

**TRABAJO FIN DE GRADO**



**VNiVERSIDAD  
D SALAMANCA**

CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL

**Estrategias de afrontamiento para una ruptura de  
pareja en adolescentes: “*el contacto cero*”**

**Universidad de Salamanca**

**Facultad de Psicología**

**Grado en Psicología**

**Autora: Cristina Temprano Otero**

**Tutor: Rodrigo Jesús Carcedo González**

**Fecha de presentación: Junio, 2023**

Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

**Declaración de autoría**

Declaro que he redactado el trabajo “Estrategias de afrontamiento para una ruptura de pareja en adolescentes: *“el contacto cero”*” para la asignatura de Trabajo Fin de Grado en el curso académico 2022/2023 de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes bibliográficas citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes indicadas, textualmente o conforme a su sentido.

En Salamanca, a junio de 2023.



Cristina Temprano

### **Agradecimientos**

Quiero comenzar este trabajo agradeciendo a cada una de las personas que me han acompañado a lo largo de estos cuatro años de carrera. A mi familia y amigos más cercanos, por la paciencia, el apoyo y la confianza incondicional, por ayudarme día a día y por celebrar mis éxitos como si fuesen suyos. En especial, agradecimientos al cielo, para mi abuelo. A mis ex-parejas, por inspirarme para la temática de mi Trabajo de Fin de Grado, y por último a Rodrigo, mi tutor, por haberme permitido llevar a la realidad lo que solo estaba en mi cabeza.

A todos y cada uno de ellos, gracias.

## Índice de contenidos

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>7</b>
<b>1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO.....</b>	<b>7</b>
<b>1.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>	<b>8</b>
<b>1.1.1. Relaciones de pareja.....</b>	<b>8</b>
<b>1.1.1.1. Ruptura y duelo amoroso.....</b>	<b>8</b>
<b>1.1.1.2. Relaciones de pareja y adolescencia.....</b>	<b>9</b>
<b>1.1.2. Estrategias de afrontamiento para una ruptura de pareja.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1.2.1. El contacto cero.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1.2.2. Otras estrategias.....</b>	<b>11</b>
<b>a. Regulación emocional.....</b>	<b>11</b>
<b>b. Búsqueda de apoyo.....</b>	<b>11</b>
<b>c. Afrontamiento activo y planificación.....</b>	<b>12</b>
<b>d. Desconexión conductual.....</b>	<b>12</b>
<b>e. Estrategias cognitivas.....</b>	<b>12</b>
<b>f. Otras.....</b>	<b>12</b>
<b>1.1.2.3. Factores relacionados con la ruptura y su afrontamiento.....</b>	<b>12</b>
<b>a. Género.....</b>	<b>13</b>
<b>b. Edad.....</b>	<b>13</b>
<b>c. Tipo de apego.....</b>	<b>13</b>
<b>d. Características de la pareja.....</b>	<b>14</b>
<b>e. Atribuciones.....</b>	<b>14</b>
<b>1.1.2.4. Uso y eficacia de las estrategias de afrontamiento.....</b>	<b>14</b>
<b>1.3. OBJETIVOS Y/O HIPÓTESIS.....</b>	<b>15</b>
<b>2. METODOLOGÍA.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1. PARTICIPANTES.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2. MATERIALES.....</b>	<b>16</b>
<b>2.3. PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>18</b>
<b>2.4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....</b>	<b>18</b>
<b>3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>20</b>
<b>3.1. RESULTADOS.....</b>	<b>20</b>
<b>3.2. DISCUSIÓN.....</b>	<b>28</b>
<b>4. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA.....</b>	<b>34</b>
<b>5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>36</b>
<b>6. ANEXOS.....</b>	<b>42</b>
<b>6.1. ANEXO I.....</b>	<b>42</b>
<b>6.2. ANEXO II.....</b>	<b>48</b>
<b>6.3. ANEXO III.....</b>	<b>49</b>

**Índice de tablas**

<b>Tabla 1.....</b>	<b>20</b>
<b>Tabla 2.....</b>	<b>21</b>
<b>Tabla 3.....</b>	<b>22</b>
<b>Tabla 4.....</b>	<b>23</b>
<b>Tabla 5.....</b>	<b>24</b>
<b>Tabla 6.....</b>	<b>26</b>
<b>Tabla 7.....</b>	<b>26</b>
<b>Tabla 8.....</b>	<b>27</b>
<b>Tabla 9.....</b>	<b>48</b>
<b>Tabla 10.....</b>	<b>49</b>

**Índice de figuras**

<b>Figura 1.....</b>	<b>49</b>
<b>Figura 2.....</b>	<b>50</b>

## **Resumen**

A pesar de que las rupturas de pareja son eventos altamente estresantes y dolorosos, que muy pocas personas se eximen de experimentar, su estudio en el periodo de la adolescencia es escaso. Las actuaciones emprendidas para superar la ruptura y recuperar el bienestar previo reciben el nombre de estrategias de afrontamiento y es importante comprender cuáles de ellas facilitan estos procesos. El “contacto cero”, que se define como la retirada del contacto con la expareja, se ha mostrado determinante para la superación de la relación, sin embargo, es una de las estrategias menos examinadas.

