencia (Schrodt et al., 2014). Por tanto, en las mujeres se podrían percibir un mayor número de conductas de demanda durante el conflicto, mientras que en los hombres se observaría una mayor evitación del conflicto (O'Brien, 2014).

Género y Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura.

Por otro lado, los datos obtenidos en relación a las estrategias de afrontamiento de la ruptura reflejaban que las mujeres utilizaban con mayor frecuencia y de manera significativa la estrategia centrada en la restauración de la vida en

comparación con el uso que hacían los hombres, circunstancia que contradice parte de nuestra cuarta hipótesis.

Tal y como describimos en apartados anteriores, se han observado diferencias de género en la forma de afrontar el fin de la relación. Las mujeres tenderían a prestar más atención a los estresores relacionados con los sentimientos de pérdida, mientras que los hombres preferirían centrarse en los retos diarios. Las investigaciones apuntan a que la educación recibida tanto por hombres como por mujeres repercute en cómo se perciben y dan sentido a las dinámicas de las relaciones sentimentales (García y Ilabaca, 2013; Rose y Rudolph, 2006). La influencia recibida por los hombres fomentaría la independencia, el distanciamiento emocional y actitudes de indiferencia, mientras que las mujeres priorizarían la expresión emocional, la comunicación el contacto y apoyo social, la conexión, la intimidad y la continuidad de las relaciones (García y Ilabaca. 2013; Carter et al., 2018; Seiffge-Krenke, 2011; Zimmermann y Iwanski, 2014). Sin embargo, la propia socialización de las personas puede plantearnos un camino diferente hasta el ahora propuesto, especialmente para las mujeres.

Ellas, como mayores proveedoras de apoyo y cuidado en la relación, tendrían más probabilidad de sentirse felices y menos disgustadas cuando una relación de pareja que no funciona llegase a su fin. Estos hechos se sustentan sobre la base de que las mujeres tienen mejor integrado el concepto y la función de las relaciones románticas. Por ese motivo, ante una ruptura, ellas tendrían mayor capacidad de atención y análisis sobre las dinámicas relacionales y del funcionamiento de la pareja. Esta capacidad para comprender y gestionar las emociones facilitaría que las mujeres predijeran o anticiparan el declive de la relación (Choo et al., 1996; Hill et al., 1976). De este modo, ellas podrían prepararse para la separación mucho antes de que ocurriese, lo que les favorecería para una mejor recuperación tras este evento (Tashiro

y Frazier, 2003). Lo mismo se ha observado en rupturas matrimoniales, donde las mujeres serían más conscientes de los problemas de pareja y se esforzarían por resolverlos y mantener la pareja unida. Al mismo tiempo, las mujeres tendrían mayor probabilidad de iniciar el divorcio tras aceptar la imposibilidad de mejora de la relación. De todo esto se deduce que las mujeres podrían mostrar un mayor sufrimiento antes de la propia ruptura mientras que los hombres lo irían retrasando, pudiendo llegar a sufrir incluso más una vez que se produce la separación (Leopold, 2018).

Para terminar, es importante comentar que el análisis de las diferencias de género suele ser un tema recurrente en las investigaciones que abordan la temática relacional. Sin embargo, el hecho es que nos encontramos en un momento social en el que los roles de género asignados tanto a hombres como a mujeres están cada vez menos diferenciados. Esta podría ser la razón por la que en este estudio resulta difícil encontrar un mayor número de diferencias en las variables analizadas en función del género. Bien es cierto que todavía se observan diferencias en cuanto a la educación afectiva y sexual que reciben chicos y chicas, así como en la interiorización de sus roles, preocupaciones e intereses al respecto. Sin embargo, el contexto social y cultural actual en el que vive la población universitaria de este estudio suele invitar tanto a hombres como a mujeres a vivir con mayor libertad sus relaciones de pareja. Este hecho podría ser la causa por la que ni el tipo de apego, ni la calidad de la relación, ni las estrategias de ruptura presenten diferencias significativas en función del género. En definitiva, gran parte de los individuos presentarían formas de actuar que no se enmarcarían dentro ni de los roles tradicionalmente femeninos ni de los tradicionalmente masculinos.

Diferencias en Función de Quién Inicia la Ruptura.

La quinta hipótesis formulada en relación a las diferencias en las variables estudiadas en función de quién inicia la disolución de la relación de pareja también se cumple parcialmente en unas dimensiones de las variables, pero no para otras.

Los resultados nos indican que existen diferencias significativas en solo dos de los factores analizados: en la calidad de la relación y en las estrategias de afrontamiento de la ruptura.

Decisión de Ruptura y Calidad de la Relación.

Los individuos que participaron de forma activa en tomar la decisión de ruptura habían referido tener menor calidad en la relación antes de producirse la ruptura en comparación con aquellos sujetos que fueron abandonados.

Recordemos que la buena o mala calidad de la relación se entendía en términos de la intimidad, el afecto, el compromiso, la satisfacción o el cuidado que existe en una relación de pareja (Collins et al., 2009; Fletcher et al., 2000; Martínez et al., 2014; Sprecher y Felmlee, 1992). Que una pareja presente altos niveles de calidad en la relación va unido a un compromiso y deseo de mantener la relación de pareja de manera continuada, o incluso definitiva, en el tiempo (Quirk, et al., 2016; Reizer y Hetstroni, 2014), unas conductas de mantenimiento de la relación (Canary y Stafford, 1994), además de que las expectativas y necesidades personales y relacionales de ambos miembros reciben una respuesta por parte del otro (Ta, 2017). Todo ello va a unido a una gran inversión de ambos miembros en la relación donde se comparten experiencias y se fortalecen los vínculos emocionales (Quirk, et al., 2016) y en donde

se desarrolla la identidad personal de cada uno (Reis, O'Keefe, y Lane, 2017), aspecto esencial para afrontar los desafíos de la adultez emergente (Arnett, 2015).

Por tanto, sería fácil deducir que cuando estas circunstancias no se dieran y los miembros de la pareja considerasen que sus necesidades individuales y afectivas no se estuvieran viendo correspondidas, la relación correría peligro de romperse. Esto es lo que podría estar ocurriendo con los sujetos de nuestra investigación. Aquellos jóvenes que optaron por tomar la decisión de terminar la relación, o finalizarla de mutuo acuerdo, lo habrían hecho tras experimentar un descenso en la satisfacción dentro de su relación de pareja. Al sentir que sus necesidades no estarían obteniendo respuesta, y que no tendrían el apoyo de su pareja a la hora de afrontar los nuevos desafíos que surgen en este periodo, su compromiso y deseo para permanecer en esa relación disminuiría. Por ese motivo, los datos de nuestro estudio expresan de forma consistente que la percepción de la calidad de la relación en aquellos que han iniciado la ruptura o cuando la decisión es mutua es significativamente menor que en los sujetos que han sido abandonados.

Decisión de Ruptura y Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura.

Si nos centramos en las estrategias de afrontamiento de la ruptura observamos diferencias significativas entre los sujetos que rompieron la relación de mutuo acuerdo y aquellos que tomaron la iniciativa o fueron dejados. En concreto, en las parejas donde la decisión de ruptura era mutua, se emplearon en mayor medida estrategias de afrontamiento de la ruptura centradas en la pérdida en comparación con los otros dos grupos de participantes.

Estos resultados no son extraños si tenemos en cuenta varios aspectos. Podemos considerar la ruptura de pareja como un conflicto característico de la propia

relación. Cuando la disolución se produce por un acuerdo de ambas partes entendemos que se ha alcanzado esa decisión después de un periodo de desacuerdo y la consecuente búsqueda de soluciones que fueran beneficiosas para los miembros. Esto sería más probable que ocurriese si la relación se hubiera caracterizado previamente por la utilización de estrategias de resolución de conflictos positivas, basadas en la negociación, el diálogo y la empatía, lo que se asocia con relaciones más positivas y saludables (Perrone-McGovern et al., 2014; Shulman et al., 2006). Sería lógico pensar que, cuando una relación de pareja se ha distinguido por unos patrones de comunicación positivos, una posible ruptura podría conllevar un mayor dolor psicológico y emocional para los individuos.

Precisamente, todo este estrés y sufrimiento va a favorecer la aparición de las estrategias orientadas a la pérdida (Stroebe et al., 2005), donde hay una reevaluación y reubicación de la persona que ya no está, dolor por la separación o una rumiación constante de los sentimientos negativos que se originan (Nolen-Hoeksema, 2001). Todas estas estrategias dificultan de alguna manera que los individuos puedan seguir adelante con su vida y se queden ancladas en la relación que acaba de terminar. Por tanto, esta tendencia a centrarse en la pérdida podría ser un paso natural para los sujetos que han roto de mutuo acuerdo, donde vivirán inicialmente periodos de mayor sufrimiento hasta alcanzar una mayor aceptación de la ruptura.

De cualquier manera, si presuponemos que estos mismos sujetos que han optado por acabar con la relación tras una decisión consensuada presentan niveles altos de seguridad en el apego, la visión de los resultados sería distinta. Y es que como decíamos en apartados anteriores, las vinculaciones seguras (que compartirían esos patrones de comunicación y resolución de conflictos) estaban asociadas a la utilización de un tipo u otro de estrategias de afrontamiento de la ruptura de una forma

más equilibrada (Shaver y Tancredy; 2001) o incluso con tendencia a usar en mayor medida las estrategias de restauración de la vida (MacGowan, 2013).

En definitiva, se trata de un tema que puede tener un mayor recorrido del que alcanza en esta investigación, y en donde sería necesario reparar en otro tipo de variables que afecten a la asociación entre el rol iniciador en la ruptura y el tipo de estrategia de afrontamiento empleada.

Para terminar, en cuanto al resto de variables analizadas, es posible que no haber encontrado resultados significativos según quién inicie la ruptura se deba a diferentes motivos.

En relación a las dimensiones del apego, tanto aquellos sujetos con altos niveles en evitación, como aquellos con altos niveles de ansiedad, podrían estar en disposición de tomar la decisión de acabar con la relación o de permanecer en ella. En el caso de los primeros, bien por su menor comodidad con la proximidad y la intimidad que demanda una pareja, además de por sus necesidades de independencia y autonomía (Arnett, 2015), o, en el caso de los segundos, bien por el enfado y el sufrimiento emocional en la relación (Klose, 2020). Del mismo modo, aquellos con altos niveles de ansiedad podrían mantenerse dentro de la relación por su tendencia a no querer disolver la relación aunque fuera insatisfactoria (Davila y Bradbury, 2001). Y por otro lado, en el caso de los sujetos con altos niveles de evitación, la importancia de la pareja como figura de apego principal y el gran sufrimiento derivado de su posible pérdida (Eisma et al., 2022; Mikulincer y Shaver, 2021) podrían llevar a estos individuos optar por mantenerse dentro de la relación.

Igualmente, tal y como contemplábamos en la quinta hipótesis, los patrones de resolución de conflictos no han determinado el rol iniciador de los sujetos en esta

investigación. Wilmot y Hocker (2011) hablaban de los conflictos como una lucha entre dos partes interdependientes. De este modo, las estrategias de resolución de conflictos se presentarían como patrones diádicos en los que la forma de abordar el conflicto por parte de un miembro de la pareja influiría en las estrategias usadas por el primero y, consecuentemente, en el bienestar de la pareja (Bodenmann et al., 2006; Shulman et al., 2006). En otras palabras, la forma de abordar un conflicto por parte de un individuo no constituiría una característica tan personal y determinante que pudiera, posteriormente, establecer que este sujeto adopte un rol iniciador en el momento de la ruptura de pareja.

En cuanto a la ausencia de correlaciones significativas en torno al bienestar postruptura, recordemos que en anteriores investigaciones ha resultado difícil tener la certeza de quién es el individuo que inicia la ruptura de pareja (Carter et al., 2019; Hill et al., 1976). Ambos miembros de la pareja desean tener la sensación de control en el inicio de las rupturas, ya que esto va unido a un mejor ajuste y salud mental tras la disolución de la relación. En nuestro estudio, podría ocurrir algo similar, en donde los participantes se atribuyeran, en un principio, la iniciativa a la hora de romper y sin embargo, sus puntuaciones en el bienestar psicológico no serían coherentes con lo esperado para quienes inician la ruptura. Al mismo tiempo, en otros estudios no se han encontrado grandes diferencias (Sbarra, 2006; Simpson, 1990), apuntando, como dijimos anteriormente, a otros factores que pudieran ser más relevantes para el bienestar (estilo de apego, existencia de alternativas, la autoestima, etc.) que el propio rol de iniciador, y que pudieran estar afectando de algún modo a esta relación.

Para terminar este apartado, y en relación a la sexta hipótesis que no vemos cumplida, la ausencia de relaciones significativas en cuanto a las estrategias de ruptura podríamos explicarla de la siguiente manera. Los 51 sujetos que han formado

parte de estos análisis específicos han tenido la iniciativa de romper la relación, tanto de forma unilateral, como de mutuo acuerdo. Por tanto, son individuos que, en esencia, comparten el mismo rol a la hora de llevar a cabo la ruptura. Por ese motivo, no se habrían encontrado grandes diferencias entre ambos grupos, puesto que todos estos sujetos formarían un único conjunto homogéneo, en donde los sujetos podrían mostrar preferencias similares a la hora de elegir una estrategia de ruptura.

¿Qué Factores Relacionales se Asocian al Uso de las Estrategias de Ruptura?

En el tercer objetivo de esta investigación teníamos como propósito observar la relación entre las variables relacionales estudiadas antes de la ruptura de pareja y las estrategias de ruptura. En otras palabras, queríamos analizar si los niveles en el apego en la relación, el uso de las estrategias de resolución de conflictos y la calidad de la relación se asociaban de algún modo con el uso de las estrategias de ruptura.

Relación entre el Apego y las Estrategias de Ruptura

Primero, en cuanto a la relación del apego con las estrategias de ruptura, observamos que mayores niveles de ansiedad en el apego se correlacionan significativa y positivamente con un mayor uso de la estrategia de comunicación distante/mediada y con la estrategia de manipulación a la hora de finalizar la relación. Esto es coherente con la séptima hipótesis planteada, ya que preveíamos que la ansiedad en el apego facilitara el uso de estrategias que atendieran a las propias necesidades de los sujetos. De este modo, vemos que las dos estrategias que correlacionan con la ansiedad buscan el bienestar propio por encima del bienestar de

la otra persona. Tanto la manipulación como la comunicación distante/mediada son estrategias indirectas y centradas en uno mismo, por lo que el daño que se puede ejercer a la persona que es abandonada podría ser mayor.

Acudiendo a la literatura consultada, sabemos que los sujetos con altos niveles de ansiedad se caracterizan por su visión pesimista hacia la falta de reciprocidad en la pareja y que presentan emociones negativas ante las amenazas relacionales. Son personas que se frustran con facilidad, les cuesta aceptar el rechazo y la pérdida de una pareja, y tienden a culpar a sus exparejas (Collins y Gillath, 2012; Sheppard, 2012; Madey y Jilek, 2012).

En este sentido, a la hora de abordar situaciones estresantes, las personas con altos niveles de ansiedad tienden a centrarse primero en sus propias necesidades (Collins y Gillath, 2012). Cuando se está ante el final de una relación, la persona que inicia la ruptura también experimenta sufrimiento, lo que podría dificultar que pusieran en marcha acciones empáticas y de cuidado hacia la expareja (Mikulincer y Shaver, 2007). Si tenemos en cuenta que las personas con altas puntuaciones en ansiedad en el apego también manifiestan grandes niveles de enfado y conductas vengativas durante la separación (Davis et al., 2003; Dutton y Winstead, 2006; Klose, 2020), podríamos entender que las estrategias de ruptura con mayor presencia sean las de manipulación y las de comunicación distante/mediada, que no se preocupan por el bienestar del otro y a través de las cuales se manifiesta el deseo de ruptura de forma muy poco clara e incluso ambigua.

Bien es cierto que los sujetos con altos niveles de ansiedad también podrían manifestar actitudes dependientes y deseos de volver con la expareja, pudiendo desplegar estrategias compasivas como apuntaban Collins y Gillath (2012). Pero la verdad es que, tanto con el uso de estrategias compasivas, como con el uso de estrategias más indirectas como las que resultan de nuestra investigación, los sujetos

con altos niveles de ansiedad podrían estar velando por sus propias necesidades. Con el uso de estrategias indirectas manifestarían su enfado y resentimiento hacia el otro. Mientras, con el uso de estrategias compasivas buscarían mantener la posibilidad de retomar la relación en el futuro. Aunque en este caso, esto podría ser más complicado y menos habitual debido a que el contexto universitario en el que nos encontramos facilita encontrar nuevas alternativas románticas.

Por último, si analizamos el papel de la evitación en el apego sobre la elección de estrategias de ruptura, también encontramos sentido a su relación significativa con el empleo de la comunicación distante/mediada. Las personas que se caracterizan por altos niveles en evitación presentan un menor deseo de vinculación y compromiso (Cassidy y Kobak, 1988; Mikulincer y Shaver, 2016) y un mayor alejamiento emocional hacia los demás. El establecimiento de límites (Feeney y Noller, 1991) y la poca intimidad que pueden desarrollar (Mikulincer y Shaver, 2007) podría favorecer el empleo de la estrategia de la comunicación distante/mediada a la hora de romper la relación. Recordemos que se trata de una estrategia que aboga por huir de la confrontación con la otra persona y busca la comunicación indirecta de la ruptura, actitudes propias de los sujetos con altas puntuaciones en evitación en el apego.