El objetivo de la presente investigación es conocer el impacto del contacto cero como estrategia de afrontamiento ante una ruptura de pareja en adolescentes. Para ello se utilizó un cuestionario aplicado a una muestra de 323 participantes adolescentes (240 mujeres y 83 hombres) con edades comprendidas entre los 15 y los 28 años. Los resultados obtenidos muestran que, de los recursos estudiados, es la quinta estrategia más usada y la tercera más eficaz para superar una ruptura. No hay diferencias en el grado de uso y eficacia del contacto cero respecto a las características personales, de la relación y de la ruptura examinadas, excepto en cuanto al tipo de apego de la persona (solo en el caso del uso), la causa de la ruptura, el nivel de compromiso y el nivel de implicación emocional de la otra persona con la relación. Estos resultados ponen de manifiesto el beneficio del uso del contacto cero y la importancia de seguir investigando sobre esta temática.

**Palabras clave:** Relación de pareja, ruptura, adolescentes, afrontamiento, contacto cero.

## **Abstract**

Even though couple breakups are highly stressful and painful events, which very few people are exempted from experiencing, their study in teenagers is scarce. The actions carried out to overcome the breakup and recover the previous welfare are called coping strategies and it is important to understand which of them facilitate these processes. The “zero contact”, which can define it as the withdrawal of contact with the ex-partner, has been shown to be decisive for overcoming the relationship, however, it is one of the least studied strategies.

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

The aim of the present study is to determine the impact of zero contact as a coping strategy in a couple breakup in teenagers. For this purpose, a questionnaire was completed by a sample of 323 teenagers (240 females and 83 males) aged between 15 and 28 years old. The obtained results show that, from the studied resources, it is the fifth most used strategy and the third most effective to overcome the breakup. There are no differences in the degree of use and effectiveness of zero contact in terms of the person's characteristics, the relationship neither on the rupture studied, except for the type of attachment of the person (only in the use), the cause of the breakup, the level of commitment and the degree of emotional involvement of the other person with the relationship. These results show the benefit of using zero contact and the importance of continuing researching on this topic.

**Key words:** Relationship, breakup, teenagers, coping, zero contact.

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO**

Las rupturas de pareja son eventos comunes de la vida y muy pocas personas se eximen de experimentarlas, además hoy en día ocurren con mayor frecuencia que en décadas anteriores (Sierra et al., 2017). Estas se han estudiado sobre todo en relación con el divorcio, pues a pesar de que la mayoría de jóvenes experimentan al menos una ruptura amorosa a lo largo de su adolescencia, las relaciones amorosas en adolescentes han generado poco interés científico (Collins, 2003; Garabito et al., 2020; Lewandowski, 2009).

Se considera la ruptura de pareja como un evento estresante que afecta al bienestar personal de los individuos implicados, especialmente si existe una negación del quiebre y una falta de desvinculación respecto a la ex pareja (Alzugaray & García, 2015). La pérdida de la pareja puede ser una de las experiencias más dolorosas que una persona pasa en la vida y puede dejar consecuencias traumáticas duraderas en la salud emocional y física (Garimella et al., 2014; Wrape et al., 2016). En ocasiones debe manejarse como un duelo (Cardozo, 2020).

Las acciones emprendidas por las personas tras una ruptura marcan el ritmo de recuperación de su bienestar personal (Garabito et al., 2020), por lo que es de gran importancia comprender qué estrategias de afrontamiento brindan la posibilidad de transitar adecuadamente por una ruptura (Pulido & Lubo, 2018). Cuando se deja de mantener contacto con la ex pareja se da una mayor recuperación psicológica, pues tomar distancia temporal y espacial es necesario para reorganizar la vida, reducir los niveles de malestar y finalizar con el duelo de la ruptura (Garabito et al., 2020; Locker et al., 2010). No obstante, la escasa literatura científica evidencia una falta de exploración de esta estrategia.

Desde la esfera de la psicología se han propuesto distintos modelos a partir de los que intervenir tras una ruptura amorosa, y aunque existen algunos programas estos son escasos (Rodríguez, 2020). El conocimiento del impacto y afrontamiento de las rupturas permiten el desarrollo de intervenciones preventivas y terapéuticas en grupos vulnerables (Márquez & del Castillo, 2017). Considerando la limitada investigación sobre las rupturas en la adolescencia y sobre su afrontamiento, en concreto respecto a la evitación del contacto con la expareja, se plantea el siguiente trabajo.

## **1.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

Resulta pertinente comenzar el desarrollo de la presente investigación proporcionando un recorrido por los conceptos más relevantes de la problemática planteada.

### **1.1.1. Relaciones de pareja**

Los humanos, como seres sociales, siempre estamos en continua interacción con el mundo exterior y con el otro (Caiza & Menéndez, 2022). Así, por naturaleza, creamos vínculos afectivos importantes entre nosotros, siendo las relaciones amorosas uno de los lazos más intensos que se pueden establecer entre las personas (Maureira, 2011; Sabariegos, 2012).

Existen numerosas definiciones dirigidas hacia la unión social, psicológica y emocional entre dos personas (Márquez & del Castillo, 2017). Una relación de pareja puede concretarse como el vínculo estable entre dos individuos que comparten un plan de vida y que se proporcionan afecto y apoyo mutuo, los cuales determinan el nivel de intimidad que cada miembro percibe del otro (Díaz-Loving & Sánchez, 2004; López et al., 2011). De esta manera, en la pareja se genera un espacio en el cual los demás quedan excluidos (Sierra et al., 2017).

Al ser una pareja la unión de dos individuos, cada uno de ellos con sus características y experiencias, las relaciones se vuelven intercambios dinámicos que experimentan constantes transformaciones. Por lo tanto, existe el riesgo de que, en cualquier momento, la relación entre en conflicto y su dinámica se vea fracturada, llegando al punto de romperse el vínculo, de forma eventual o para siempre (Márquez & del Castillo, 2017).

#### **1.1.1.1. Ruptura y duelo amoroso**

El duelo puede definirse como una secuencia de procesos psicológicos que se ponen en marcha ante la pérdida de una persona (Bowlby, 1980). No obstante, la pérdida no solo se da con el fallecimiento de un ser querido, sino también con la ruptura de una relación con la que se comparten ilusiones y proyectos (Duran & Jiménez, 2015). La ruptura de la pareja es una de las experiencias de duelo más complejas de superar, pues la persona no desaparece, lo que puede implicar “mantener la puerta entreabierto” para volver a unirse (Cáceres et al., 2009; Manrique & Velásquez, 2020).

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

Existe una alta asociación entre una ruptura de pareja y elevados niveles de depresión y ansiedad, fundamentalmente en las primeras relaciones amorosas, además las consecuencias que más se experimentan son: tristeza, llanto, enfado, disminución de la autoestima, bajo autoconcepto, inseguridad, altos niveles de estrés y conductas autodestructivas (Keller & Nesse, 2005; Márquez & del Castillo, 2017).

De manera común, el proceso de duelo se inicia durante la relación. Suele existir un período de preparación y anticipación a la separación, especialmente por parte de quien tiene más conciencia de ella (Cáceres et al., 2009).

Según Goicoechea (2018) el proceso de duelo ocurre en cuatro etapas que no se desarrollan de forma lineal: negación de la ruptura, sentimientos de rabia, sentimiento de tristeza y aceptación. Para finalizar el proceso de curación se debe pasar por todas las fases (Manrique & Velásquez, 2020). No hay una respuesta a cuánto dura, pero dos años es lo más aceptado, siendo el “hablar de la persona sin dolor” un indicador de este hecho. Algunos podrán hacerlo en unos pocos meses, mientras que otros requerirán de varios años (Sáiz et al., 2007). Mientras más significativa es la pérdida, más duele (Cáceres et al., 2009), pero con el tiempo el duelo se va modificando y el dolor se vuelve más llevadero (Boelen & van den Hout, 2010; Caiza & Menéndez, 2022).

### **1.1.1.2. Relaciones de pareja y adolescencia**

El concepto de adolescencia es relativamente moderno, por lo que no existe consenso acerca de los límites cronológicos de esta etapa (Pérez & Santiago, 2002). De acuerdo con Quiroga (1998), la adolescencia es la fase que transcurre entre los 10 y 28 años, dividiéndose en tres etapas: la adolescencia temprana (10 a 14 años), la adolescencia media (15 a 19 años) y la adolescencia tardía (entre los 20 y 28 años de edad).

La juventud se trata de un periodo de elaboración de la identidad (Lillo, 2004). Una de las principales maneras en que los jóvenes consiguen alcanzar ese sentido de identidad es mediante la intimidad con otros, y para la mayoría de estos, la fuente esencial son las relaciones de pareja (Collins et al., 2009; Sierra et al., 2017; Zimmer-Gembeck, 2002). La relación afectiva-romántica más importante a lo largo de esta etapa es la de noviazgo, ya que permite al individuo satisfacer necesidades que son indispensables para su desarrollo personal y social (Becerril, 2001; Buss, 2004; Valdez-Medina, 2009).

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

En la adolescencia media comienzan a crearse las primeras creencias respecto al amor y el enamoramiento, empiezan a influir los ideales de belleza impuestos por la sociedad y comienzan a aparecer los “amores platónicos”, que marcan los futuros estándares de pareja (Carrizo, 2011; Coleman & Hendry, 2003). Al comienzo las relaciones románticas en los jóvenes son cortas y superficiales, sin embargo, al entender que permiten satisfacer distintas necesidades emocionales, y no tanto sexuales, estas se alargan (Furman & Shaffer, 2003). Es en la adolescencia tardía cuando se suele llegar al establecimiento de una pareja estable (Carrizo, 2011).

### **1.1.2. Estrategias de afrontamiento para una ruptura de pareja**

La decisión de finalizar una relación de pareja suele conllevar la entrada en una situación ambigua y potencialmente negativa (Gray & Silver, 1990). Teniendo en cuenta que la ruptura amorosa puede ser un evento altamente estresante en la vida de una persona, esta puede percibir que dicha situación vulnera su bienestar personal, desencadenando que el individuo lleve a cabo distintas acciones para adaptarse (De La Barra & Gaytan, 2020). Estas actuaciones que las personas efectúan reciben el nombre de “estrategias de afrontamiento” y son definidas por Lazarus y Folkman (1986) como “aquellos procesos cognitivos y conductuales continuamente cambiantes que realiza el sujeto para manejar las demandas específicas externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos personales” (p.36).

Las estrategias de afrontamiento pueden clasificarse como centradas en el problema o centradas en la emoción. Con las primeras se intenta manejar el contexto o el problema que está causando el estrés con el objetivo de reducir la amenaza, hay una búsqueda deliberada de solución y recomposición del equilibrio. Con las segundas la persona realiza esfuerzos para regular las emociones que emanan de su situación. Recientemente han cobrado especial interés las estrategias de evitación, que permiten escapar del problema, reduciendo así la ansiedad y el estrés (García & Ilabaca, 2013; Mayordomo et al., 2015).