Relación entre las Estrategias de Resolución de Conflictos y las Estrategias de Ruptura.

Llama la atención que no se obtengan relaciones significativas entre estas dos variables y que tampoco se cumpla la octava hipótesis. Asumiendo que la ruptura de una relación constituye un conflicto de pareja más, sería lógico pensar que las estrategias de resolución de conflictos podrían tener algún tipo de asociación clara con las estrategias de ruptura partiendo de sus características. Es decir, por un lado hay

estrategias de resolución de conflictos constructivas que abogan por el acuerdo, el diálogo y prestan más atención al cuidado relacional (resolución positiva), que podrían haber mostrado relaciones significativas con estrategias de ruptura como la comunicación abierta, el tono positivo/autoinculpción o la estrategia de decremento que tienden a comunicar la ruptura de forma honesta, amable y con suavidad.

Mientras, por otro lado, hay estrategias de resolución de conflictos destructivas que rehúyen y evitan el conflicto, o humillan, agreden o coaccionan a los demás, y que podrían haber tenido relaciones significativas con estrategias de ruptura como la retirada, la comunicación distante/mediada, la manipulación o el incremento de costes, que buscan principalmente el bienestar propio.

Sin embargo, esto no es así. Por ello sería necesario abordar este aspecto en mayor profundidad y observar si hay otras variables que puedan tener un efecto en estos resultados como por ejemplo el motivo de ruptura, la relevancia de esa relación, o las consecuencias a nivel personal y relacional de la disolución de la pareja. Cabe destacar también que esta parte del estudio se ha realizado con 51 participantes, una muestra relativamente pequeña para obtener resultados significativos como los que esperábamos.

Relación entre la Calidad de la Relación y las Estrategias de Ruptura.

En cuanto al papel de la calidad de la relación sobre las estrategias de ruptura, se confirmó la novena hipótesis formulada de manera parcial.

Se descubrió que mayores niveles de calidad en la relación se asociaban negativa y significativamente con un menor uso de la estrategia de ruptura de comunicación distante/mediada, que se centra en bienestar propio. Esto es coherente

con lo que implica tener una relación de pareja de calidad, es decir, afecto, cuidado por el otro, intimidad, optimismo, confianza, comunicación directa y constructiva, etc. (García y Romero, 2012; Martínez et al., 2014). La comunicación distante/mediada por su parte, como estrategia de ruptura, implica un distanciamiento evidente del problema y la falta de capacidad para afrontar la ruptura de manera clara y honesta con la otra persona (Collins y Gillath, 2012). Por ello, se podría prever que los sujetos que refieren haber tenido cierto nivel de compromiso y satisfacción en su relación de pareja, no optarían por estrategias de ruptura que no sean compasivas ni respeten al otro.

¿Qué Factores Relacionales se Asocian con el Uso de las Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura?

En el cuarto objetivo queríamos analizar si el apego en la relación, las estrategias de resolución de conflictos y la calidad de la relación se relacionaban de algún modo con el uso de las estrategias de afrontamiento de la ruptura.

Relación del Apego con las Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura

En cuanto a la relación entre el apego y las estrategias de afrontamiento de la ruptura, no se cumple parte de lo planteado en la décima hipótesis. Nuestros datos nos dicen que mayores niveles en la evitación en relación al apego se correlacionan con un mayor empleo de la estrategia centrada en la pérdida. Esto resulta sorprendente ya que la evitación en el apego se ha caracterizado tradicionalmente, entre otras cosas, por la mayor necesidad de independencia, autonomía, distanciamiento emocional y por la falta de comodidad con la proximidad y la intimidad

en la pareja. Se reflejaría en las rupturas de forma consecuente, donde los individuos demostrarían un mayor alejamiento emocional y procurarían ignorar los recuerdos asociados a la expareja (Davis et al., 2003). Todo lo anterior es contrario al afrontamiento centrado en la pérdida, que se basa en la búsqueda y recuerdo de la persona que ya no está, lo que implica un trabajo de duelo y una reevaluación y reflexión en torno a la pérdida (Stroebe et al., 2005). Por tanto, ¿por qué una persona con altos niveles de evitación afrontaría la ruptura centrándose en la pérdida? En la adultez emergente, el rol de una pareja es de gran importancia ya que representa la principal figura de apego para el otro miembro dando respuesta a las necesidades de proximidad, apoyo ante las dificultades, seguridad emocional y psicológica, etc. (Eisma et al., 2022). En este sentido, el equilibrio y la correcta regulación emocional y psicológica de una persona sería proporcionada dentro de la relación de pareja, por lo que una ruptura de la misma traería consecuencias negativas sobre los individuos, así como sobre su identidad personal y social (Sbarra y Borelli, 2019).

Para dar sentido a nuestros resultados, podemos acudir a los siguientes datos. Hay estudios que revelan que los sujetos con altos niveles de evitación en el apego podrían reaccionar con un gran sufrimiento a la ruptura al percibir que pierden a su pareja, persona que le proporciona la estabilidad emocional que necesitarían. La vulnerabilidad en estos individuos se volvería más evidente a medida que pasa el tiempo o cuando se dan cuenta de que la evitación del sufrimiento no resulta útil (Mikulincer y Shaver, 2021). Precisamente, los jóvenes de nuestra muestra estarían perdiendo a su principal figura de apego en esos momentos, y, además, estarían respondiendo a las cuestiones sobre su ruptura transcurridos unos 5-6 meses desde que ocurriese, tiempo suficiente para experimentar el malestar de la separación. Y es que la manera en la que las personas con altos niveles de evitación reaccionan a una ruptura relacional dependería de la naturaleza de dicha relación según Beck et al.

(2014). Tenemos datos que sugieren que las estrategias de distracción que emplean las personas con altos niveles de evitación podrían no ser eficaces cuando existen grandes amenazas hacia la estabilidad en las relaciones de apego. Eso es lo que ocurrirá con las rupturas de pareja, donde la inseguridad del sujeto saldría a la superficie debido a la relevancia de la pérdida. El fuerte deseo y necesidad de mantener un vínculo de apego con la expareja se expresaría a través de la rumiación y con los intentos de mantenerla cerca (Eisma, et al., 2022), acciones características de un afrontamiento centrado en la pérdida, y que a su vez llevaría a un peor ajuste psicológico (Fagundes, 2012). Birnbaum et al. (1997) hallaron que los individuos con altas puntuaciones en la dimensión evitativa experimentaban mayor sufrimiento tras un divorcio en comparación con aquellos con mayores niveles de seguridad. Aunque estos sujetos consideraban que eran capaces de afrontar la situación, veían la separación como una gran amenaza y desplegaban estrategias de afrontamiento ineficaces movidos por su elevado sufrimiento (Berant et al., 2008; Mikulincer et al., 2004). A los sujetos de nuestra muestra podría estar ocurriéndoles algo similar dado que la relación de pareja es un apoyo esencial ante los retos vitales de la adultez emergente. Además, estos mismos autores (Birnbaum et al., 1997), sugirieron que los sujetos con niveles altos en evitación serían capaces de regular mejor su dolor cuando fueran relaciones más informales las que terminaran (Beck et al., 2014), pero no así cuando una relación de apego duradera finalizase. Nuevamente, observando las características de nuestra población de estudio, vemos que se trata de relaciones duraderas, que llevarían funcionando durante casi dos años. Por último, tal y como apunta Fagundes (2012), es probable que el historial romántico previo de los sujetos también afecte a la hora de elegir el modo de afrontar una ruptura de pareja.

Por tanto, aunque no se cumpla lo formulado en la hipótesis, los resultados no estarían carentes de sentido. Nuestra muestra está compuesta por jóvenes adultos

que se encuentran en un periodo vital de grandes desafíos a la hora de conformar su identidad. Para ello, la pareja juega un papel indispensable, y por ese motivo, las rupturas pueden llegar a ser muy dolorosas. Esto es así incluso para los propios sujetos con altos niveles de evitación como se reflejaría en nuestra investigación, quienes no desearían perder a su principal figura de apego. Como ya se habría demostrado, mayores niveles de evitación en el apego habrían llevado a las personas a afrontar la separación centrándose principalmente en la pérdida. La razón para que sucediera esto sería que los sujetos se habrían visto sobrepasados por el final de una relación realmente importante para ellos (con una duración media cercana a los dos años) y para el desarrollo de su identidad, hasta el punto de no poder llevar a cabo estrategias de afrontamiento centradas en la restauración de la vida, sino todo lo contrario, buscarían la forma de mantener la vinculación con el otro y darían vueltas a la ruptura una y otra vez. A esto se sumaría que se trataría de sujetos con relativa poca experiencia a nivel sentimental, ya que sus relaciones previas se sitúan entre una y dos por término medio, dejando entrever que los sujetos podrían percibir esta última ruptura como algo realmente trascendente y de lo que no resultaría sencillo evadirse, ni siquiera a para los sujetos con altos niveles de evitación.

Por su parte, entre los sujetos con altos niveles de ansiedad no obtendríamos diferencias significativas. Estos participantes podrían mostrar una gran dependencia y deseo de volver con la expareja, lo que les llevaría a centrarse más en las tareas orientadas en la pérdida (Stroebe, et al., 2005b). Pero al mismo tiempo, la tendencia a centrarse en sus propias necesidades de forma prioritaria ante situaciones dolorosas (Collins y Gillath, 2012) y la posibilidad de experimentar un mayor enfado (Dutton y Winstead, 2006; Klose, 2020) provocaría que también pudieran optar por estrategias más centradas en la restauración de la vida. De ahí la dificultad para obtener resultados concluyentes en un tipo de afrontamiento u otro.

Relación entre las Estrategias de Resolución de Conflictos y las Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura.

Igualmente se halló una correlación negativa y significativa entre la estrategia de resolución de conflictos de conformidad y la estrategia de afrontamiento basada en la restauración de la vida. Aunque contrario a lo que se propuso en la undécima hipótesis, podemos encontrar una explicación a esta asociación a través de las demandas que una ruptura de pareja puede exigir a un individuo. Todas aquellas tareas y acciones encaminadas a restaurar la vida y el día a día de un sujeto que acaba de romper con su pareja implican una iniciativa, un esfuerzo y una proactividad para no acabar sumido en la rumiación y el sufrimiento por el fin de la relación. Algunos de los ítems ejemplifican esto: "Acudir a eventos sociales", "Reducir mi enfado/frustración a través de otras actividades". En el otro extremo, si los individuos suelen optar por estrategias de conformidad a la hora de resolver conflictos se deduce la poca implicación y sacrificio para movilizarse y mejorar la situación que causa el sufrimiento emocional y relacional. Por estos motivos, queda claro que aquellas personas que se inclinaban por la conformidad a la hora de resolver los acontecimientos estresantes de una pareja, no serían muy proclives a implicarse en las actividades necesarias para continuar con el día a día tras una ruptura.

Por otro lado, que no se hayan encontrado asociaciones significativas para el resto de estrategias de resolución de conflictos se podría deber a que tanto la retirada, la resolución positiva y la confrontación implican una predisposición a actuar o a comportarse de una determinada manera para abordar una situación estresante que estaría presente en ambas estrategias de afrontamiento de la ruptura. Es decir, como vemos en los ítems de los cuestionarios, en las estrategias centradas en la pérdida es necesario confrontar la ruptura de manera directa y emocional ("Sentirme enfadado/a por la pérdida."; "Llorar o sentirme triste por la pérdida de mi expareja."), llevar a cabo

acciones empáticas y de reflexión (“Imaginar los sentimientos de mi expareja en relación a la ruptura.”) y también saber distanciarse del otro y pensar en términos más generales sobre la relación (“Pensar en las circunstancias o acontecimientos que llevaron a la disolución de mi relación de pareja.”). Por su parte, en las estrategias centradas en la restauración de la vida también encontraríamos acciones características de los diferentes tipos de estrategias de resolución de conflictos (confrontación, resolución positiva y retirada). Es decir, observaríamos aspectos como: afrontar la pérdida pensando en uno mismo – aunque, eso sí, sin llegar a la hostilidad hacia el otro – (“Atender al mantenimiento de mis propiedades personales.”), optar por acciones conciliadoras (“Hallar la manera de compartir espacios en común con mi expareja sin llegar al conflicto.”), y tener la capacidad de retirarse de aquellos aspectos que producen dolor (“Reducir mi enfado/frustración a través de otras actividades (pintura, escritura, deporte, bricolaje, etc.”). En definitiva, sería más complicado encontrar resultados significativos debido a que las acciones propias de unas estrategias de resolución de conflictos u otras serían similares a las desplegadas por ambos tipos de estrategias de afrontamiento de la ruptura.

Relación entre la Calidad de la Relación y las Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura.

Para acabar, en cuanto al papel de la calidad de la relación sobre las estrategias de afrontamiento de la ruptura no se confirmó la duodécima hipótesis.

Si nos paramos a observar los efectos de la calidad de la relación sobre la elección de unas estrategias de afrontamiento de la ruptura u otras, observamos que no hay diferencias significativas. Para encontrar una explicación a este hecho

podríamos acudir al concepto de oscilación o alternancia propio del Modelo de Procesamiento Dual (Stroebe y Schut, 1999). Sabemos que esta oscilación a la hora de afrontar una ruptura puede ser beneficiosa para el bienestar posterior (Stroebe et al., 2005). Si la relación de pareja ya se ha caracterizado previamente por altos niveles de calidad, podríamos deducir que sus miembros habrían sabido abordar los diferentes conflictos interpersonales surgidos en la relación de una forma saludable. Esta pauta de actuación podría extenderse al momento de la ruptura, y los individuos pondrían en marcha en ese momento los dos tipos de estrategias de forma alternante con el fin de experimentar el menor dolor posible. Si por el contrario, la calidad de la relación hubiera sido baja, podríamos encontrarnos ante dos escenarios. Es posible que los sujetos no se hubieran implicado en exceso en las estrategias centradas en la pérdida ya que el contexto universitario les proporcionaría un gran número de alternativas románticas y de actividades sociales. O por otro lado, quizás tampoco hubieran apostado de manera prioritaria por las estrategias centradas en la restauración de la vida, ya que, tal y como decíamos anteriormente, el sufrimiento por la pérdida de una pareja en este periodo vital es alto debido a que tiene un papel importante para el desarrollo personal de los participantes. Además de esto, la experiencia en cuanto relaciones de pareja de los participantes de nuestra muestra tampoco es demasiado elevada. Los individuos podrían tener dificultades para continuar con su vida y tenderían a quedarse rumiando sobre la disolución de la relación. En definitiva, tanto si la calidad de la relación es alta, como si es baja, los individuos podrían optar por dar prioridad a unas estrategias u otras según sus circunstancias, sin que existiera a priori una preferencia clara por una de ellas en el conjunto de la muestra.

¿Las Estrategias de Afrontamiento de la Ruptura se Asocian con el Bienestar Psicológico Postruptura?

El quinto objetivo de esta investigación buscaba conocer si las estrategias de afrontamiento de la ruptura se asociaban con el bienestar psicológico tras la ruptura.

Los resultados son coherentes con la décimo tercera hipótesis planteada. Encontramos una relación significativa y negativa entre el afrontamiento centrado en la pérdida y el bienestar psicológico, y una relación significativa y positiva entre el afrontamiento centrado en la restauración y el bienestar psicológico.

Todo esto se ve justificado y apoyado en la literatura consultada. Partiendo de la base de que todas las estrategias de afrontamiento pueden ser efectivas en mayor o menor medida (Ntoumanis et al., 2009), sí que se han encontrado datos que indicaban que una mayor tendencia en el uso de estrategias centradas en la restauración de la vida viene acompañada por un menor sufrimiento después de la ruptura (MacGowan, 2013).

Un afrontamiento orientado en la pérdida puede traer consigo, como veíamos en apartados anteriores, diferentes tipos de tareas. Incluye un proceso de rumiación sobre emociones dolorosas (Nolen-Hoeksema y Larson, 1999) que reducen el ajuste personal (Nolen-Hoeksema, 2001; Stroebe et al., 2005) reforzando los sentimientos negativos derivados de la pérdida (Nolen-Hoeksema, et al., 1997; Nolen-Hoeksema y Davis, 1999). A la vez, cuando una persona rechaza los cambios propios tras la ruptura que le obligarían a recuperar la vida, se aleja de los demás o adquiere una actitud derrotista, también presentará un peor ajuste emocional (Bennett et al., 2010). Y, por último, cuando los sujetos se centran demasiado en la pérdida y no son capaces de desvincularse de la expareja buscando un encuentro, el sufrimiento y la tristeza postruptura aumenta (Mason et al., 2012; Marshall, 2012). Al encontrarnos con

una muestra compuesta por sujetos en un periodo vital de transición, de exploración y de inestabilidad a niveles emocionales y relacionales, es lógico pensar que el impacto de afrontar la pérdida desde esta perspectiva donde se experimenta en mayor medida emociones negativas va a contribuir a un peor bienestar después de la ruptura de pareja.