#### **1.1.2.1. El contacto cero**

El contacto cero es una forma de afrontamiento específica que se define como una retirada de la persona significativa asociada con la reacción emocional, donde se elimina, en la medida de lo posible, el contacto con el estresor; en concreto en una ruptura, el contacto con la ex pareja (García e Ilabaca, 2013; Rodríguez, 2020).

Amato (2010) afirma que para el proceso de duelo es determinante cortar el contacto con la expareja, ya sea físico, o por diferentes medios de comunicación. La necesidad afectiva va a empujar a la persona al lado opuesto, con la intención de generar cualquier tipo de conversación e incluso, reanudar la relación si es posible. La vinculación emocional hace que el individuo tenga la necesidad de volver hacia esa persona, aunque no le beneficie en su vida, por lo que es necesario proponer unas pautas de actuación concretas y establecer un control de estímulos, evitando el contacto con la expareja, esquivando sitios a los que acuda esa persona y rehusando conocer datos sobre su vida por medio de otras personas, entre otras medidas (Castelló, 2015; Rodríguez, 2020).

El contacto cero es una estrategia que se ha estudiado limitadamente en relación con las rupturas de pareja.

### **1.1.2.2. Otras estrategias**

Carver (1997) realiza una clasificación de las distintas maneras de afrontar un evento estresante. Estas se dividen en:

#### **a. Regulación emocional**

Las personas afectadas por una ruptura deben batallar con sus emociones, en muchas ocasiones fuertes y negativas, y para ello recurren al uso de estrategias de regulación emocional (Garabito et al., 2020): la supresión emocional, que se basa en el manejo de la respuesta somática (Silva, 2005), y la expresión emocional y el desahogo, que permiten a las personas descargar las emociones producidas por el proceso de ruptura y duelo (Carver, 1997; García & Ilabaca, 2013).

#### **b. Búsqueda de apoyo**

La existencia de una red de apoyo, social y/o familiar, permite encontrar consuelo por medio de la expresión emocional y la distracción, y ayuda a tolerar la situación (García & Ilabaca, 2013). Podemos hablar de la búsqueda de apoyo instrumental, es decir, ayuda, consejo e información por parte de personas competentes y profesionales, y el apoyo emocional, basado en la comprensión y el desahogo (Carver, 1997).

**c. Afrontamiento activo y planificación**

Estas estrategias se enfocan en llevar a cabo planes o estrategias directas para enfrentarse a la situación estresante y reducir la fuente de estrés en busca del bienestar propio (Garabito et al., 2020).

**d. Desconexión conductual**

Las estrategias de desconexión o distanciamiento conductual se basan en disminuir los intentos para tratar con la fuente de estrés, aminorando el malestar producido por este. Dentro de este grupo se encuentran la auto-distracción, entendida como participar en otras actividades y proyectos que distraigan a la persona, y el consumo de sustancias (Carver et al., 1989; Veloso-Besio et al., 2010).

**e. Estrategias cognitivas**

Una reevaluación cognitiva (reinterpretación positiva) que implique resignificar el evento estresante permite buscar el lado bueno y favorable del problema (Garabito et al., 2020). La aceptación de la ruptura favorece la reestructuración de la identidad y de la forma de vida, requiere dejar atrás los proyectos e ilusiones, por lo que toma tiempo (Aragón & Cruz, 2014; Cáceres et al., 2009). Por el contrario, a través de la negación de la realidad del suceso estresante, el sujeto desarrolla comportamientos o pensamientos de que “nada está ocurriendo” (Cañero, 2002).

**f. Otras**

La religión es una de las estrategias más utilizadas para afrontar una situación estresante. Se ve como un refugio y se suele incrementar la participación en actividades de esta índole (Martin et al., 2000). Por último, el humor, que permite reírse y hacer bromas o burlas sobre la situación, reduciendo así los niveles de malestar (Espinar et al., 2016).

**1.1.2.3. Factores relacionados con la ruptura y su afrontamiento**

El impacto de la ruptura está regulado por determinadas variables individuales y sociales relacionadas con el desarrollo de problemas emocionales y comportamentales (Márquez & del Castillo, 2017). A su vez, existen numerosos factores que juegan un rol importante en el afrontamiento de la pérdida amorosa, como son las características personales, que poseen un papel esencial debido a que cada individuo elige su forma de

apaciguar el dolor, y las características de la pareja y de la ruptura (Cáceres et al., 2009; García, 2014; Pulido & Lubo, 2018).

Diversos autores señalan que las redes sociales median en los procesos de socialización de los adolescentes y sus relaciones interpersonales, y que están afectando a la manera de enfrentarse a las rupturas de pareja y otros conflictos (Cadena & García, 2019; Cohen et al., 2014; Fox & Moreland, 2015).

#### **a. Género**

La ruptura amorosa es más fuerte en mujeres que en hombres y el motivo que más impacto genera es la infidelidad. Las mujeres, tras una ruptura, experimentan más sentimientos negativos y tienden a sufrir niveles mayores de ansiedad y depresión en comparación con los hombres (Bleichmar, 1992; Plunkett, 2016; Shimek & Bello, 2014). Sin embargo, son los hombres quienes demoran más en recuperarse de la ruptura, pues en general, su forma de reaccionar es mantenerse ocupados para evadir los recuerdos y sentimientos, no afrontando la situación de forma directa. Por el contrario, las mujeres tienden a buscar y tener mayor apoyo por parte de familia y amigos, orientándose más hacia un afrontamiento basado en las emociones (Bevino & Sharkin, 2003; Tashiro & Frazier, 2003; Umberson, 2000).

#### **b. Edad**

Los adolescentes más jóvenes utilizan en mayor medida el afrontamiento centrado en la emoción, sin embargo, los más mayores usan los recursos focalizados en el problema. Con el incremento de la edad, crece el repertorio de respuestas de afrontamiento (Trouillet et al., 2009).

#### **c. Tipo de apego**

La teoría del apego es útil para explicar el duelo tras una ruptura amorosa (Márquez & del Castillo, 2017). Las personas con un estilo de apego inseguro tienen mayores dificultades para superar la tristeza y aceptar que la relación ha finalizado. Aquellas personas que presentan un apego seguro están más predispuestas a indagar en la búsqueda de apoyo social para luchar contra la ruptura (Davis et al., 2003; Sbarra, 2006).

#### **d. Características de la pareja**

El grado de compromiso por ambas partes de la pareja, las expectativas creadas hacia el futuro conjunto y la cantidad de recursos (como el tiempo) invertidos en la pareja, entre otras características de la relación, inciden en el impacto de la ruptura (Márquez & del Castillo, 2017; Sprecher, 1944). Es más doloroso finalizar una relación que perduró varios meses o años que una de varias semanas (Locker et al., 2010). A su vez, el grado de compromiso e implicación emocional de los dos miembros de una pareja determina la estabilidad de su relación, por lo que en el inicio del proceso de ruptura la disminución de estos median directamente (VanderDrift et al., 2009).

#### **e. Atribuciones**

Según un análisis sobre la asociación entre los tipos de atribuciones y el bienestar emocional, aquellos que atribuían la ruptura a causas relacionadas con el otro miembro de la pareja y a factores ambientales, informaron de niveles altos de estrés tras esta, mientras que aquellos que explicaban la separación en base a causas relacionadas con sí mismos y a las características de la relación indicaban un mayor crecimiento personal tras el duelo (Tashiro y Frazier, 2003). El miembro de la pareja que decide finalizar la relación presenta una mayor recuperación emocional. Si la decisión de terminar es recíproca el proceso de duelo posee menor impacto (Locker et al, 2010; Sánchez & Martínez, 2014; Sprecher, 1944).

#### **1.1.2.4. Uso y eficacia de las estrategias de afrontamiento**

Aunque la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento no siempre garantiza la superación de la ruptura (Jaramillo, 2015), algunas de las estrategias utilizadas por una persona para ello conducen a recuperar más pronto su bienestar que otras (Garabito et al., 2020).

Lazarus y Folkman (1986) señalan que las estrategias centradas en el problema son más efectivas que aquellas basadas en las emociones o en la evitación, ya que otorgan un sentido de autoeficacia para retos futuros.

Diversos estudios con población adulta joven como el de García e Ilabaca (2013), García (2014) y Mikkelsen (2009), entre otros, hallaron que quienes expresaban sus emociones y contaban con el apoyo del círculo familiar y social presentaban mayores niveles de bienestar y satisfacción vital. Asimismo, Aguirre y Loaiza (2021)

encontraron que evitar saber de la vida de la expareja, mantener contacto telefónico o revisar las redes sociales, es una de las estrategias de afrontamiento más utilizadas. Según Locker y colaboradores (2010), cuando se cuenta con el apoyo de la familia y amigos, y cuando se deja de mantener contacto con la expareja, se da una mayor recuperación emocional.

Un alto número de jóvenes emplean el consumo de sustancias como una forma de evitación de sus emociones (Perilloux & Buss, 2008), sin embargo, el consumo de alcohol y otras drogas se considera una estrategia que obstaculiza la recuperación y superación de la ruptura (Pulido & Lubo, 2018).

### **1.3. OBJETIVOS Y/O HIPÓTESIS**

En base al estado actual de la cuestión y a lo anteriormente reflejado, el objetivo general de nuestra investigación es estudiar el efecto e impacto del contacto cero como estrategia de afrontamiento ante una ruptura de pareja en adolescentes. En cuanto a objetivos específicos se establecen:

1. Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas y más eficaces para superar una ruptura en población adolescente.
2. Estudiar el uso y eficacia del contacto cero tras una ruptura en adolescentes.

Teniendo en cuenta los factores que moderan el impacto de una ruptura y su afrontamiento, y la ausencia de estudios que relacionen estos con el contacto cero, se plantea como último objetivo específico:

3. Conocer la relación entre las características personales y los factores de la relación y la ruptura y el uso y eficacia del contacto cero en jóvenes adolescentes.

Así, las preguntas de investigación que dirigirán nuestro estudio son las siguientes:

1. ¿Es el “contacto cero” una de las estrategias de afrontamiento más usadas y eficaces en la superación de una ruptura amorosa en los adolescentes?
  - a. ¿Existe relación entre el uso y la eficacia del contacto cero en población adolescente?

2. ¿Existen diferencias en el uso del “contacto cero” en función de las características personales, de la relación de pareja y/o de la ruptura amorosa en adolescentes?
3. ¿Existen diferencias en la eficacia del “contacto cero” en función de las características personales, de la relación de pareja y/o de la ruptura amorosa en adolescentes?