En el caso del afrontamiento centrado en la restauración de la vida, observamos como la búsqueda del apoyo y la vinculación con otras personas se asociaba con un mayor crecimiento y ajuste y un menor sufrimiento (Bizzoco, 2007; Bennett et al., 2010; Franklin, 2015). También se ha comprobado que llevar a cabo acciones de distracción para limitar el acceso a pensamientos y emociones dolorosas puede resultar de gran utilidad (Bonano y Pat-Horenczyk, 2011; Deupe et al., 2006; Shear, 2010). Esto, aplicado a las rupturas de pareja, se ha mostrado como una estrategia adaptativa que puede reducir los síntomas depresivos (Fagundes, 2008; Franklin, 2015, McKiernan et al., 2018) y aumentar el bienestar personal cuando la reconciliación no es viable (García y Ilabaca, 2013). Este afrontamiento centrado en la restauración puede reducir el dolor por la pérdida ya que abre un abanico de posibilidades para vivir experiencias satisfactorias en ese momento vital (Shear, 2010). Las personas que han perdido a alguien y que se embarcan en un afrontamiento centrado en la restauración, no habrían dejado a un lado todo lo relacionado con la pérdida, sino que esta permanecería a un nivel subyacente (Fasse y Zech, 2015; Shear, 2010). Por eso, este tipo de afrontamiento ayudaría a reducir los sentimientos dolorosos de culpa que pueden surgir cuando la persona realiza nuevas actividades o recoloca su papel en su día a día, dejando, en cierto modo, a un lado, a la persona que ya no está.

Finalmente, cuando estas relaciones las incluimos en un modelo de regresión para analizar si constituyen variables predictoras del bienestar, hallamos que ambos

estilos de afrontamiento de la ruptura (centrado en la pérdida y centrado en la restauración de la vida) pueden explicar el bienestar psicológico.

Esto va en línea con lo que caracteriza a cada tipo de estrategias. Por un lado, las estrategias centradas en la restauración son acciones que parten de la propia iniciativa del sujeto que ha sufrido la ruptura. De forma similar a lo que ocurre cuando un individuo toma decisión de terminar la relación (Carter et al., 2019) y muestra un mejor ajuste emocional tras la ruptura (Davis et al., 2003; Field et al., 2010), parece lógico pensar que tener el control sobre lo que uno mismo vivencia, como ocurre en este caso, podría tener un impacto más positivo sobre el bienestar psicológico.

Siguiendo la misma lógica, las estrategias empleadas en el afrontamiento centrado en la pérdida están sujetas a acontecimientos con un carácter más sobrevenido como la rumiación constante sobre la ruptura, la no aceptación de los cambios vitales, o las actitudes pesimistas o derrotistas. Esto, inevitablemente, va a favorecer niveles más bajos de bienestar tras la ruptura.

Limitaciones y Propuestas de Futuro

Resulta necesario abordar de manera resumida las principales limitaciones a las que nos hemos vistos expuestos durante el desarrollo de la investigación. Con ello pretendemos que sean consideradas de cara a valorar los resultados de nuestro estudio y a desarrollar nuevas investigaciones en torno a la misma temática.

En cuanto a la muestra empleada, se ha realizado una selección no probabilística de los participantes. Esto conlleva que las características sociales y demográficas sean muy concretas. En nuestro caso, se trata de parejas heterosexuales formadas en su mayoría por estudiantes universitarios, lo que puede llevarnos a pensar que se enmarcan dentro de un nivel socioeconómico y cultural medio-alto. Además, el número de mujeres participantes ha sido mucho mayor que el de hombres. Por ello, sería conveniente obtener mayor información de los sujetos varones, así como abrir futuras investigaciones a otras tipologías de relaciones sentimentales. Por otro lado, debido a que el eje central temático de esta investigación es la ruptura de pareja, ha resultado especialmente complicado mantener un elevado número de sujetos hasta el final del estudio. Si bien empezamos con un total de 464 parejas en la primera medida, es decir, 928 sujetos que estaban en una relación de pareja, las cifras cayeron de manera elevada en la segunda medida. Solo pudimos saber que, al menos, un total de 209 parejas continuaban su relación, pero no el número total de parejas que habían terminado. Tan solo conseguimos retener a 80 sujetos, que referían haber finalizado su relación sentimental, para que contestaran a los cuestionarios relacionados con la ruptura de pareja. Y, a mayores, de estos 80 sujetos, solo pudimos utilizar las respuestas de 51 de ellos en relación a las estrategias de ruptura utilizadas. Este descenso tan abrupto de la participación nos lleva a pensar varias cosas. Por un lado, la segunda medida de esta investigación tuvo

lugar doce meses después de la primera, tiempo suficiente para que el interés por volver a participar en el estudio se desvaneciera. Y, por otro lado, la segunda medida venía aparejada a responder cuestiones sobre la ruptura de la relación, aspecto que podría resultar incómodo o desagradable para muchas personas, por lo que podrían haber optado por abandonar su participación. En consecuencia, las características y el tamaño de la muestra no permitirían una generalización sólida de los resultados obtenidos a toda la población de jóvenes adultos.

En relación con la metodología, a la hora de recopilar los datos de la muestra hemos utilizado diferentes tipos de encuestas y cuestionarios. Aunque la recogida de datos fue rápida y sencilla, existe el riesgo de que los sujetos hayan contestado de manera sesgada debido a la deseabilidad social. Para ello hemos procurado solventar este fenómeno pidiendo a los participantes que contestaran de forma honesta y matizándoles que no existían respuestas correctas o incorrectas (León y Montero, 1997). Asimismo, ya que los cuestionarios requerían información sobre vivencias subjetivas del pasado, resulta complicado dilucidar en qué medida los recuerdos de los sujetos son coherentes con la realidad experimentada.

En cuanto al diseño de la investigación, hubiera sido interesante contar con la posibilidad de realizar análisis diádicos en los que pudiéramos contar con datos de ambos miembros de la pareja. Sin embargo, la gran pérdida de muestra ha limitado este aspecto de la investigación, por lo que únicamente hemos podido utilizar las respuestas de uno solo de los miembros de la relación. El hecho de poder entender si los sentimientos y percepciones de un miembro de la pareja corresponden con el del otro podría proporcionar información muy valiosa sobre el proceso de ruptura en futuras investigaciones (Larson, 2013).

Por otro lado, se trata de un estudio donde no se pueden determinar relaciones causales entre las variables analizadas, quedando la duda de si existirían

otros factores que no se hubieran contemplado y que influyeran en los resultados finales. Además, y debido a que esta investigación es cuantitativa, se han excluido la aplicación de técnicas como la entrevista, cuestionarios semiestructurados o la observación de las dinámicas relacionales, lo que hubiera proporcionado más información sobre todo el proceso de ruptura. Para solventar estas limitaciones sería recomendable realizar más estudios de carácter experimental, longitudinales y/o con diseños mixtos.

Igualmente, podríamos estar limitados en cuanto al uso del cuestionario para evaluar el bienestar psicológico, el "Flourishing Scale". Este instrumento utiliza ítems asociados a los objetivos vitales, las relaciones, la autoestima o el optimismo para valorar el bienestar personal. Sin embargo, no hace alusión específica al estado de ajuste y bienestar de los sujetos tras el haber finalizado su relación sentimental. Por ese motivo, las futuras investigaciones en esta área podrían beneficiarse de la utilización a mayores de otras escalas más ajustadas a este propósito, como podría ser el Breakup Distress Scale (Field et al., 2010) o la evaluación del crecimiento personal tras la ruptura, tal y como ya han hecho otros estudios (Buck, 2010; Marshall et al., 2013 Trashiro y Frazer, 2003). Además, para este trabajo de investigación se han traducido al español diferentes cuestionarios. Sería conveniente realizar la validación de dichos instrumentos para comprobar su utilidad y aplicabilidad con muestras más amplias.

Finalmente, este trabajo de investigación se enmarca dentro de otro estudio de mayor amplitud sobre las relaciones pareja, pero no centrado exclusivamente en el proceso de la ruptura. Por ese motivo, sería útil diseñar un estudio donde el foco principal e inicial recaiga sobre la ruptura de pareja y se puedan incluir de manera más exhaustiva variables de interés previas a la disolución que nos permitan valorar sus efectos sobre el proceso de ruptura.

También, tal y como propone Franklin (2015), podría resultar útil realizar investigaciones incluyendo diferentes tipos de relaciones, tanto formada por personas del mismo género, relaciones no monógamas, o relaciones matrimoniales. De hecho, podrían estudiarse en conjunto y comprobar las diferencias existentes en función de multitud de variables como el grado de compromiso, la inversión realizada o el tiempo juntos.

Conclusiones

Tras analizar los procesos implicados en las rupturas de pareja parece evidente que se trata de un evento que es experimentado de forma única y personal por cada sujeto. En un intento para entender en mayor profundidad cómo los individuos abordan una ruptura sentimental hemos analizado el papel de diferentes factores individuales y relacionales. Con todo ello, podemos extraer algunas conclusiones de este trabajo de investigación.

1) El apego sigue siendo un elemento central en el estudio de las relaciones interpersonales, y, por ende, en las relaciones de pareja. Los datos siguen confirmando la importancia de éste en relación con la continuidad y la estabilidad relacional, así como con diferentes aspectos involucrados en el proceso de ruptura. Altos niveles de evitación en el apego van a favorecer la ocurrencia de la ruptura, lo que va en línea con la posición que adoptan los sujetos con altas puntuaciones en evitación en relación a la proximidad, la cercanía o la intimidad en la pareja. Paralelamente, los sujetos con mayores niveles en evitación en el apego optarían por estrategias de afrontamiento centradas en la pérdida, que, aunque contrario a lo formulado en nuestra hipótesis, nos da a entender la necesidad de analizar otras variables que no se hayan tenido en cuenta como la importancia de una pareja a la hora de proporcionar estabilidad y seguridad emocional.

Por otro lado, los individuos con altos niveles de ansiedad en el apego tienden a la utilización de estrategias de ruptura que ponen de manifiesto la preocupación por uno mismo. Y es que estos sujetos, en situaciones de estrés y enfado, ponen su atención en sus propias necesidades psicológicas y emocionales, aspectos que se visibilizan en esta investigación.

2) Mantener conflictos con alta carga de estrés y hostilidad puede abocar a la pareja al fracaso a pesar de las vivencias positivas e íntimas que puedan darse en la propia relación, pero que no compensarían el dolor causado por las interacciones destructivas entre los individuos. Y eso es lo que reflejan los datos de nuestro estudio, en el que los comportamientos de confrontación hostiles y de gran impacto emocional son los más determinantes para que se llegue a la ruptura de pareja. También observamos que la manera de abordar un conflicto se extiende a la manera de afrontar la pérdida de la expareja. En este estudio vemos que no son compatibles las actitudes conformistas ante los conflictos de pareja con las estrategias proactivas de restauración de la vida tras la disolución de la relación.

3) Las relaciones de calidad, es decir, aquellas basadas en el compromiso, la intimidad, el respeto, la reciprocidad, etc., se asocian a una mayor duración y continuidad en la relación. Estas relaciones representan un escenario favorable para el desarrollo tanto personal como interpersonal necesario entre los jóvenes adultos. Asimismo, la calidad en la relación puede tener ciertos efectos sobre el uso de las estrategias de ruptura. En nuestro caso, parece claro que cuando la relación resulta satisfactoria, no se haría uso de estrategias de ruptura que tiendan a preocuparse principalmente por uno mismo.

4) La manera en la que los individuos afrontan la ruptura representa un factor predictor del bienestar postruptura. Queda demostrado en este estudio que un afrontamiento centrado en la pérdida trae consigo un peor ajuste psicológico en comparación con un afrontamiento centrado en la restauración de la vida, que lo favorece. Que los sujetos sean proactivos, se movilicen, socialicen con otras personas

y emprendan nuevas rutinas y roles es un elemento clave para superar la ruptura de pareja.

5) El Modelo de Procesamiento Dual ha sido utilizado en mayor medida en casos de duelo tras el fallecimiento de un ser querido. Los estudios que han empleado este modelo para analizar las rupturas de pareja constituyen las bases para seguir trabajando sobre esta línea y observar la utilidad de esta teoría en el escenario de las relaciones sentimentales.

6) En cuanto a las diferencias en las variables en función del género, observamos que el uso de las estrategias de resolución de conflicto responden a patrones habituales desplegados por hombres y mujeres, donde ellas adquieren un rol más demandante y ellos un rol más pasivo y huidizo de las discusiones. Del mismo modo, queda patente que las mujeres afrontan las rupturas centrándose en la restauración de su vida, seguramente debido a su mayor capacidad para predecir la ruptura y prepararse para ella. Aunque la educación tradicional recibida por hombres y mujeres todavía puede determinar la influencia del género sobre algunos de factores estudiados en torno a las rupturas de pareja, lo cierto es que su efecto ha sido menor del esperado en esta investigación. Nuestra muestra está formada por jóvenes adultos universitarios. Seguramente, estos sujetos se relacionan y conviven en contextos sociales donde los roles de género tradicionalmente establecidos no tienen tanto peso y determinan en mucha menor medida sus actitudes, comportamientos, pensamientos y emociones en las relaciones sentimentales

7) También observamos que los sujetos que han sido abandonados refieren mayor la calidad de la relación, algo lógico teniendo en cuenta que estos sujetos podrían no haber percibido los problemas que llevaron a la ruptura. Finalmente, a la hora de afrontar una ruptura, cuando esta se ha producido por decisión mutua, se van a emplear afrontamientos centrados en la pérdida en mayor medida. Esto parece lógico si tenemos en cuenta que alcanzar un acuerdo sobre un acontecimiento como este es señal de que, durante la relación, las interacciones también han sido positivas. En consecuencia, el final de una relación que han tenido estos patrones positivos de interacción conllevaría un mayor sufrimiento para los sujetos, que se expresaría a través de un afrontamiento centrado en la pérdida.

Referencias

- Agnew, C. R., Arriaga, X. B., & Wilson, J. E. (2008). Committed to what? Using the Bases of Relational Commitment Model to understand continuity and changes in social relationships. *Social relationships: Cognitive, affective and motivational processes*, 147-164.
- Agnew, C. R., Loving, T. J., & Drigotas, S. M. (2001). Substituting the forest for the trees: Social networks and the prediction of romantic relationship state and fate. *Journal of personality and social psychology*, 81(6), 1042.
- Agnew, C. R., & VanderDrift, L.E. (2015). Relationship maintenance and dissolution. En M. E. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson & J. F. Dovidio (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology, Vol. 3. Interpersonal relations* (pp. 581-601). American Psychological Association.
- Ainsworth, M., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of marriage and family*, 62(4), 1269-1287.
- Andrews, G., Crawford, M. R., & Holder, M. D. (2017). The contribution of romantic relationships to well-being. En K. Hughes (Ed.) *Romantic Relationships* (pp. 127-152). Nova Science Publisher Inc.
- Appel, I., & Shulman, S. (2015). The role of romantic attraction and conflict resolution in predicting shorter and longer relationship maintenance among adolescents. *Archives of sexual behavior*, 44(3), 777-782.

- Aragón, R. S., & Díaz-Loving, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de Psicología/Annals of Psychology, 19*(2), 257-277.
- Aragón, R. S., Meraz, M. G., & De Andrade, A. L. (2018). Tácticas de resolución de conflicto en las relaciones de pareja: validación en dos ciudades de México y una de Brasil. *Revista mexicana de Investigación en Psicología, 10*(1), 51-62.
- Arnau, J., & Bono, R. (2008). Estudios longitudinales de medidas repetidas: Modelos de diseño y análisis. *Escritos de Psicología (Internet), 2*(1), 32-41.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist, 55*(5), 469.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child development perspectives, 1*(2), 68-73.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Aron, A. P., Mashek, D. J., & Aron, E. N. (2004). Closeness as including other in the self. En D. J. Mashek & A. P. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 37-52). Psychology Press.
- Aron, A. P., Aron, E. N., & Allen, J. (1998). Motivations for unreciprocated love. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*(8), 787-796.
- Aron, A. P., Lewandowski, G. W., Jr., Mashek, D., & Aron, E. N. (2013). The self-expansion model of motivation and cognition in close relationships. En J. A.

- Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 90–115). Oxford University Press.
- Arriaga, X. B. (2001). The ups and downs of dating: fluctuations in satisfaction in newly formed romantic relationships. *Journal of personality and social psychology, 80*(5), 754.
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and social psychology bulletin, 27*(9), 1190-1203.
- Askari, M., Noah, S. M., Hassan, S. A., & Baba, M. (2013a). Comparison of the effects of communication and conflict resolution skills training on mental health. *International Journal of Psychological Studies, 5*(1), 91.
- Askari, M., Noah, S. M., Hassan, S. A., & Baba, M. (2013b). Comparison of the effects of communication and conflict resolution skills training on mental health. *International Journal of Psychological Studies, 5*(1), 91.
- Banks, S. P., Altendorf, D. M., Greene, J. O., & Cody, M. J. (1987). An examination of relationship disengagement: Perceptions, breakup strategies and outcomes. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports), 51*(1), 19-41.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships, 7*(2), 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology, 61*(2), 226.

- Barutcu, K. F., & Aydin, Y. C. (2013). The scale for emotional reactions following the breakup. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *84*, 786-790.
- Battaglia, D. M., Richard, F. D., Datteri, D. L., & Lord, C. G. (1998). Breaking up is (relatively) easy to do: A script for the dissolution of close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, *15*(6), 829-845.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, *117*(3), 497.
- Bautista, J. A. P., & Díaz-Loving, R. (2016). Evaluación del apego en adultos: construcción de una escala con medidas independientes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, *21*(2), 161-168.
- Baxter, L. A. (1982). Strategies for ending relationships: Two studies. *Western Journal of Communication*, *46*(3), 223-241.
- Baxter, L. A. (1985). Accomplishing relationship disengagement. En S. Duck & D. Perlman (Eds.), *Understanding personal relationships: An interdisciplinary approach*. Sage Publications, Inc.
- Beck, L. A., Pietromonaco, P. R., DeVito, C. C., Powers, S. I., & Boyle, A. M. (2014). Congruence between spouses' perceptions and observers' ratings of responsiveness: The role of attachment avoidance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *40*(2), 164-174.
- Bennett, K. M., Gibbons, K., & Mackenzie-Smith, S. (2010). Loss and restoration in later life: An examination of dual process model of coping with bereavement. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, *61*(4), 315-332.

- Bennett, K. M., & Soulsby, L. K. (2012). Wellbeing in bereavement and widowhood. *Illness, Crisis & Loss, 20*(4), 321-337
- Berscheid, E. (2006). Searching for the meaning of "love". En R. J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 171–183). Yale University Press
- Bevino, D. L., & Sharkin, B. S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce & Remarriage, 39*(3-4), 81-97.
- Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., & McIlvane, J. M. (2010). Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years. *Journal of Marriage and Family, 72*(5), 1188-1204.
- Blake, K. R., Hopkins, R. E., Sprunger, J. G., Eckhardt, C. I., & Denson, T. F. (2018). Relationship quality and cognitive reappraisal moderate the effects of negative urgency on behavioral inclinations toward aggression and intimate partner violence. *Psychology of Violence, 8*(2), 218.
- Boals, A., & Klein, K. (2005). Word use in emotional narratives about failed romantic relationships and subsequent mental health. *Journal of Language and Social Psychology, 24*(3), 252-268.
- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: a 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology, 20*(3), 485.
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family relations, 53*(5), 477-484.

- Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2012). The heart's content: the association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological bulletin*, 138(4), 655.
- Boelen, P. A., & Reijntjes, A. (2009). Negative cognitions in emotional problems following romantic relationship break-ups. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 11-19.
- Bonanno, G. A., Papa, A., & O'Neill, K. (2001). Loss and human resilience. *Applied and preventive Psychology*, 10(3), 193-206.
- Bonanno, G. A., Pat-Horenczyk, R., & Noll, J. (2011). Coping flexibility and trauma: the perceived ability to cope with trauma (PACT) scale. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3(2), 117.
- Bornstein, M. H., Davidson, L., Keyes, C. L. M., & Moore, K. A. (2003). *Well-being: Positive development across the life course*. Erlbaum.
- Bouchev, H. A., & Furman, W. (2003). Dating y romantic experiences in adolescence. En G. R. Adams y M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell handbook of adolescence* (pp. 312-329). Blackwell.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, Vol. 3. Loss, Sadness and depression*. Basic Books.
- Bradbury, T. N., Cohan, C. L., & Karney, B. R. (1998). Optimizing longitudinal research for understanding and preventing marital dysfunction. En T. N. Bradbury (Ed.),

The developmental course of marital dysfunction (pp. 279–311). Cambridge University Press.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.

Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (1993). Longitudinal study of marital interaction and dysfunction: Review and analysis. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 15-27.

Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 862-879.

Bravo, V. (2018). *Reasons for Romantic Breakups in Adolescence and Emerging Adulthood: A Developmentally Informed Examination*. [Tesis de doctorado, York University]. Repositorio Institucional de la Universidad de York.
<https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/handle/10315/35549>

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. En J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). The Guilford Press.

Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283.

- Buck, E. (2010). *Relationship breakups: Are they all bad?* [Tesis de doctorado. Texas Tech University]. Repositorio electrónico de tesis y disertaciones de la Universidad Tecnológica de Texas. <https://ttu-ir.tdl.org/handle/2346/13558>
- Buitron, V., Hill, R. M., Pettit, J. W., Green, K. L., Hatkevich, C., & Sharp, C. (2016a). Interpersonal stress and suicidal ideation in adolescence: An indirect association through perceived burdensomeness toward others. *Journal of affective disorders, 190*, 143-149.
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Boivin, M. (1994). Measuring friendship quality during pre-and early adolescence: The development and psychometric properties of the Friendship Qualities Scale. *Journal of social and Personal Relationships, 11*(3), 471-484.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: the role of attachment anxiety. *Journal of personality and social psychology, 88*(3), 510.
- Campbell, L., & Stanton, S. C. (2019). Adult attachment and trust in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology, 25*, 148-151.
- Cáceres, J. (1996). *Manual de terapia de pareja e intervención en familias*. Fundación Universidad-Empresa.
- Cahn, D. D. (1992). *Conflict in intimate relationships*. Guilford Press.
- Canary, D. J., & Cupach, W. R. (1988). Relational and episodic characteristics associated with conflict tactics. *Journal of Social and Personal Relationships, 5*(3), 305-325.

- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communications Monographs*, *59*(3), 243-267.
- Canary, D. J., Stafford, L., & Semic, B. A. (2002). A panel study of the associations between maintenance strategies and relational characteristics. *Journal of Marriage and Family*, *64*(2), 395-406.
- Carr, D. (2010). New perspectives on the dual process model (DPM): What have we learned? What questions remain? *OMEGA-Journal of Death and Dying*, *61*(4), 371-380.
- Carter, K. R., Knox, D., & Hall, S. S. (2018). Romantic breakup: Difficult loss for some but not for others. *Journal of Loss and Trauma*, *23*(8), 698-714.
- Caserta, M., Utz, R., Lund, D., Swenson, K. L., & de Vries, B. (2014). Coping processes among bereaved spouses. *Death Studies*, *38*(3), 145-155.
- Caserta, M. S., & Lund, D. A. (2007). Toward the development of an Inventory of Daily Widowed Life (IDWL): Guided by the dual process model of coping with bereavement. *Death studies*, *31*(6), 505-535.
- Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. *Clinical implications of attachment*, *1*, 300-323.
- Cate, R. M., Levin, L. A., & Richmond, L. S. (2002). Premarital relationship stability: A review of recent research. *Journal of Social and Personal Relationships*, *19*(2), 261-284.
- Cate, R. M., & Lloyd, S. A. (1992). *Courtship*. Sage Publications, Inc.

- Caughlin, J. P., Scott, A. M., Smith, S., & Wilson, S. (2010). Toward a communication theory of the demand/withdraw pattern of interaction in interpersonal relationships. *New directions in interpersonal communication research*, 180-200.
- Chapman, B., & Guven, C. (2016). Revisiting the relationship between marriage and wellbeing: Does marriage quality matter? *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 533-551.
- Choo, P., Levine, T., & Hatfield, E. (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(5), 143.
- Christensen, A., & Pasch, L. (1993). The sequence of marital conflict: An analysis of seven phases of marital conflict in distressed and nondistressed couples. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 3-14.
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., . . . Stone, N. (2002). Self-esteem, personality and post traumatic stress symptoms following the dissolution of a dating relationship. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 18(2), 83-90.
- Chung, M. C., & Hunt, L. J. (2014). Posttraumatic stress symptoms and well-being following relationship dissolution: Past trauma, alexithymia, suppression. *Psychiatric Quarterly*, 85(2), 155-176.
- Cohen, P., Kasen, S., Chen, H., Hartmark, C., & Gordon, K. (2003). Variations in patterns of developmental transmissions in the emerging adulthood period. *Developmental psychology*, 39(4), 657.

- Collibee, C., & Furman, W. (2015). Quality counts: Developmental shifts in associations between romantic relationship qualities and psychosocial adjustment. *Child Development, 86*(5), 1639-1652.
- Collins W. A., & Steinberg, L. 2006. Adolescent development in interpersonal context. In W. Damon, R. Lerner & N. Eisenberg (Eds.). *The handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional and personality development* (6th ed., pp. 1003–10067). Wiley.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of personality and social psychology, 71*(4), 810.
- Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, breakup strategies, and associated outcomes: The effects of security enhancement on the selection of breakup strategies. *Journal of Research in Personality, 46*(2), 210-222.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence, 13*(1), 1-24.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual review of psychology, 60*, 631-652.
- Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M., & Elder Jr, G. H. (2000). Competence in early adult romantic relationships: a developmental perspective on family influences. *Journal of personality and social psychology, 79*(2), 224.

- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A., & Pepler, D. (2004). Mixed-gender groups, dating, and romantic relationships in early adolescence. *Journal of research on adolescence, 14*(2), 185-207.
- Connolly, J., & McIsaac, C. (2009). Adolescents' explanations for romantic dissolutions: A developmental perspective. *Journal of adolescence, 32*(5), 1209-1223.
- Corcoran, K. O. C., & Mallinckrodt, B. (2000). Adult attachment, self-efficacy, perspective taking, and conflict resolution. *Journal of Counseling & Development, 78*(4), 473-483.
- Correa, N. C., & Rodriguez, J. A. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 6*(1), 89-96.
- Correa, N., Rodríguez, J., Batista, L., Padrón, I., & Ceballos, E. (2009). Discurso argumentativo en episodios de conflictos entre padres e hijos adolescentes. *Infancia y aprendizaje, 32*(3), 467-484.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1999). A five-factor theory of personality. *The Five-Factor Model of Personality: Theoretical Perspectives, 2*, 51-87.
- Cox, A. R. (2014). *Attachment Avoidance and Thought Suppression Following a Stressful Romantic Breakup*. [Tesis de doctorado, The University of Arizona].
Respositorio de The University of Arizona
<https://repository.arizona.edu/handle/10150/320006>
- Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology, 134*(3), 337-341.

- Crane, C. A., & Testa, M. (2014). Daily associations among anger experience and intimate partner aggression within aggressive and nonaggressive community couples. *Emotion, 14*(5), 985.
- Creasey, G., & Hesson-McInnis, M. (2001). Affective responses, cognitive appraisals, and conflict tactics in late adolescent romantic relationships: Associations with attachment orientations. *Journal of Counseling Psychology, 48*(1), 85.
- Crockett, L. J., & Randall, B. A. (2006). Linking adolescent family and peer relationships to the quality of young adult romantic relationships: The mediating role of conflict tactics. *Journal of Social and Personal Relationships, 23*(5), 761-780.
- Crouter, A. & Booth, A. (2006). *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: risks and opportunities*. Lawrence Erlbaum.
- Cuadra, H., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de psicología, 12*(1), ág. 83-96.
- Dailey, R. M., Rossetto, K. R., Pfiester, A., & Surra, C. A. (2009). A qualitative analysis of on-again/off-again romantic relationships: "It's up and down, all around". *Journal of Social and Personal Relationships, 26*(4), 443-466.
- Davila, J., & Bradbury, T. N. (2001). Attachment insecurity and the distinction between unhappy spouses who do and do not divorce. *Journal of family psychology, 15*(3), 371.
- Davila, J., & Kashy, D. A. (2009). Secure base processes in couples: daily associations between support experiences and attachment security. *Journal of family psychology, 23*(1), 76.

- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871-884.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11.
- Del Palacio-González, A., Clark, D. A., & O'Sullivan, L. F. (2017). Cognitive processing in the aftermath of relationship dissolution: Associations with concurrent and prospective distress and posttraumatic growth. *Stress and Health*, 33(5), 540-548.
- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2018). Marital conflict management of married men and women. *Psico-USF*, 23, 229-240.
- Demir, M. (2008). Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 257-277.
- Depue, B. E., Banich, M. T., & Curran, T. (2006). Suppression of emotional and nonemotional content in memory: Effects of repetition on cognitive control. *Psychological science*, 17(5), 441-447.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S., & Labouvie-Vief, G. (1998). Adult attachment styles: their relations to family context and personality. *Journal of personality and social psychology*, 74(6), 1656.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95; 542- 575.

- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156.
- Donato, S., Parise, M., Pagani, A. F., Sciara, S., Lafrate, R., & Pantaleo, G. (2018). The paradoxical influence of stress on the intensity of romantic feelings towards the partner. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 12(2), 215-231.
- Donnellan, M. B., Assad, K. K., Robins, R. W., & Conger, R. D. (2007). Do negative interactions mediate the effects of negative emotionality, communal positive emotionality, and constraint on relationship satisfaction? *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(4), 557-573.
- Driediger, M., Hall, C., & Callow, N. (2006). Imagery use by injured athletes: A qualitative analysis. *Journal of sports sciences*, 24(3), 261-272.
- Dutton, L. B., & Winstead, B. A. (2006). Predicting unwanted pursuit: Attachment, relationship satisfaction, relationship alternatives, and break-up distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(4), 565-586.
- Ehrenberg, M. F., Robertson, M., & Pringle, J. (2012). Attachment style and marital commitment in the context of remarriage. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(3), 204-219.

- Eisma, M. C., Tönus, D., & de Jong, P. J. (2022). Desired attachment and breakup distress relate to automatic approach of the ex-partner. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 75, 101713.
- Eldridge, K. A., & Christensen, A. (2002). Demand-withdraw communication during couple conflict: A review and analysis. *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction*, 289-322.
- Erol, R. Y., & Orth, U. (2016). Self-Esteem and the Quality of Romantic Relationships. *European Psychologist*, 21(4), 274-283.
- Eryilmaz, A., & Atak, H. (2011). Investigation of Starting Romantic Intimacy in Emerging Adulthood in Terms of Self-Esteem, Gender and Gender Roles. *Educational sciences: theory and practice*, 11(2), 595-600.
- Etcheverry, P. E., & Agnew, C. R. (2004). Subjective norms and the prediction of romantic relationship state and fate. *Personal Relationships*, 11(4), 409-428.
- Fagundes, C. P. (2008). *Changes in attachment, affect, and cognition after a breakup*. [Tesis de doctorado, University of Utah]. Repositorio de University of Utah. <https://collections.lib.utah.edu/ark:/87278/s6mc9dp7>
- Fagundes, C. P. (2012). Getting over you: Contributions of attachment theory for postbreakup emotional adjustment. *Personal Relationships*, 19(1), 37-50.
- Fagundes, C. P., & Schindler, I. (2012). Making of romantic attachment bonds: Longitudinal trajectories and implications for relationship stability. *Personal Relationships*, 19(4), 723-742.

- Falcke, D., Wagner, A., & Mosmann, C. P. (2008). The relationship between family-of-origin and marital adjustment for couples in Brazil. *Journal of family psychotherapy, 19*(2), 170-186.
- Fasse, L., & Zech, E. (2016). Dual process model of coping with bereavement in the Test of the Subjective Experiences of Bereaved Spouses: An interpretative phenomenological analysis. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 74*(2), 212-238.
- Faulkner, X., & Culwin, F. (2005). When fingers do the talking: a study of text messaging. *Interacting with computers, 17*(2), 167-185.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and Social Psychology, 58*(2), 281.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1992). Attachment style and romantic love: Relationship dissolution. *Australian Journal of Psychology, 44*(2), 69-74.
- Fehr, B., Harasymchuk, C., & Sprecher, S. (2014). Compassionate love in romantic relationships: A review and some new findings. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(5), 575-600.
- Feiring, C., Simon, V. A., & Markus, J. (2018). Narratives about specific romantic conflicts: Gender and associations with conflict beliefs and strategies. *Journal of Counseling & Development, 96*(3), 254-266.
- Fernández, A. A. F., Orgaz, B., Fuertes, A., & Carcedo, R. (2011). La evaluación del apego romántico en adolescentes españoles: validación de la versión reducida del Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R). *Anales de Psicología/Annals of Psychology, 27*(3), 827-833.

- Fernández, A. R., & Grandmontagne, A. G. (2011). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(2), 327-332.
- Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement — Romantic breakups. *Psychology*, 2(04), 382.
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2010). Breakup distress and loss of intimacy in university students. *Psychology*, 1(03), 173.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict: Correlates, structure, and context. *Current directions in psychological science*, 12(1), 23-27.
- Fincham, F. D., Beach, S. R., & Davila, J. (2007). Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of family psychology*, 21(3), 542.
- Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding relationship quality: Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 227-242.
- Fine, M. A., & Sacher, J. A. (1997). Predictors of distress following relationship termination among dating couples. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(4), 381-388.
- Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, 68, 383-411.

- Finkelstein, L. P. (2014). *Breaking your own heart: A qualitative study of grief after initiating a breakup*. [Tesis de doctorado, University of Denver]. Repositorio digital de la Universidad de Denver. <https://digitalcommons.du.edu/etd/198/>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social science & medicine*, *26*(3), 309-317.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, *55*, 745-774.
- Fraley, R. C. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual review of psychology*, *70*, 401-422.
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological assessment*, *23*(3), 615.
- Fraley, R. C., Hudson, N. W., Heffernan, M. E., & Segal, N. (2015). Are adult attachment styles categorical or dimensional? A taxometric analysis of general and relationship-specific attachment orientations. *Journal of personality and social psychology*, *109*(2), 354.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, *4*(2), 132-154.