## **2. METODOLOGÍA**

### **2.1. PARTICIPANTES**

La muestra inicial estaba formada por 332 personas, pero nueve de los cuestionarios tuvieron que ser eliminados por estar mal cumplimentados. La muestra final de esta investigación está formada por 323 adolescentes, 240 mujeres (74,3%) y 83 varones (25,7%) con edades comprendidas entre los 15 y los 28 años ( $M= 20,91$  y  $DT = 2,502$ ). Los participantes se dividieron en dos grupos: adolescencia media, de 15 a 19 años (90 personas; 27,9%) y adolescencia tardía, desde los 20 a los 28 años (233 personas; 72,1%). La muestra fue seleccionada al azar, mediante muestreo no probabilístico (en concreto muestreo por conveniencia).

Como criterios de inclusión se aplicaron: tener entre 15 y 28 años, haber tenido al menos una ruptura, y que la ruptura hubiese sido de una relación cuya duración fue de más de un mes.

### **2.2. MATERIALES**

Para llevar a cabo el presente estudio se elaboró un cuestionario que se compartió a través de la página web y aplicación "Google Docs" (*véase el mismo en el Anexo I*). En este se preguntaba por:

*Variables sociodemográficas.* Se preguntó por el género, femenino o masculino, y la edad, categorizada como adolescencia media, de 15 a 19 años y adolescencia tardía, de 20 a 28 años.

*Tipo de apego.* Para evaluar el apego de los participantes se incluyó la escala “Experiences in Close Relationships-Revised” (ECR-R) en la versión corta (Fernández-Fuertes et al., 2011), cuya fiabilidad fue de 0.859. La escala está formada por 18 ítems medidos a través de una escala tipo Likert del 1 al 7, siendo 1 “máximo

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

desacuerdo” y 7 “máximo acuerdo”, que evalúan las dimensiones de ansiedad y evitación (nueve ítems cada una). Se clasificó el tipo de apego de los participantes en “apego inseguro” si tenían una puntuación alta en una o las dos dimensiones y “apego seguro” si mostraban una puntuación baja en las dos dimensiones (recodificando previamente los ítems necesarios para ello).

*Características de la relación y la ruptura.* Se preguntaba por la última relación, de más de un mes de duración, que habían tenido los participantes. Las variables se categorizaron en distintos niveles de la siguiente manera:

- Duración de la relación: menos de seis meses, entre seis meses y un año, entre un año y dos años, más de dos años.
- Causa de la ruptura: se dividieron en causas internas de la relación, causas externas a la pareja o ambas.
- Quién decidió finalizar la relación: la propia persona, el otro integrante o mutuo acuerdo.
- Grado de compromiso propio y de la otra persona con la relación: se midieron ambas con una escala tipo Likert de 1 (“nada”) a 5 (“total”).
- Grado de implicación emocional propio y de la otra persona con la relación: se midieron las dos con una escala tipo Likert de 1 (“nada”) a 5 (“total”).
- Grado de existencia de expectativas de un futuro compartido: medido con una escala tipo Likert de 1 (“nada”) a 5 (“total”).
- Momento cuando comienzas a sentir dolor por la ruptura: durante la relación o después de la ruptura.
- Ruptura más dolorosa: si o no.
- Número de rupturas anteriores: entre cero y dos, entre tres y cinco, más de cinco.

*Estrategias de afrontamiento.* Se preguntó, a través de diferentes enunciados, por la utilización de distintas estrategias de afrontamiento para la superación de la ruptura y la eficacia que estaban teniendo o habían tenido en ello (ambas dimensiones medidas mediante escala tipo Likert del 1 (“totalmente en desacuerdo”) al 5 (“totalmente de acuerdo”)), siendo estas: supresión emocional, expresión emocional, apoyo social y/o familiar, apoyo profesional, reinterpretación positiva, auto-distracciones, consumo de sustancias, contacto cero, negación de la realidad, humor y religión. Cuando hablamos de la eficacia de las estrategias entendemos e interpretamos esta como la percepción de eficacia por parte de los participantes.

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

*Contacto cero.* Se incluyeron tres preguntas concretas para aquellos participantes que hubiesen utilizado el contacto cero, siendo estas:

- “Quién tomó la decisión de usar esta estrategia”: decisión propia, decisión del otro integrante o mutuo acuerdo.
- “Consideras que te es o te ha sido más eficaz que otras estrategias”: si o no.
- “Volverías a utilizarlo ante otra ruptura futura”: si o no.

### **2.3. PROCEDIMIENTO**

En primer lugar se confeccionó el cuestionario a través de Google Docs y se difundió a través de redes sociales (Whatsapp, Instagram, Twitter y Tiktok). Este se dividió en varias secciones. El cuestionario comenzaba con una introducción en la que se indicaba el procedimiento general para su cumplimentación (al principio de cada sección también se daban instrucciones específicas), junto a ello se proporcionó el correo de la responsable, para que en caso de dudas o problemas, se pudiese contactar con ella, y un agradecimiento, lo cual se repitió al final del cuestionario; seguido de ello se incluyó el consentimiento informado. La primera parte del cuestionario consistía en la recogida de los datos sobre edad y género y seguido a ello se aplicó la escala ECR-R de apego. Después de la recogida de estos datos, aparecían las preguntas sobre las características de la relación y la ruptura, las escalas sobre el uso y la eficacia de las estrategias de afrontamiento y por último, las cuestiones sobre el contacto cero.

El cuestionario se compartió durante varios días. Posteriormente se comprobó que los formularios de respuesta estuviesen correctamente cumplimentados, eliminado aquellos que no fueran correctos y, posteriormente, se llevaron a cabo los análisis estadísticos.