- Fraley, R. C., & Spieker, S. J. (2003). Are infant attachment patterns continuously or categorically distributed? A taxometric analysis of strange situation behavior. *Developmental psychology, 39*(3), 387.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology, 78*(2), 350.
- Franklin, A. (2015). The role of positive psychological factors y coping strategies following non marital relationship Breakup [Tesis de doctorado. The National Australian University]. Repositorio abierto de The National Australian University. <https://openresearch-repository.anu.edu.au/handle/1885/106161>
- Frazier, P. A., & Cook, S. W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships, 10*(1), 55-67.
- Friedlander, M. L., Lee, M., & Escudero, V. (2019). What we do and do not know about the nature and analysis of couple interaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 8*(1), 24.
- Frost, D. M., Rubin, J. D., & Darcangelo, N. (2016). Making meaning of significant events in past relationships: Implications for depression among newly single individuals. *Journal of social and personal relationships, 33*(7), 938-960.
- Furman, W., & Hand, L. (2006). The slippery nature of romantic relationships: Issues in definition and differentiation. En A. C. Crouter & A. Booth (Eds.) *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities* (pp. 171-178). Lawrence Erlbaum.

- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. En P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications; adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3-22). Lawrence Erlbaum
- Furman, W., & Winkles, J. K. (2012). Transformations in heterosexual romantic relationships across the transition into adulthood. *Relationship pathways: From adolescence to young adulthood*, 191-213.
- Gable, S. L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of personality*, 74(1), 175-222.
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of personality and social psychology*, 91(5), 904.
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2001). Appetitive and aversive social interaction. In *Close romantic relationships* (pp. 177-202). Psychology Press.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology*, 87(2), 228.
- Gallagher, R. V., Welsh, D. P., Rostosky, S. S., & Kawaguchi, M. C. (2004). Interaction and relationship quality in late adolescent romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 203-216.

- García, F. E., Fuentes, R., & Sánchez, A. (2016). Amor, satisfacción en la pareja y resolución de conflictos en adultos jóvenes. *Ajayu órgano de difusión científica del departamento de psicología UCBSP*, 14(2), 284-302.
- García, F. E., & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 11(2), 42-60.
- García, M., & Romero, A. (2012). Mantenimiento en la relación de pareja: construcción y validación de dos escalas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(34), 133-155.
- Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2016). *Adult attachment: A concise introduction to theory and research*. Academic Press.
- Gillath, O., Sesko, A. K., Shaver, P. R., & Chun, D. S. (2010). Attachment, authenticity, and honesty: dispositional and experimentally induced security can reduce self- and other-deception. *Journal of personality and social psychology*, 98(5), 841.
- Gillen, K. R. (2011). Sense of coherence: the relationship to personal growth and distress after a breakup. [Tesis de doctorado. Western Michigan University]. Repositorio digital de Western Michigan University. <https://scholarworks.wmich.edu/dissertations/410/>
- Giordano, P. C. (2003). Relationships in adolescence. *Annual review of sociology*, 29(1), 257-281.
- Goodboy, A. K., Myers, S. A., & Communication, M. o. I. (2010). Relational quality indicators and love styles as predictors of negative relational maintenance behaviors in romantic relationships. *Communication Reports*, 23(2), 65-78.

- Gottman, J. M. (1991). Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of marital and Family Therapy*, 17(1), 3-7.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual review of psychology*, 49(1), 169-197.
- Gottman, J. M., & Driver, J. L. (2005). Dysfunctional marital conflict and everyday marital interaction. *Journal of Divorce & Remarriage*, 43(3-4), 63-77.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737-745.
- Graham, J. M., & Harf, M. R. (2015). Self-expansion and flow: The roles of challenge, skill, affect, and activation. *Personal Relationships*, 22(1), 45-64.
- Grau, I., & Doll, J. (2003). Effects of attachment styles on the experience of equity in heterosexual couples relationships. *Experimental Psychology*, 50(4), 298.
- Greeff, A. P., & De Bruyne, T. (2000). Conflict Management Style and Marital Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(4), 321-334.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 67(3), 430.
- Grover, R. L., & Nangle, D. W. (2007). Introduction to the special section on adolescent romantic competence: Development and adjustment implications. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(4), 485-490.

- Ha, T., Overbeek, G., Cillessen, A. H., & Engels, R. C. (2012). A longitudinal study of the associations among adolescent conflict resolution styles, depressive symptoms, and romantic relationship longevity. *Journal of Adolescence, 35*(5), 1247-1254.
- Hadden, B. W., Smith, C. V., & Webster, G. D. (2014). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality: Meta-analytic support for the temporal adult romantic attachment model. *Personality and Social Psychology Review, 18*(1), 42-58.
- Halpern-Meekin, S., Manning, W. D., Giordano, P. C., & Longmore, M. A. (2013). Relationship churning in emerging adulthood: On/off relationships and sex with an ex. *Journal of Adolescent Research, 28*(2), 166-188.
- Hanzal, A., & Segrin, C. (2009). The role of conflict resolution styles in mediating the relationship between enduring vulnerabilities and marital quality. *Journal of Family Communication, 9*(3), 150-169.
- Hartup, W. W. (1992). Conflict and friendship relations. En C. U. Shantz, & W. W. Hartup (Eds.), *Conflict in child and adolescent development* (pp. 186-215). Cambridge University Press.
- Harvey, A. B. (2012). *The impact of social constraints on adjustment following the dissolution of a romantic relationship*. [Tesis de doctorado. Temple University]. Repositorio de Temple University.
<https://scholarshare.temple.edu/handle/20.500.12613/1400>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional

- approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hebert, S., & Popadiuk, N. (2008). University students' experiences of nonmarital breakups: A grounded theory. *Journal of College Student Development*, 49(1), 1-14.
- Heimer, K., De Coster, S., & Unal, H. (2006). Opening the black box: The social psychology of gender and delinquency. *Sociology of Crime, Law and Deviance*, 7, 109-135.
- Helgeson, V. S. (1994). The effects of self-beliefs and relationship beliefs on adjustment to a relationship stressor. *Personal Relationships*, 1(3), 241-258.
- Heller, D., Watson, D., & Ilies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological bulletin*, 130(4), 574.
- Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of personality and social psychology*, 50(2), 392.
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 432.
- Hill, C. T., Rubin, Z., & Peplau, L. A. (1976). Breakups before marriage: The end of 103 affairs. *Journal of Social issues*, 32(1), 147-168.

- Hoffman, W. (2020). Communication Modes During Romantic Dissolution: The Impact of Attachment and Intimacy on Initiator Breakup Strategies. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 14(2), 87-103.
- Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 598-617.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Risk, resistance, and psychological distress: a longitudinal analysis with adults and children. *Journal of abnormal psychology*, 96(1), 3.
- Holder, M. D., Love, A. B., & Timoney, L. R. (2015). The poor subjective well-being associated with alexithymia is mediated by romantic relationships. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 117-133.
- Holland, A. S., Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2012). Attachment styles in dating couples: Predicting relationship functioning over time. *Personal Relationships*, 19(2), 234-246.
- Holt, J. L., & DeVore, C. J. (2005). Culture, gender, organizational role, and styles of conflict resolution: A meta-analysis. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(2), 165-196.
- Hradileková, Z., & Kunertová, I. (2015). Conflict Resolution Styles and Reasons for Conflicts in Intimate Relationships of Young People. En V. Wail & P. Pimomo (Eds.), *Encountering Empathy* (pp. 189-199). Inter-Disciplinary Press
- Huppert, F. A., & So, T. T. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social indicators research*, 110(3), 837-861.

- Jackson, P. B., & Finney, M. (2002). Negative life events and psychological distress among young adults. *Social Psychology Quarterly*, 186-201.
- Jacobson, N. S., & Addis, M. E. (1993). Research on couples and couple therapy: What do we know? Where are we going? *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 85.
- Jocklin, V., McGue, M., & Lykken, D. T. (1996). Personality and divorce: a genetic analysis. *Journal of personality and social psychology*, 71(2), 288.
- Joel, S., Eastwick, P. W., Allison, C. J., Arriaga, X. B., Baker, Z. G., Bar-Kalifa, E., . . . Brumbaugh, C. C. (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.
- Johnson, M. P. (1999). Personal, moral, and structural commitment to relationships. In J. M. Adams & W. H. Jones (Eds.) *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 73-87). Kluwer Academic-Plenum Press
- Kaczmarek, M. G., & Backlund, B. A. (1991). Disenfranchised grief: The loss of an adolescent romantic relationship. *Adolescence*, 26(102), 253.
- Kan, M. L., & Cares, A. C. (2006). From “friends with benefits” to “going steady”: New directions in understanding romance and sex in adolescence and emerging adulthood. *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: Risks and opportunities*, 241-258.

- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological bulletin*, 118(1), 3.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 72(5), 1075.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2005). Contextual influences on marriage: Implications for policy and intervention. *Current directions in psychological science*, 14(4), 171-174.
- Karney, B. R., Bradbury, T. N., & Johnson, M. D. (1999). Deconstructing stability. En J. M. Adams & W. H. Jones (Eds.) *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 481-499). Kluwer Academic-Plenum Press
- Kato, T. (2013). Assessing coping with interpersonal stress: Development and validation of the Interpersonal Stress Coping Scale in Japan. *International Perspectives in Psychology*, 2(2), 100-115.
- Keener, E., Strough, J., & DiDonato, L. (2012). Gender differences and similarities in strategies for managing conflict with friends and romantic partners. *Sex Roles*, 67(1), 83-97.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2003). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the

- prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Archives of general psychiatry*, 60(8), 789-796.
- Kessler, R. C., Walters, E. E., & Forthofer, M. S. (1998). The social consequences of psychiatric disorders, III: probability of marital stability. *American Journal of Psychiatry*, 155(8), 1092-1096.
- Keyes, C. L., Kendler, K. S., Myers, J. M., & Martin, C. C. (2015). The genetic overlap and distinctiveness of flourishing and the big five personality traits. *Journal of Happiness Studies*, 16(3), 655-668.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Khaddouma, A., Norona, J. C., & Whitton, S. W. (2015). Individual, couple, and contextual factors associated with same-sex relationship instability. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4(2), 106.
- King, D. B., & DeLongis, A. (2013). Dyadic coping with stepfamily conflict: Demand and withdraw responses between husbands and wives. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(2), 198-206.
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: a longitudinal analysis. *Journal of personality and social psychology*, 66(3), 502.
- Klimstra, T. A., Luyckx, K., Branje, S., Teppers, E., Goossens, L., & Meeus, W. H. (2013). Personality traits, interpersonal identity, and relationship stability:

Longitudinal linkages in late adolescence and young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(11), 1661-1673.

- Klose, A. I. (2020). *Adult Attachment, Conflict Resolution, and Relationship Satisfaction in Premarital Adult Romantic Relationships* [Tesis de doctorado. Webster Vienna Private University]. Repositorio Digital ProQuest.
<https://www.proquest.com/openview/be1140d19ae497ee7c7cccb3e37de0fd/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Knox, D., Zusman, M., & Nieves, W. (1998). Breaking away: How college students end love relationships. *College Student Journal*, 32(4), 482-484.
- Knox, D., Zusman, M. E., Kaluzny, M., & Cooper, C. (2000). College student recovery from a broken heart. *College Student Journal*, 34(3), 322-322.
- Koch, E. J. (2020). Remembering that "everybody hurts": The role of self-compassion in responses to rejection. *Basic and Applied Social Psychology*, 42(3), 167-175.
- Krahl, J. R., & Wheelless, L. R. (1997). Retrospective analysis of previous relationship disengagement and current and current attachment style. *Communication Quarterly*, 45(3), 167-187.
- Kurdek, L. A. (1993). Predicting marital dissolution: A 5-year prospective longitudinal study of newlywed couples. *Journal of personality and social psychology*, 64(2), 221.
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 705-722.

- Lambert, A. N., & Hughes, P. C. (2010). The influence of goodwill, secure attachment, and positively toned disengagement strategy on reports of communication satisfaction in non-marital post-dissolution relationships. *Communication Research Reports, 27*(2), 171-183.
- Lantagne, A., Furman, W., & Novak, J. (2017). "Stay or Leave" Predictors of Relationship Dissolution in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood, 5*(4), 241-250.
- Larson, M. (2013). *Romantic dissolution and offending during emerging adulthood*. [Tesis de doctorado. Arizona State University]. Repositorio electrónico de Arizona State University. <https://keep.lib.asu.edu/items/151998>
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships, 10*(1), 37-57.
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., & Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: A meta-analytic synthesis. *Personal Relationships, 17*(3), 377-390.
- Lee, L. A., & Sbarra, D. A. (2013). The predictors and consequences of relationship dissolution: Breaking down silos. In C. Hazan & M. I. Campa (Eds.), *Human bonding: The science of affectional ties* (pp. 308–342). The Guilford Press.
- Lehmann, V., Tuinman, M. A., Braeken, J., Vingerhoets, A. J., Sanderman, R., & Hagedoorn, M. (2015). Satisfaction with relationship status: Development of a

- new scale and the role in predicting well-being. *Journal of happiness studies*, 16(1), 169-184.
- Lehmiller, J. J., & Agnew, C. R. (2007). Perceived marginalization and the prediction of romantic relationship stability. *Journal of Marriage and Family*, 69(4), 1036-1049.
- Lemay Jr, E. P., & Dobush, S. (2015). When do personality and emotion predict destructive behavior during relationship conflict? The role of perceived commitment asymmetry. *Journal of Personality*, 83(5), 523-534.
- León, O. G. y Montero, I. (1997). *Diseño de investigaciones*. (2ª ed.). McGraw Hill.
- Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769-797.
- Lerner, R. M., & Castellino, D. R. (2002). Contemporary developmental theory and adolescence: Developmental systems and applied developmental science. *Journal of adolescent health*, 31(6), 122-135.
- Lerner, R. M., Theokas, C., & Jelicic, H. (2005). Youth as active agents in their own positive development: A developmental systems perspective. *The adaptive self: Personal continuity and intentional self-development*, 31-47.
- Levy, M. B., & Davis, K. E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of social and Personal Relationships*, 5(4), 439-471.

- Lewandowski Jr, G. W., Aron, A., Bassis, S., & Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: Implications for the self-concept. *Personal Relationships, 13*(3), 317-331.
- Lewandowski Jr, G. W., & Bizzoco, N. M. (2007). Addition through subtraction: Growth following the dissolution of a low quality relationship. *The Journal of Positive Psychology, 2*(1), 40-54.
- Li, T., & Chan, D. K. S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European journal of social psychology, 42*(4), 406-419.
- Locker Jr, L., McIntosh, W. D., Hackney, A. A., Wilson, J. H., & Wiegand, K. E. (2010). The breakup of Romantic Relationships: Situational Predictors of Perception of Recovery. *North American Journal of Psychology, 12*(3).
- Low, S., & Shortt, J. W. (2017). Family, peer, and pubertal determinants of dating involvement among adolescents. *Journal of research on adolescence, 27*(1), 78-87.
- MacDonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological bulletin, 131*(2), 202.
- Maccoby, E. E. (1998). *The two sexes: Growing up apart, coming together* (Vol. 4). Harvard University Press.
- Madey, S. F., & Jilek, L. (2012). Attachment style and dissolution of romantic relationships: Breaking up is hard to do, or is it? *Individual Differences Research, 10*(4).

- Malis, R. S., & Roloff, M. E. (2006). Demand/withdraw patterns in serial arguments: Implications for well-being. *Human Communication Research, 32*(2), 198-216.
- Malouff, J. M., Mundy, S. A., Galea, T. R., & Bothma, V. N. (2015). Preliminary findings supporting a new model of how couples maintain excitement in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy, 43*(3), 227-237.
- Mancini, A. D., & Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: Toward an individual differences model. *Journal of personality, 77*(6), 1805-1832.
- Marshall, T. C. (2012). Facebook surveillance of former romantic partners: Associations with postbreakup recovery and personal growth. *Cyberpsychology, behavior, and social networking, 15*(10), 521-526.
- Marshall, T. C., Bejanyan, K., & Ferenczi, N. (2013). Attachment styles and personal growth following romantic breakups: The mediating roles of distress, rumination, and tendency to rebound. *PloS one, 8*(9).
- Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., & González-Ortega, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología/Annals of Psychology, 30*(1), 211-220.
- Mashek, D. J., & Sherman, M. D. (2004). Desiring less closeness with intimate others. In *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 353-366). Psychology Press.

- Mason, A. E., Sbarra, D. A., Bryan, A. E., & Lee, L. A. (2012). Staying connected when coming apart: The psychological correlates of contact and sex with an ex-partner. *Journal of social and clinical psychology, 31*(5), 488-507.
- Mattingly, B. A., & Lewandowski Jr, G. W. (2014). Broadening horizons: Self-expansion in relational and non-relational contexts. *Social and Personality Psychology Compass, 8*(1), 30-40.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista electrónica de psicología Iztacala, 14*(1), 321-332.
- Ma-Kellams, C., Wang, M. C., & Cardiel, H. (2017). Attractiveness and relationship longevity: Beauty is not what it is cracked up to be. *Personal relationships, 24*(1), 146-161.
- McKiernan, A., Ryan, P., McMahon, E., Bradley, S., & Butler, E. (2018). Understanding young people's relationship breakups using the dual processing model of coping and bereavement. *Journal of Loss and Trauma, 23*(3), 192-210.
- Mearns, J. (1991). Coping with a breakup: negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(2), 327.
- Medina, C. J., Rivera, L. Y., & Aguasvivas, J. A. (2016). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: Evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & Sociedad, 7*(3), 306-318.
- Meeus, W. H., Branje, S. J., van der Valk, I., & de Wied, M. (2007). Relationships with intimate partner, best friend, and parents in adolescence and early adulthood:

- A study of the saliency of the intimate partnership. *International Journal of Behavioral Development*, 31(6), 569-580.
- Meier, A., & Allen, G. (2009). Romantic relationships from adolescence to young adulthood: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *The Sociological Quarterly*, 50(2), 308-335.
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. [Tesis de doctorado. Universidad de Valencia]. Repositorio de la Universidad de Valencia.
<https://roderic.uv.es/handle/10550/15428>
- Menaghan, E. G., & Lieberman, M. A. (1986). Changes in depression following divorce: A panel study. *Journal of Marriage and the Family*, 319-328.
- Méndez, M. & García, M. (2015). Relación entre las estrategias de manejo del conflicto y la percepción de la violencia situacional en la pareja. *Revista Colombiana de Psicología*, 24(1), 99-111.
- Metts, S., Cupach, W. R., & Bejlovec, R. A. (1989). I love you too much to ever start liking you': Redefining romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(3), 259-274.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2014). An attachment perspective on loneliness. En R. J. Coplan & J. C. Bowker (Eds.), *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone* (pp. 34–50). Wiley Blackwell.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). The Guilford Press.

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2021). An attachment perspective on loss and grief. *Current Opinion in Psychology, 45*, 101283-101283.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2003). The attachment behavioural system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. En M.P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 53–152). Academic Press.
- Moland, M. (2011). *Conflict and satisfaction in romantic relationships*. [Tesis de doctorado. Fort Hays State University] Repositorio de Fort Hays State University. <https://scholars.fhsu.edu/theses/154>
- Moller, N. P., Fouladi, R. T., McCarthy, C. J., & Hatch, K. D. (2003). Relationship of attachment and social support to college students' adjustment following a relationship breakup. *Journal of Counseling & Development, 81*(3), 354-369.
- Monroe, S. M., Rohde, P., Seeley, J. R., & Lewinsohn, P. M. (1999). Life events and depression in adolescence: relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *Journal of abnormal psychology, 108*(4), 606.
- Monteoliva, A., García-Martínez, J. M. A., & Calvo-Salguero, A. (2016). Perceived benefits and costs of romantic relationships for young people: Differences by adult attachment style. *The Journal of Psychology, 150*(8), 931-948.

- Montes-Berges, B. (2008). Tácticas para la resolución de conflictos y celos románticos en relaciones íntimas: adaptación y análisis de las escalas CTS2 y CR. *Estudios de Psicología*, 29(2), 221-234.
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 20(3), 346-374.
- Morgan, E. M. (2013). Contemporary issues in sexual orientation and identity development in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(1), 52-66.
- Morgan, H. J., & Shaver, P. R. (1999). Attachment processes and commitment to romantic relationships. In *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 109-124). Springer.
- Morris, C. E. (2015). *The Breakup Project: Using Evolutionary Theory to Predict and Interpret Responses to Romantic Relationship Dissolution*. [Tesis de doctorado. State University of New York at Binghamton]. Repositorio abierto de State University of New York at Binghamton.
https://orb.binghamton.edu/dissertation_and_theses/2/
- Mosmann, C., & Wagner, A. (2008). Dimensiones de la conyugalidad y de la parentalidad: un modelo correlacional. *Revista intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 79-103.
- Najib, A., Lorberbaum, J. P., Kose, S., Bohning, D. E., & George, M. S. (2004). Regional brain activity in women grieving a romantic relationship breakup. *American Journal of Psychiatry*, 161(12), 2245-2256.

- Neff, L. A., & Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of personality and social psychology*, 101(5), 1050.
- Neumann, E., Sattel, H., Gündel, H., Henningsen, P., & Kruse, J. (2015). Attachment in romantic relationships and somatization. *The Journal of nervous and mental disease*, 203(2), 101-106.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Ruminative coping and adjustment to bereavement. En M. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, y H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 545-562). American Psychological Association.
- Nolen-Hoeksema, S., & Davis, C. G. (1999). "Thanks for sharing that": ruminators and their social support networks. *Journal of personality and social psychology*, 77(4), 801.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 77(5), 1061.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of personality and social psychology*, 72(4), 855.
- Noller, P., Feeney, J. A., Bonnell, D., & Callan, V. J. (1994). A longitudinal study of conflict in early marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(2), 233-252.
- Norona, J. C. (2018). *Breakups and Betrayals in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective of Relationship Dissolution and Infidelity*. [Tesis de

doctorado. University of Tennessee]. Repositorio de University of Tennessee.
https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/4798/

Norona, J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (2017). Breaking up in emerging adulthood: A developmental perspective of relationship dissolution. *Emerging Adulthood, 5*(2), 116-127.

Norona, J. C., Roberson, P. N., & Welsh, D. P. (2017). "I Learned Things That Make Me Happy, Things That Bring Me Down" Lessons From Romantic Relationships in Adolescence and Emerging Adulthood. *Journal of Adolescent Research, 32*(2), 155-182.

Norona, J. C., Thorne, A., Kerrick, M. R., Farwood, H. B., & Korobov, N. (2013). Patterns of intimacy and distancing as young women (and men) friends exchange stories of romantic relationships. *Sex Roles, 68*(7), 439-453.

Norona, J. C., & Welsh, D. P. (2017). Romantic relationship dissolution in emerging adulthood: Introduction to the special issue. *Emerging Adulthood, 5*(4), 227-229.

Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British journal of health psychology, 14*(2), 249-260.

O'Brien, C. R. (2014). *Relational maintenance behaviors, conflict resolution strategies, and their relation to loneliness*. [Tesis de doctorado. The University of North Dakota]. Repositorio de The University of North Dakota.
<https://commons.und.edu/theses/1583/>

- Ogolsky, B. G. (2007). *Antecedents and consequences of relationship maintenance in intimate relationships*. [Tesis de Doctorado. The University of Arizona].
Repositorio de The University of Arizona.
<https://repository.arizona.edu/handle/10150/194218>
- Padilla, J. A. & Díaz-Loving, R. (2016). Evaluación del apego en adultos: construcción de una escala con medidas independientes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(2), 161-168.
- Papa, A., Lancaster, N. G., & Kahler, J. (2014). Commonalities in grief responding across bereavement and non-bereavement losses. *Journal of Affective Disorders*, 161, 136-143.
- Paquette, V., Rapaport, M., St-Louis, A. C., & Vallerand, R. J. (2020). Why are you passionately in love? Attachment styles as determinants of romantic passion and conflict resolution strategies. *Motivation and Emotion*, 44(4), 621-639.
- Pepping, C. A., MacDonald, G., & Davis, P. J. (2018). Toward a psychology of singlehood: An attachment-theory perspective on long-term singlehood. *Current Directions in Psychological Science*, 27(5), 324-331.
- Pérez-LLantada, M. C. (2001). Metodología de encuestas: conceptos básicos y diseños. En M. J. Navas (Ed.), *Métodos, diseños y técnicas de investigación psicológica*. (pp. 433-466). UNED.
- Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary psychology*, 6(1), 164-181.

- Perrin, P. B., Heesacker, M., Tiegs, T. J., Swan, L. K., Lawrence, A. W., Smith, M. B., . . . Mejia-Millan, C. M. (2011). Aligning Mars and Venus: The social construction and instability of gender differences in romantic relationships. *Sex Roles, 64*(9), 613-628.
- Perrone-McGovern, K. M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S., Lefdahl-Davis, E., Adams, D., McConnell, J., . . . Gonçalves, Ó. F. (2014). Effects of empathy and conflict resolution strategies on psychophysiological arousal and satisfaction in romantic relationships. *Applied psychophysiology and biofeedback, 39*(1), 19-25.
- Perry, D. G., Perry, L. C., y Kennedy, E. (1992). Conflict and the development of antisocial behavior. En C. U. Shantz, y W. W. Hartup (Eds.), *Conflict in child and adolescent development* (pp. 301-329). Cambridge University Press.
- Perunovic, M., & Holmes, J. G. (2008). Automatic accommodation: The role of personality. *Personal Relationships, 15*(1), 57-70.
- Peterson, D. R. (1983). Conflict. En H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A. Peplau, D. R. Peterson, (Eds.), *Close Relationships* (pp. 360-396). Freeman.
- Pierce, T., & Lydon, J. E. (2001). Global and specific relational models in the experience of social interactions. *Journal of personality and social psychology, 80*(4), 613.
- Pistole, M. C., Clark, E. M., & Tubbs, A. L. (1995). Love relationships: Attachment style and the investment model. *Journal of Mental Health Counseling*.

- Pizzano, P. A., Sherblom, J. C., & Umphrey, L. R. (2013). Being secure means being willing to say you're sorry: Attachment style and the communication of relational dissatisfaction and disengagement. *Journal of Relationships Research, 4*.
- Previti, D., & Amato, P. R. (2003). Why stay married? Rewards, barriers, and marital stability. *Journal of Marriage and Family, 65*(3), 561-573.
- Quintero, R & Cruz del Castillo, C. (2016). Predicción del patrón demanda/retirada en la pareja a partir de la intimidad, la autodivulgación y la duración de la relación. *Revista de psicología social y personalidad, 23*(1), 76-101.
- Quirk, K., Owen, J., Shuck, B., Fincham, F. D., Knopp, K., & Rhoades, G. (2016). Breaking bad: Commitment uncertainty, alternative monitoring, and relationship termination in young adults. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 15*(1), 61-74.
- Raby, K. L., Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2021). Categorical or Dimensional Measures of Attachment?. *Attachment: The Fundamental Questions, 70*, 70-77.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical psychology review, 29*(2), 105-115.
- Rangel, J. V., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere, 14*(49), 265-275.
- Reese-Weber, M., & Bartle-Haring, S. (1998). Conflict resolution styles in family subsystems and adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence, 27*(6), 735-752.

- Reid, F. J., & Reid, D. J. (2010). The expressive and conversational affordances of mobile messaging. *Behaviour & Information Technology*, 29(1), 3-22.
- Reizer, A., & Hetsroni, A. (2014). Media exposure and romantic relationship quality: A slippery slope? *Psychological Reports*, 114(1), 231-249.
- Retana-Franco, B. E., & Sánchez-Aragón, R. (2020). El peso del apego y de la cultura en las estrategias de rompimiento amoroso percibidas por los abandonados. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 53-65.
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: the impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of family psychology*, 25(3), 366.
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2010). Should I stay or should I go? Predicting dating relationship stability from four aspects of commitment. *Journal of family psychology*, 24(5), 543.
- Richardson, V. E. (2006). A dual process model of grief counseling: Findings from the Changing Lives of Older Couples (CLOC) study. *Journal of Gerontological Social Work*, 48(3-4), 311-329.
- Richardson, V. E., & Balaswamy, S. (2001). Coping with bereavement among elderly widowers. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 43(2), 129-144.
- Robak, R. W., & Weitzman, S. P. (1995). Grieving the loss of romantic relationships in young adults: An empirical study of disenfranchised grief. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 30(4), 269-281.

- Robins, R. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2000). Two personalities, one relationship: both partners' personality traits shape the quality of their relationship. *Journal of personality and social psychology*, 79(2), 251.
- Rodrigo, M.-J., García, M., Máiquez, M.-L., & Triana, B. (2005). Discrepancias entre padres e hijos adolescentes en la frecuencia percibida e intensidad emocional en los conflictos familiares. *Estudios de Psicología*, 26(1), 21-34.
- Rodrigues, A. E., Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2013). What predicts divorce and relationship dissolution? In *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 101-128). Psychology Press.
- Rodriguez, L. M., Øverup, C. S., Wickham, R. E., Knee, C. R., & Amspoker, A. B. (2016). Communication with former romantic partners and current relationship outcomes among college students. *Personal Relationships*, 23(3), 409-424.
- Rodríguez, N. C., & Hernández, J. A. R. (2014). Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: negociando en lo cotidiano. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89-96.
- Rodríguez-Marín, J., Ángeles Pastor, M., & López-Roig, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 349-372.
- Roisman, G. I., Collins, W. A., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2005). Predictors of young adults' representations of and behavior in their current romantic relationship: Prospective tests of the prototype hypothesis. *Attachment & human development*, 7(2), 105-121.

- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child development, 75*(1), 123-133.
- Rollie, S. S., & Duck, S. (2006). Divorce and dissolution of romantic relationships: Stage models and their limitations. En M. A. Fine & J. H. Harvey (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 223–240). Lawrence Erlbaum Associates.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological bulletin, 132*(1), 98.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of personality and social psychology, 45*(1), 101.
- Rusbult, C. E., & Agnew, C. R. (2010). *Prosocial motivation and behavior in close relationships*. En M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (p. 327–345). American Psychological Association.
- Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., & Verette, J. (1994). The investment model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena. En D. J. Canary y L. Stafford (Eds.), *Communication and relational maintenance* (pp. 115–139). Academic Press.

- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal relationships*, 5(4), 357-387.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Saffrey, C., & Ehrenberg, M. (2007). When thinking hurts: Attachment, rumination, and postrelationship adjustment. *Personal relationships*, 14(3), 351-368.
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. [Tesis de doctorado. Universidad de Belgrano]. Repositorio de la Universidad de Belgrano. <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>
- Samani, S. (2008). The important factors of marital conflict between married students in Shiraz University. *Journal of Family Research*, 3(3), 657-668.
- Sandberg-Thoma, S. E., & Kamp Dush, C. M. (2014). Indicators of adolescent depression and relationship progression in emerging adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 191-206.
- Sanford, K. (2005). Attributions and anger in early marriage: wives are event-dependent and husbands are schematic. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 180.

- Sanjuán, P., & Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 21*(1), 1-10.
- Sansom, D., & Farnill, D. (1997). Stress following marriage breakdown: Does social support play a role? *Journal of Divorce & Remarriage, 26*(3-4), 39-49.
- Sassler, S., Michelmore, K., & Holland, J. A. (2016). The progression of sexual relationships. *Journal of Marriage and Family, 78*(3), 587-597.
- Sbarra, D. A. (2006). Predicting the onset of emotional recovery following nonmarital relationship dissolution: Survival analyses of sadness and anger. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(3), 298-312.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships, 12*(2), 213-232.
- Sbarra, D. A., & Ferrer, E. (2006). The structure and process of emotional experience following nonmarital relationship dissolution: Dynamic factor analyses of love, anger, and sadness. *Emotion, 6*(2), 224.
- Schneider, B. H., Fonzi, A., Tani, F., & Tomada, G. (1997). A cross-cultural exploration of the stability of children's friendships and the predictors of their continuation. *Social development, 6*(3), 322-339.
- Schnider, K. R., Elhai, J. D., & Gray, M. J. (2007). Coping style use predicts posttraumatic stress and complicated grief symptom severity among college students reporting a traumatic loss. *Journal of Counseling Psychology, 54*(3), 344.

- Schrodt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction and its associations with individual, relational, and communicative outcomes. *Communication Monographs*, 81(1), 28-58.
- Schut, M. S., Henk. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death studies*, 23(3), 197-224.
- Seiffge-Krenke, I. (2003). Testing theories of romantic development from adolescence to young adulthood: Evidence of a developmental sequence. *International Journal of Behavioral Development*, 27(6), 519-531.
- Seiffge-Krenke, I. (2011). Coping with relationship stressors: A decade review. *Journal of research on adolescence*, 21(1), 196-210.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & human development*, 4(2), 133-161.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2008). Adult attachment and cognitive and affective reactions to positive and negative events. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 1844-1865.
- Shear, M. K. (2010). Exploring the role of experiential avoidance from the perspective of attachment theory and the dual process model. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61(4), 357-369.
- Sheppard, K. (2012). *An Investigation of the Dissolution of Romantic Relationships: The Impact of Affective Forecasting, Attachment, and Coping*. [Tesis de doctorado. University of Calgary]. Repositorio de University of Calgary. <https://prism.ucalgary.ca/handle/11023/225>

- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood, 1*(1), 27-39.
- Shulman, S., Seiffge-Krenke, I., Scharf, M., Lev-Ari, L., & Levy, G. (2017). Adolescent depressive symptoms and breakup distress during early emerging adulthood: Associations with the quality of romantic interactions. *Emerging Adulthood, 5*(4), 251-258.
- Shulman, S., Tuval-Mashiach, R., Levrán, E., & Anbar, S. (2006). Conflict resolution patterns and longevity of adolescent romantic couples: A 2-year follow-up study. *Journal of adolescence, 29*(4), 575-588.
- Siegel, A., Levin, Y., & Solomon, Z. (2019). The role of attachment of each partner on marital adjustment. *Journal of Family Issues, 40*(4), 415-434.
- Sillars, A., Canary, D. J., y Tafoya, M. (2004). Communication, conflict, and the quality of family relationships. En A. L. Vangelisti (Ed.). *Handbook of family communication* (pp. 413-446). Lawrence Erlbaum Associates.
- Silva, A. J., & Caetano, A. (2013). Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in Portugal. *Social indicators research, 110*(2), 469-478.
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(4), 683.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of personality and social psychology, 59*(5), 971.

- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: a developmental perspective. *Journal of personality and social psychology, 92*(2), 355.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin, 129*(2), 216.
- Slotter, E. B., & Gardner, W. L. (2012). The dangers of dating the “bad boy”(or girl): When does romantic desire encourage us to take on the negative qualities of potential partners? *Journal of Experimental Social Psychology, 48*(5), 1173-1178.
- Slotter, E. B., Gardner, W. L., & Finkel, E. J. (2010). Who am I without you? The influence of romantic breakup on the self-concept. *Personality and social psychology bulletin, 36*(2), 147-160.
- Smith, M., & South, S. (2020). Romantic attachment style and borderline personality pathology: A meta-analysis. *Clinical psychology review, 75*, 101781.
- Smith, P. H., Homish, G. G., Leonard, K. E., & Cornelius, J. R. (2012). Women ending marriage to a problem drinking partner decrease their own risk for problem drinking. *Addiction, 107*(8), 1453-1461.
- Snyder, M., Berscheid, E., & Omoto, A. M. (1989). Issues in studying close relationships: Conceptualizing and measuring closeness. *Review of personality and social psychology, 10*, 63-91.

- Sorenson, K. A., Russell, S. M., Harkness, D. J., & Harvey, J. H. (1993). Account-making, confiding, and coping with the ending of a close relationship. *Journal of Social Behavior and Personality, 8*(1), 73.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family, 15*-28.
- Spielmann, S. S., Gere, J., Cantarella, I. A., Roberson, J., & Brindley, S. L. (2020). Relationship quality and accuracy of detecting a romantic partner's fear of being single. *Journal of Research in Personality, 87*, 103967.
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal relationships, 1*(3), 199-222.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of social and personal relationships, 22*(5), 629-651.
- Sprecher, S., & Feinlee, D. (1992). The influence of parents and friends on the quality and stability of romantic relationships: A three-wave longitudinal investigation. *Journal of Marriage and the Family, 888*-900.
- Sprecher, S., Feinlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*(6), 791-809.
- Sprecher, S., Feinlee, D., Schmeekle, M., & Shu, X. (2006). No breakup occurs on an island: Social networks and relationship dissolution. En M. Fine & J. Harvey (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 457–478). Erlbaum

- Sprecher, S., & Hendrick, S. S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Associations with individual and relationship characteristics over time. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(6), 857-877.
- Sprecher, S., Zimmerman, C., & Abrahams, E. M. (2010). Choosing compassionate strategies to end a relationship: Effects of compassionate love for partner and the reason for the breakup. *Social Psychology, 41*(2).
- Sprecher, S., Zimmerman, C., & Fehr, B. (2014). The influence of compassionate love on strategies used to end a relationship. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(5), 697-705.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family process, 41*(4), 659-675.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, formation, and the securing of romantic attachment. *Journal of family theory & review, 2*(4), 243-257.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological bulletin, 134*(1), 138.
- Stinson, M. A., Bermúdez, J. M., Gale, J., Lewis, D., Meyer, A. S., & Templeton, G. B. (2017). Marital satisfaction, conflict resolution styles, and religious attendance among Latino couples: Using the actor–partner interdependence model. *The Family Journal, 25*(3), 215-223.
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies, 23*(3), 197-224.

- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289.
- Stroebe, W., Schut, H., & Stroebe, M. S. (2005). Grief work, disclosure and counseling: do they help the bereaved? *Clinical psychology review*, 25(4), 395-414.
- Stroebe, M., Schut, H., & Stroebe, W. (2005b). Attachment in coping with bereavement: A theoretical integration. *Review of general psychology*, 9(1), 48-66.
- Surra, C. A., & Longstreth, M. (1990). Similarity of outcomes, interdependence, and conflict in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 501.
- Sutton, T. E. (2019). Review of attachment theory: Familial predictors, continuity and change, and intrapersonal and relational outcomes. *Marriage & Family Review*, 55(1), 1-22.
- Ta, V. P. (2017). A meta-analytic review of gender-role dimensions and relationship satisfaction. *Journal of Relationships Research*, 8, 1-14.
- Tanner, J. & Arnett, J. (2009). The emergence of 'emerging adulthood.' En A. Furlong (Ed.) *Handbook of Youth and Young Adulthood: New perspectives and agendas* (pp.39-45). Routledge.
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128.

- Tran, S., & Simpson, J. A. (2009). Prorelationship maintenance behaviors: the joint roles of attachment and commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(4), 685.
- Valle, M., Beramendi, M., & Delfino, G. (2011). Psychological and social well-being in argentine university students. *Revista de Psicología, 7*, 7-26.
- Van Petegem, S., Vansteenkiste, M., & Beyers, W. (2013). The jingle–jangle fallacy in adolescent autonomy in the family: In search of an underlying structure. *Journal of Youth and Adolescence, 42*(7), 994-1014.
- Vazquez, C., Duque, A., & Hervás, G. (2013). Satisfaction with life scale in a representative sample of Spanish adults: validation and normative data. *The Spanish journal of psychology, 16*.
- Vennum, A., Monk, J. K., Pasley, B. K., & Fincham, F. (2017). Emerging adult relationship transitions as opportune times for tailored interventions. *Emerging Adulthood, 5*(4), 293-305.
- Vollmann, M., Sprang, S., & van den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(11-12), 3875-3886.
- Waller, K. L., & MacDonald, T. K. (2010). Trait self-esteem moderates the effect of initiator status on emotional and cognitive responses to romantic relationship dissolution. *Journal of personality, 78*(4), 1271-1299.
- Wang, H., & Amato, P. R. (2000). Predictors of divorce adjustment: Stressors, resources, and definitions. *Journal of Marriage and Family, 62*(3), 655-668.

- Waterman, A. (2007). On the importance of distinguishing hedonia and eudaimonia when contemplating the hedonic treadmill. *The American Psychologist*, 62(6), 612-613.
- Waterman, E. A., Wesche, R., Leavitt, C. E., Jones, D. E., & Lefkowitz, E. S. (2017). Long-distance dating relationships, relationship dissolution, and college adjustment. *Emerging Adulthood*, 5(4), 268-279.
- Weisskirch, R. S. (2017). Abilities in romantic relationships and well-being among emerging adults. *Marriage & Family Review*, 53(1), 36-47.
- Wheeler, L. A., Updegraff, K. A., & Thayer, S. M. (2010). Conflict Resolution in Mexican-origin couples: Culture, gender, and marital quality. *Journal of Marriage and Family*, 72(4), 991-1005.
- Whisman, M. A. (2013). Relationship discord and the prevalence, incidence, and treatment of psychopathology. *Journal of social and personal relationships*, 30(2), 163-170.
- Whitaker, D. J., Beach, S. R. H., Etherton, J., Wakefield, R., & Anderson, P. L. (1999). Attachment and expectations about future relationships: Moderation by accessibility. *Personal Relationships*, 6, 41-56.
- Whitton, S. W., & Kuryluk, A. D. (2012). Relationship satisfaction and depressive symptoms in emerging adults: cross-sectional associations and moderating effects of relationship characteristics. *Journal of Family Psychology*, 26(2), 226.
- Wilmot, W. W., Carbaugh, D. A., & Baxter, L. A. (1985). Communicative strategies used to terminate romantic relationships. *Western Journal of Communication (includes Communication Reports)*, 49(3), 204-216.

- Wilmot, W. W., & Hocker, J. (2011). *Interpersonal conflict* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer publishing Company.
- Wrape, E. R., Jenkins, S. R., Callahan, J. L., & Nowlin, R. B. (2016). Emotional and cognitive coping in relationship dissolution. *Journal of College Counseling, 19*(2), 110-123.
- Yeh, H. C., Lorenz, F. O., Wickrama, K., Conger, R. D., & Elder Jr, G. H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of family psychology, 20*(2), 339.
- Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*(8), 1073-1096.
- Zimmerman, C. (2009). Dissolution of relationships, breakup strategies. *Encyclopedia of human relationships, 1*, 434-435.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International journal of behavioral development, 38*(2), 182-194.
- Zwahr-Castro, J., & Dicke-Bohmann, A. K. (2014). Who Can Be Friends? Characteristics of Those Who Remain Friends After Dissolution of a Romantic Relationship. *Individual Differences Research, 12*.

Anexos

Anexo A. Captación de la Muestra

Figura A1

Carta tipo 1 dirigida a diferentes instituciones y agrupaciones solicitando colaboración para captar sujetos participantes



 UNIVERSIDAD DE SALAMANCA	PROYECTO DE INVESTIGACIÓN REF. PSI2013-46830-P Investigador responsable: Dr. Antonio Fuertes Martín Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca Avda. de la Merced, 105-13, 37005- Salamanca Tel: 923 29 45 00 / Ext. 3306; E-mail: afuertes@usal.es
<p>Desde el <i>Grupo de Investigación sobre Sexualidad y Relaciones Interpersonales</i> de la Universidad de Salamanca (http://diarium.usal.es/insexri/), estamos realizando un proyecto de investigación financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad con el fin de profundizar en el estudio de las relaciones de pareja de los jóvenes españoles.</p>	
<p>Por este motivo, solicitamos la participación de jóvenes de entre 18 y 26 años que tengan pareja desde hace, al menos, 3 meses. Nos interesa, de manera especial, que participen los dos miembros de la pareja. Para participar, solo es necesario responder de manera anónima a un cuestionario que se encuentra disponible en Internet. Si deseas colaborar, envía un correo a insexri@usal.es indicando tu dirección de correo electrónico y la de tu pareja, para que os remitamos el enlace al cuestionario. Ten en cuenta que dichas direcciones de correo no permitirán identificar vuestras respuestas (sólo se usarán para contactar y vincular las respuestas de los dos miembros de la pareja).</p>	
<p>Muchas gracias de antemano por tu atención y colaboración. Recibe un saludo cordial,</p>	
Prof. Dr. Antonio Fuertes Martín Investigador Principal del proyecto	

Figura A2

Carta tipo 2 dirigida a diferentes instituciones y agrupaciones solicitando colaboración para captar sujetos participantes



 <p>UNIVERSIDAD DE SALAMANCA</p>	<p>PROYECTO DE INVESTIGACIÓN REF. PSI2013-46830-P Investigador responsable: Dr. Antonio Fuertes Martín Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca Avda. de la Merced, 105-13, 37005- Salamanca Tel: 923 29 45 00 / Ext. 3306; E-mail: afuertes@usal.es</p>
<p>Estimado/a Director/a:</p> <p>Mi nombre es Antonio Fuertes Martín y soy Catedrático en la Facultad de Psicología de la Universidad de Salamanca.</p> <p>Desde el <i>Grupo de Investigación sobre Sexualidad y Relaciones Interpersonales</i> que dirijo (http://diarium.usal.es/insexri/), estamos realizando un proyecto de investigación financiado por el Ministerio de Economía y Competitividad con el fin de profundizar en el estudio de las relaciones de pareja de los jóvenes españoles. Específicamente, estamos interesados en analizar las dinámicas y experiencias relacionales que pueden influir sobre la estabilidad y la calidad de dichas relaciones, el bienestar psicológico de sus miembros y las situaciones de violencia que en ellas puedan darse.</p> <p>Por este motivo, les estaríamos muy agradecidos si pudieran ayudarnos a conseguir participantes que respondan de forma voluntaria un cuestionario <i>online</i> totalmente anónimo. Básicamente, necesitaríamos que informasen del estudio y de los requisitos de participación (tener pareja desde hace, al menos, 3 meses) a jóvenes de entre 18 y 26 años, y que recogiesen las direcciones de correo electrónico de los interesados en participar (así como las direcciones de correo de sus parejas), para que pudiésemos enviarles el enlace donde se ubica el cuestionario (se adjuntan indicaciones más detalladas de la colaboración solicitada).</p> <p>Sin duda, su ayuda sería muy valiosa, ya que contribuiría en gran medida a la obtención de una muestra suficientemente amplia y diversa de participantes. Al concluir la investigación, les haríamos llegar un informe con los principales resultados obtenidos.</p> <p>En los próximos días volveremos a contactar con ustedes para conocer su disponibilidad, ampliar información y resolver posibles dudas que pueda tener.</p>	
<p>Agradeciendo de antemano su atención y colaboración, le saluda atentamente,</p>	
<p>Prof. Dr. Antonio Fuertes Martín Investigador Principal del proyecto</p>	

Figura A3

Póster colocado en diferentes emplazamientos con el objetivo de captar participantes para la investigación



**VNIVERSIDAD
DSALAMANCA**
CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL

**GRUPO DE INVESTIGACIÓN
SOBRE SEXUALIDAD Y
RELACIONES INTERPERSONALES**

*Estamos realizando una investigación sobre
las relaciones de pareja en los jóvenes españoles.*

Para ello, necesitamos la participación de

PAREJAS

dispuestas a colaborar.

REQUISITOS

*Relación de pareja desde hace, al menos, 3 meses.
Ambos miembros deben tener entre 18 y 26 años.*



*Si tu pareja y tú estáis interesados, enviadnos un e-mail
indicando las direcciones de correo electrónico de ambos
a la siguiente dirección: insexri@usal.es*

*A continuación, os enviaremos un cuestionario online que
podréis contestar de manera totalmente
anónima y confidencial.*

 diarium.usal.es/insexri

 insexri@usal.es

 923 29 45 00 Ext. 3306/3308

**¡GRACIAS POR
VUESTRA
COLABORACIÓN!**

Anexo B. Cuestionario Utilizado en la Primera Medida

Investigación sobre las relaciones de pareja de los jóvenes españoles

Muchas gracias por acceder a participar en el estudio que estamos llevando a cabo desde el Grupo de Investigación sobre Sexualidad y Relaciones Interpersonales de la Universidad de Salamanca <http://diarium.usal.es/insexri/>. En las páginas siguientes te formulamos algunas preguntas sobre diferentes aspectos de tu relación de pareja. Por favor, responde con sinceridad, pues todas las respuestas son válidas si reflejan tu verdadera forma de pensar o actuar.

Recuerda que es necesario RESPONDER A TODAS LAS PREGUNTAS y que tus respuestas son totalmente CONFIDENCIALES Y ANÓNIMAS (nadie va a conocer tu identidad). Asimismo, te aseguramos que tus respuestas se utilizarán únicamente para fines de investigación.

MUCHAS GRACIAS

ACEPTO PARTICIPAR en este estudio VOLUNTARIAMENTE, y entiendo que mis respuestas serán tratadas de forma ANÓNIMA Y CONFIDENCIAL.

En la actualidad, ¿qué ocupación tienes?

- Soy estudiante
- Estoy trabajando
- Estudio y trabajo
- Ninguna de las anteriores

Máximo nivel de estudios que has cursado/estas cursando:

- E.S.O.
- Bachillerato
- F.P. Grado Medio
- F.P. Grado Superior
- Grado/Licenciatura
- Posgrado
- Otros: _____

¿En qué comunidad autónoma resides?

- | | |
|--------------------|------------------------|
| Andalucía | Galicia |
| Aragón | Islas Baleares |
| Cantabria | Canarias |
| Castilla y León | La Rioja |
| Castilla La Mancha | Melilla |
| Cataluña | Navarra |
| Ceuta | País Vasco |
| C. Madrid | Principado de Asturias |
| C. Valenciana | Región de Murcia |
| Extremadura | |

¿Dónde vivís tu pareja y tú?

- Compartimos lugar de residencia (piso, residencia universitaria, etc.)
- Vivimos en la misma localidad, pero en diferente lugar de residencia
- Vivimos en la misma provincia, pero en diferente localidad
- Vivimos en diferentes provincias
- Vivimos en diferentes países

¿Eres alumno/a de la Universidad de Salamanca?

- Sí
- No

BIENESTAR PSICOLÓGICO

(Traducción al español del "Flourishing Scale (FS)" de Diener et al. (2010))

Las siguientes afirmaciones hacen referencia a aspectos generales de la vida. Señala el número de la escala que refleja el grado de acuerdo que compartes con cada afirmación, teniendo en cuenta que 1 implica estar totalmente en desacuerdo, y 7 implica estar totalmente de acuerdo.

	<i>Totalmente en desacuerdo</i>				<i>Totalmente de acuerdo</i>		
	1	2	3	4	5	6	7
Mi vida es valiosa y tiene un claro sentido	1	2	3	4	5	6	7
Mis relaciones con los demás son gratificantes y una fuente de apoyo	1	2	3	4	5	6	7
Me implicó y me intereso en lo que hago cada día	1	2	3	4	5	6	7
Contribuyo activamente a la felicidad y el bienestar de otras personas	1	2	3	4	5	6	7
Soy competente/eficaz en las actividades importantes para mí	1	2	3	4	5	6	7
Soy buena persona y me va bien en la vida	1	2	3	4	5	6	7
Soy optimista acerca del futuro	1	2	3	4	5	6	7
La gente me respeta y me tiene en cuenta	1	2	3	4	5	6	7

ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

(Traducción al español de la escala "Conflict Resolution Style Inventory (CRSI)" de Kurdek (1994)).

Indica en qué grado o frecuencia utilizas cada una de las siguientes estrategias durante una discusión o desacuerdo con tu pareja.

Responde considerando la siguiente escala: 1 = Nunca; 5 = Siempre.