Este estudio se ha realizado de acuerdo con las recomendaciones del Comité de Bioética de la Universidad de Salamanca. Todos los participantes dieron su consentimiento informado por escrito de acuerdo con la Declaración de Helsinki.

### **2.4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Se utilizó el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 26 para realizar los análisis. Para todos ellos se usó un nivel de significación de 0.05.

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

En primer lugar se obtuvieron las frecuencias y porcentajes del género y se calcularon los estadísticos descriptivos para la edad, tras ello se dividió a los participantes en “adolescentes jóvenes” y “adolescentes tardíos” (cómo se ha indicado anteriormente en la sección “Participantes”) y se calcularon las frecuencias y porcentajes de estos grupos. Posteriormente se calculó el alfa de Cronbach para conocer la fiabilidad de la escala ECR-R y se hallaron las medias de cada participante en ella, clasificándose estos en “apego inseguro” o “apego seguro” siguiendo los criterios indicados en el apartado “Materiales”.

Para la primera pregunta de investigación se calcularon los estadísticos descriptivos del uso de cada estrategia de afrontamiento y se repitió el mismo proceso con la eficacia de estas (para este último análisis se eliminaron aquellos casos que no habían usado la estrategia, es decir, que habían marcado un “1” en la escala de uso). Para la subpregunta se realizaron dos correlaciones, la primera entre las variables de “uso” y “eficacia” del contacto cero y la segunda entre las preguntas “consideras que te es o te ha sido más eficaz que otras estrategias” y “volverías a utilizarlo ante otra ruptura”.

En cuanto a la segunda pregunta, buscando conocer la relación entre el de uso del contacto cero y las distintas variables, se realizaron varios análisis: en el caso de que la característica fuese dicotómica (“género”, “edad”, “tipo de apego”, “cuándo comenzaste a sentir dolor por la ruptura” y “si ha sido tu ruptura más dolorosa o no”) se llevó a cabo una prueba *t* de diferencia de medias para muestras independientes y se calcularon los estadísticos descriptivos; se ejecutó una correlación para cada una de las variables: “grado de compromiso propio”, “grado de compromiso de la otra persona”, “grado de implicación emocional propio”, “grado de implicación emocional de la expareja”, “expectativas de futuro compartido” y “número de rupturas anteriores”; y por último, un análisis de varianza (*ANOVA*) para el resto de características con más de dos niveles (“duración de la relación”, “causa de la ruptura”, “quién decidió finalizar la relación” y “quién decidió usar el contacto cero”), además de las pruebas post hoc cuando los resultados del análisis mostraban diferencias significativas.

Respecto a la tercera pregunta de investigación, con el objetivo de analizar la asociación entre la eficacia del contacto cero y los distintos factores estudiados, se

siguió el mismo procedimiento que para la cuestión anterior, por lo que se realizaron los mismos análisis.

### 3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 3.1. RESULTADOS

En primer lugar, como se puede visualizar en los resultados de la *Tabla 1*, las estrategias con una media mayor de 3 puntos y por orden decreciente son: apoyo social y/o familiar, uso de distracciones, expresión emocional, uso del humor, contacto cero y reinterpretación positiva. Con una media menor de 3 puntos encontramos, de mayor a menor: supresión emocional, consumo de sustancias, apoyo profesional, negación de la realidad y religión.

**Tabla 1**

*Medias y desviaciones estándar para el “Uso de las estrategias de afrontamiento”*

<b>Variable</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>
<b>Supresión emocional</b>	2.75	1.442
<b>Expresión emocional</b>	3.77	1.149
<b>Apoyo social y/o familiar</b>	4.19	1.098
<b>Apoyo profesional</b>	2.03	1.589
<b>Reinterpretación positiva</b>	3.43	1.282
<b>Auto-distracciones</b>	3.95	1.271
<b>Consumo de sustancias</b>	2.35	1.509
<b>Contacto cero</b>	3.66	1.466
<b>Negación de la realidad</b>	1.97	1.327
<b>Humor</b>	3.67	1.397
<b>Religión</b>	1.29	0.846

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

Respecto a la eficacia (*Tabla 2*), las estrategias con mayor media (más de 3 puntos) por orden decreciente: apoyo social y/o familiar, uso de distracciones, contacto cero, uso del humor, expresión de las emociones, apoyo profesional, reinterpretación positiva, negación de la realidad y uso de la religión. El consumo de sustancias y la supresión emocional son las estrategias con medias inferiores a 3 puntos.

**Tabla 2**

*Medias y desviaciones estándar para la “Eficacia de las estrategias de afrontamiento”*

<b>Variable</b>	<b>N</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>
<b>Supresión emocional</b>	229	2.77	1.445
<b>Expresión emocional</b>	309	3.95	1.164
<b>Apoyo social y/o familiar</b>	312	4.34	0.989
<b>Apoyo profesional</b>	112	3.88	1.387
<b>Reinterpretación positiva</b>	287	3.41	1.231
<b>Auto-distracciones</b>	295	4.18	1.024
<b>Consumo de sustancias</b>	178	2.93	1.418
<b>Contacto cero</b>	275	4.04	1.466
<b>Negación de la realidad</b>	137	3.04	1.081
<b>Humor</b>	273	3.97	1.055
<b>Religión</b>	55	3.18	1.219

Estos resultados nos permiten indicar, respecto a la primera pregunta, que el contacto cero es la quinta estrategia más utilizada entre los participantes y la tercera percibida con mayor eficacia para superar la ruptura.