	<i>Nunca</i>				<i>Siempre</i>
	1	2	3	4	5
Lanzar ataques personales	1	2	3	4	5
Negociar y comprometerme	1	2	3	4	5
Centrarme en el problema en cuestión	1	2	3	4	5
Permanecer en silencio un largo rato	1	2	3	4	5
No estar dispuesto a defenderme	1	2	3	4	5
Explotar y perder el control	1	2	3	4	5

Sentarme y discutir las diferencias de forma constructiva	1	2	3	4	5
Llegar a un límite, cerrarme en banda y negarme a continuar hablando	1	2	3	4	5
Retirarme, actuar de forma distante y sin Interés	1	2	3	4	5
Dejarme llevar y decir cosas que no quiero	1	2	3	4	5
Encontrar alternativas aceptables para los dos	1	2	3	4	5
Ceder sin apenas intentar dar a conocer mi punto de vista	1	2	3	4	5
No defender mi postura	1	2	3	4	5
Lanzar insultos y pullas.	1	2	3	4	5
Desconectar de lo que dice el otro	1	2	3	4	5
Ser demasiado conformista	1	2	3	4	5

APEGO EN LA RELACIÓN

(Versión abreviada del cuestionario original “Experiences in Close Relationships - Revised (ECR-R)” de Fraley, Waller y Brennan (2000) adaptada por Fernández, Orgaz, Fuertes y Carcedo (2011)).

A continuación, indica tu grado de acuerdo o desacuerdo con las diferentes afirmaciones, siendo 1 el máximo desacuerdo (esa afirmación no te describe en absoluto) y 7 el máximo acuerdo (te ves totalmente identificado con la afirmación), siempre según tus experiencias personales.

	<i>Totalmente en desacuerdo</i>					<i>Totalmente de acuerdo</i>	
1. Me siento incómodo/a cuando mi pareja quiere mucha cercanía o intimidad emocional.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mi relación me genera mucha preocupación y ansiedad.	1	2	3	4	5	6	7
3. Hablo las cosas con mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7
4. Cuando muestro mis sentimientos a mi pareja, tengo miedo de que no sienta lo mismo por mí.	1	2	3	4	5	6	7
5. Me preocupa que mi pareja no se preocupe tanto por mí como yo hago por él/ella.	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento cómodo/a compartiendo mis pensamientos y sentimientos personales con mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7
7. En momentos de necesidad, me ayuda contar con mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7
8. Me asusta que mi pareja consiga conocerme y que no le guste como soy en realidad.	1	2	3	4	5	6	7

9. Me preocupa no estar a la altura de lo que espera mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7
10. Le cuento a mi pareja prácticamente todo.	1	2	3	4	5	6	7
11. Prefiero no tener demasiada cercanía e intimidad emocional con mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7
12. Habitualmente comento mis problemas y preocupaciones con mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7
13. Mi pareja realmente me comprende y conoce mis necesidades.	1	2	3	4	5	6	7
14. Encuentro relativamente fácil tener mucha cercanía e intimidad afectiva con mi pareja.	1	2	3	4	5	6	7
15. A menudo me preocupa que mi pareja no me ame realmente.	1	2	3	4	5	6	7
16. A menudo desearía que los sentimientos de mi pareja hacia mí fueran tan fuertes como mis sentimientos hacia él/ella.	1	2	3	4	5	6	7
17. Cuando mi pareja no está a la vista, me preocupa que pueda llegar a estar interesado/a en alguien más.	1	2	3	4	5	6	7
18. Me preocupo a menudo de que mi pareja no quiera estar conmigo.	1	2	3	4	5	6	7

CALIDAD DE LA RELACIÓN

(Traducción al español de cuatro ítems utilizados por Conger, Cui, Bryant y Elder (2000)).

Te planteamos ahora algunas preguntas referidas a tu relación de pareja en general. Contesta de la manera más sincera posible a cada una de ellas teniendo en cuenta las distintas escalas numéricas.


	<i>Extremadamente infeliz</i>			<i>Extremadamente feliz</i>
1. En general, ¿en qué medida eres feliz con tu relación?	1	2	3	4 5
	<i>Nada satisfecho</i>			<i>Totalmente satisfecho</i>
2. En general, ¿en qué medida estás satisfecho con tu relación?	1	2	3	4 5

- | | <i>No lo deseo</i> | | | <i>Lo deseo totalmente</i> | |
|---|--------------------|---|---|----------------------------|---|
| 3. ¿En qué medida deseas que la relación con tu pareja continúe y sea un éxito (funcione)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | <i>Nada</i> | | | <i>Cualquier cosa</i> | |
| 4. ¿Qué estarías dispuesto/a a hacer para que la relación con tu pareja continúe y sea un éxito (funcione)? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Anexo C. Contacto con los Participantes en la Segunda Medida

Figura C1

Carta dirigida a los participantes



**UNIVERSIDAD
DE SALAMANCA**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN REF. PSI2013-46830-P
 Investigador responsable: Dr. Antonio Fuertes Martín
 Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación
 Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca
 Avda. de la Merced, 105-13, 37005- Salamanca
 Tel: 923 29 45 00 / Ext. 3306; E-mail: afuertes@usal.es

Buenos días,

Desde el *Grupo de Investigación sobre Sexualidad y Relaciones Interpersonales de la Universidad de Salamanca* contactamos nuevamente contigo para solicitar tu colaboración. Como seguramente recordarás, hace varios meses tanto tú como la pareja que tenías en aquel momento participasteis en un estudio sobre relaciones de pareja. En esta ocasión queríamos conocer cómo ha cambiado vuestra relación. Por ese motivo, nos gustaría pedirte que volvieras a completar un cuestionario online.

Si sigues manteniendo una relación con la misma persona con la que estabas en el momento de participar por primera vez en esta investigación, por favor, accede al cuestionario a través del siguiente enlace:

<http://insexri.usal.es/cuestionario1>

Si, por el contrario, aquella relación llegó a su fin y ya no sois pareja por favor, contesta al cuestionario que encontrarás en este enlace:

<http://insexri.usal.es/cuestionario2>

Te recordamos que tus respuestas serán totalmente **confidenciales** y **anónimas**. Es importante que respondas **a solas** y que no comentes tus respuestas a tu pareja (o expareja) hasta que ambos hayáis enviado los cuestionarios. Si no puedes responder el cuestionario con libertad y **sinceridad**, por favor, no lo hagas.

Muchas gracias por tu tiempo y tu valiosa ayuda.

Si tienes alguna duda o consulta que hacernos, puedes escribir a: insexri@usal.es
Un saludo

Grupo de investigación sobre Sexualidad y Relaciones Interpersonales de la Universidad de Salamanca

Anexo D. Cuestionario Utilizado en la Segunda Medida con Aquellos Sujetos que Sí Habían Finalizado su Relación Sentimental

Investigación sobre las rupturas de pareja de los jóvenes españoles

Muchas gracias por colaborar por ÚLTIMA VEZ en el estudio que estamos llevando a cabo desde el Grupo de Investigación sobre Sexualidad y Relaciones Interpersonales de la Universidad de Salamanca <http://diarium.usal.es/insexri/>

En las páginas siguientes te formulamos algunas preguntas sobre diferentes aspectos del proceso de RUPTURA de tu relación de pareja. No te olvides de responder a estas preguntas pensando en aquella persona con quien mantenías una relación sentimental la primera y segunda vez que participaste en este estudio.

(* Si, por el contrario, todavía mantienes una relación con aquella persona, accede al siguiente enlace indicado para casos como el tuyo: insexri.usal.es/cuestionarioA)

¿Recuerdas quién era tu pareja en ese momento?

Sí

No

Por favor, responde con sinceridad al siguiente cuestionario, pues todas las respuestas son válidas si reflejan tu verdadera forma de pensar o actuar.

Recuerda que es necesario RESPONDER A TODAS LAS PREGUNTAS y que tus respuestas son totalmente CONFIDENCIALES Y ANÓNIMAS (nadie va a conocer

¿Quién inició la ruptura?

- Yo
- Ambos
- Mi expareja

¿Estás saliendo con alguien en este momento?

- Sí
- No

BIENESTAR PSICOLÓGICO

(Traducción al español del "Flourishing Scale (FS)" de Diener et al. (2010)).

Las siguientes afirmaciones hacen referencia a aspectos generales de la vida. Señala el número de la escala que refleja el grado de acuerdo que compartes con cada afirmación, teniendo en cuenta que 1 implica estar totalmente en desacuerdo, y 7 implica estar totalmente de acuerdo.

	<i>Totalmente en desacuerdo</i>			<i>Totalmente de acuerdo</i>			
Mi vida es valiosa y tiene un claro sentido	1	2	3	4	5	6	7
Mis relaciones con los demás son gratificantes y una fuente de apoyo	1	2	3	4	5	6	7
Me implico y me intereso en lo que hago cada día	1	2	3	4	5	6	7
Contribuyo activamente a la felicidad y el bienestar de otras personas	1	2	3	4	5	6	7
Soy competente/eficaz en las actividades importantes para mi	1	2	3	4	5	6	7
Soy buena persona y me va bien en la vida	1	2	3	4	5	6	7
Soy optimista acerca del futuro	1	2	3	4	5	6	7
La gente me respeta y me tiene en cuenta	1	2	3	4	5	6	7

ESTRATEGIAS DE RUPTURA

(Traducción al español del "Breakup Strategies Questionnaire (BSQ)" de Collins y Gillath (2012)).

Las siguientes afirmaciones hacen referencia a diversas estrategias utilizadas para terminar una relación sentimental. A continuación, nos gustaría que pensaras en la PERSONA QUE INICIÓ LA RUPTURA de tu relación (tu ex-pareja, tú, o ambos) y señalaras la frecuencia con la que estas estrategias fueron utilizadas por esa persona siguiendo esta escala: 1:Nunca – 7: Muy a menudo

	<i>Nunca</i>				<i>Muy a menudo</i>			
1. Revelar poca información a la otra persona sobre las actividades e intereses personales de uno/a mismo/a.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Evitar fijar nuevos encuentros con la otra persona siempre que fuera posible.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Mantener conversaciones a un nivel superficial.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Disuadir de manera sutil a la otra persona de compartir aspectos de su vida privada.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Abstenerse de pedir favores a la otra persona.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Procurar tener conversaciones breves cada vez que se hablaba.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Evitar el contacto con la otra persona tanto como fuera posible.	1	2	3	4	5	6	7	
8. Dejar de hacer favores a la otra persona.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Reducir las muestras públicas de afecto y cariño hacia la otra persona.	1	2	3	4	5	6	7	
10. Evitar contestar las llamadas de la otra persona.	1	2	3	4	5	6	7	
11. Dedicar más tiempo a otras personas y a otras actividades.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Intentar que la otra persona no tuviera ningún tipo de rencor en relación a la ruptura.	1	2	3	4	5	6	7	
13. Intentar que ninguno tuviera una "sensación amarga" hacia la otra persona.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Dejar patente que no existía arrepentimiento por el tiempo pasado junto a la otra persona.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Evitar herir los sentimientos de la otra persona de todas las formas posibles.	1	2	3	4	5	6	7	
16. Intentar convencer a la otra persona de que la ruptura era beneficiosa para ambos.	1	2	3	4	5	6	7	
17. Enfatizar en todos los aspectos positivos que había tenido la relación en el pasado.	1	2	3	4	5	6	7	
18. Asumir toda la culpa por la ruptura, incluso pensando que uno/a mismo/a no era el/la único/a culpable.	1	2	3	4	5	6	7	
19. Intentar colocar a la otra persona en un buen estado de ánimo antes de anunciarle la ruptura.	1	2	3	4	5	6	7	
20. Evitar por todos los medios culpar a la otra persona, incluso si esta era culpable.	1	2	3	4	5	6	7	

21. Culpar verbalmente de la ruptura a la otra persona, incluso sabiendo que esta no era totalmente culpable de lo ocurrido.	1	2	3	4	5	6	7
22. Explicar verbalmente a la otra persona las razones para desear la ruptura.	1	2	3	4	5	6	7
23. Expresar abiertamente a la otra persona el deseo de romper.	1	2	3	4	5	6	7
24. Transmitir a la otra persona los propios deseos de una forma honesta.	1	2	3	4	5	6	7
25. Buscar el momento y el lugar adecuados para hablar cara a cara sobre el deseo de terminar la relación.	1	2	3	4	5	6	7
26. Actuar de manera desagradable hacia la otra persona con la esperanza de que él/ella hiciera el primer movimiento de ruptura.	1	2	3	4	5	6	7
27. Recurrir a una discusión con la otra persona como excusa para romper.	1	2	3	4	5	6	7
28. Originar una relación más costosa para la otra persona a través de comportamientos maliciosos, exigentes, etc.	1	2	3	4	5	6	7
29. Hacer ver de manera sutil que las cosas habían cambiado en la relación.	1	2	3	4	5	6	7
30. Dar pistas sobre el deseo de terminar la relación a personas que conocían al otro miembro de la pareja.	1	2	3	4	5	6	7
31. Filtrar intencionadamente el deseo de romper la relación a alguien que, con total seguridad, se lo contaría al otro miembro de la pareja.	1	2	3	4	5	6	7
32. Comenzar a salir con alguien nuevo con la esperanza de que este hecho permitiera que la otra persona se diera cuenta del deseo de acabar la relación.	1	2	3	4	5	6	7
33. Pedir a una tercera persona que comunicara la ruptura al otro miembro de la pareja.	1	2	3	4	5	6	7
34. Favorecer que la otra persona tuviera nuevas relaciones que hicieran la ruptura más sencilla.	1	2	3	4	5	6	7
35. Terminar la relación de forma indirecta (a través de email, mensajes, u otras formas de comunicación unidireccional).	1	2	3	4	5	6	7
36. Terminar la relación evitando la confrontación (p. ej. "cara a cara") mediante la comunicación de los sentimientos a través de llamadas, cartas o mensajes.	1	2	3	4	5	6	7

37. Mostrar la ruptura cambiando el estado de la relación en el perfil de las redes sociales (Facebook, WhatsApp, etc.) sin permitir que la otra persona lo supiera de forma directa.	1	2	3	4	5	6	7
38. Bloquear a la otra persona en las redes sociales (Facebook, WhatsApp, etc.)	1	2	3	4	5	6	7
39. Esperar a que las circunstancias llevaran a la ruptura de la relación (p. ej. época de vacaciones, etc.)	1	2	3	4	5	6	7
40. Esperar a decir o hacer algo con la esperanza de que las cosas mejoraran.	1	2	3	4	5	6	7
41. Terminar la relación de manera lenta y progresiva en lugar de hacerlo de forma repentina.	1	2	3	4	5	6	7
42. Intentar buscar razones para la ruptura que fuera ajenas a la relación (p. ej. una oferta de trabajo, terminar los estudios, etc.).	1	2	3	4	5	6	7
43. Abordar la ruptura con suavidad diciendo que se trataba de algo "temporal".	1	2	3	4	5	6	7

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DE LA RUPTURA

(Traducción al español de "Daily Activities After Romantic Loss (DAARL)" de McGowan (2013)).

A continuación, hay una lista de situaciones o tareas que, en algunas ocasiones, las personas necesitan afrontar o llevar a cabo a diario tras la ruptura de una relación de pareja. Por favor, señala cuánto tiempo has dedicado a cada situación en la última semana.

	<i>Nunca</i>				<i>Casi siempre</i>
1. Contactar con mi expareja.	1	2	3	4	5
2. Atender a mi propia salud (p. ej. dormir suficientes horas, comer adecuadamente, etc.).	1	2	3	4	5
3. Pensar en las circunstancias o acontecimientos que llevaron a la disolución de mi relación de pareja.	1	2	3	4	5
4. Sentirme solo/a.	1	2	3	4	5
5. Tratar de estar al día sobre la situación de mi expareja.	1	2	3	4	5
6. Aprender a hacer cosas nuevas.	1	2	3	4	5
7. Centrarme en mejorar mi autoestima.	1	2	3	4	5

8.	Poner mi atención en el trabajo, los estudios, un voluntariado, etc.	1	2	3	4	5
9.	Estar preocupado/a por la pérdida de mi expareja.	1	2	3	4	5
10.	Acudir a eventos sociales.	1	2	3	4	5
11.	Sentirme enfadado/a por la pérdida.	1	2	3	4	5
12.	Retomar el contacto con mis amigos.	1	2	3	4	5
13.	Releer emails, cartas, mensajes, etc., de mi expareja.	1	2	3	4	5
14.	Reorganizar el lugar donde vivo.	1	2	3	4	5
15.	Pensar en lo que mi expareja podría estar haciendo.	1	2	3	4	5
16.	Dedicar tiempo para mí mismo/a.	1	2	3	4	5
17.	Hallar la manera de compartir espacios en común con mi expareja sin llegar al conflicto.	1	2	3	4	5
18.	Echar de menos a mi expareja.	1	2	3	4	5
19.	Encontrar la forma de compartir los amigos mutuos sin llegar al conflicto.	1	2	3	4	5
20.	Encontrar formas de pasar mi tiempo libre.	1	2	3	4	5
21.	Atender al mantenimiento de mis propiedades personales.	1	2	3	4	5
22.	Imaginar los sentimientos de mi expareja en relación a la ruptura.	1	2	3	4	5
23.	Llorar o sentirme triste por la pérdida de mi expareja.	1	2	3	4	5
24.	Encontrar la manera de mantenerme ocupado/a.	1	2	3	4	5
25.	Darle vueltas a la cabeza sobre cómo volver con mi expareja.	1	2	3	4	5
26.	Imaginar que retomo la relación con mi expareja.	1	2	3	4	5
27.	Visitar o hacer cosas con otras personas.	1	2	3	4	5
28.	Sentir que he perdido a mi "alma gemela".	1	2	3	4	5
29.	Pensar en lo mucho que echo de menos a mi expareja.	1	2	3	4	5
30.	Reducir mi enfado/frustración a través de otras actividades (pintura, escritura, deporte, bricolaje, etc.)	1	2	3	4	5