En cuanto a la subpregunta respectiva a la primera pregunta de investigación, encontramos dos correlaciones significativas y positivas, la primera entre el “uso” y la

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

“eficacia” del contacto cero ( $r=.714$ ;  $p<.05$ ), y la segunda entre las preguntas “consideras que el contacto cero es o te ha sido más eficaz que otras estrategias” y “volverías a utilizar para superar una relación futura”, ( $r=.449$ ;  $p<.05$ ), siendo estas asociaciones alta y moderada, respectivamente.

En cuanto a la segunda pregunta del estudio, vamos a valorar si existen diferencias significativas en el uso del contacto cero en función de los niveles de las distintas variables estudiadas.

En relación con los factores sociodemográficos y personales (véase Tabla 3) encontramos que para las variables “género” y “edad” no hay diferencias significativas en la utilización del contacto cero, sin embargo, para la variable “tipo de apego” si existen diferencias significativas respecto al uso ( $t_{(321)}=-2.003$ ;  $p=.046$ ), siendo mayor la media del segundo grupo ( $\mu_1-\mu_2=-0.328$ ), correspondiente al apego inseguro, aunque el tamaño del efecto encontrado es pequeño ( $d=.232$ ).

Para las características de la relación y la ruptura, encontramos diferencias significativas en la utilización del contacto cero respecto a la “causa de la ruptura” ( $F_{(2)}=3.351$ ;  $p=.036$ ) (véase Tabla 4), las pruebas a posteriori (ver Anexo II) muestran que estas se dan sólo entre las medias de los grupos “causas internas” y “ambas” ( $\mu_1-\mu_2=-0.902$ ;  $p=.030$ ), siendo mayor la media del segundo grupo, sin embargo, el tamaño de efecto encontrado es moderado ( $\eta^2=.035$ ). Existen también diferencias en cuanto al uso en el “grado de compromiso de la otra persona” ( $r=-.179$ ;  $p<.05$ ) y el “grado de implicación de la otra persona” ( $r=-.228$ ;  $p<.05$ ), siendo ambas correlaciones negativas y pequeñas (véase Tabla 5).

No hay diferencias significativas en el uso del contacto cero respecto a el “momento de comienzo del dolor por la ruptura” y “es la ruptura más dolorosa o no” (véase Tabla 3), “duración de la relación”, “quién decidió finalizar la relación”, “quién decidió usar el contacto cero” (véase Tabla 4), ni respecto al “grado de compromiso propio”, “grado de implicación propio”, “expectativas de futuro compartidas” y “número de rupturas anteriores” (véase tabla 5).

### Tabla 3

*Medias, desviaciones estándar y pruebas t para muestras independientes de las diferencias en el “Uso del contacto cero”*

Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

<b>Variable</b>	<b><i>M</i></b>	<b><i>SD</i></b>	<b><i>t</i>(321)</b>	<b><i>p</i></b>	<b>Cohen's <i>d</i></b>
<b>Género</b>			1.478	.140	.182
Femenino	3.73	1.445			
Masculino	3.46	1.517			
<b>Edad</b>			1.605	.109	.189
Adolescencia media	3.87	1.447			
Adolescencia tardía	3.58	1.469			
<b>Apego</b>			-2.003	.046	.232
Seguro	3.48	1.542			
Inseguro	3.81	1.391			
<b>Comienzo dolor por la ruptura</b>			1.558	.120	.183
Durante	3.75	1.454			
Después	3.48	1.482			
<b>Ruptura más dolorosa</b>			0.353	.725	.040
Sí	3.68	1.425			
No	3.62	1.564			

**Tabla 4**

*Medias, desviaciones estándar y pruebas ANOVAs de las diferencias en el "Uso del contacto cero"*

<b>Variable</b>	<b><i>M</i></b>	<b><i>SD</i></b>	<b><i>F</i></b>	<b><i>p</i></b>	<b>df</b>	<b><math>\eta^2</math></b>
-----------------	-----------------	------------------	-----------------	-----------------	-----------	----------------------------

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

<b>Duración</b>			0.115	.951	3	.012
Menos de 6 meses	3.63	1.483				
Entre 6 meses y 1 año	3.73	1.490				
Entre 1 y 2 años	3.67	1.456				
Más de 2 años	3.61	1.463				
<b>Causa de la ruptura</b>			3.351	.036	2	.035
Causas internas	3.60	1.478				
Causas externas	3.79	1.474				
Ambas	4.50	0.985				
<b>Quien decidió finalizar</b>			2.365	.096	2	.016
La propia persona	3.67	0.131				
El otro integrante	3.81	0.124				
Mutuo acuerdo	3.32	0.188				
<b>Decisión uso</b>			2.521	.082	2	.031
La propia persona	4.18	1.075				
El otro integrante	3.79	1.193				
Mutuo acuerdo	3.93	1.149				

**Tabla 5**

*Medias, desviaciones estándar y correlaciones del "Uso del contacto cero"*

Variable	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
----------	---	----	---	---	---	---	---	---	---

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

<b>1. Eficacia del contacto cero</b>	3.66	1.466	–						
<b>2. Grado compromiso propio</b>	4.52	0.719	.059	–					
<b>3. Grado compromiso de la otra persona</b>	3.31	1.284	-.179*	.033	–				
<b>4. Grado implicación propio</b>	4.48	0.797	-.002	.498*	.049	–			
<b>5. Grado implicación de la otra persona</b>	3.31	1.330	-.228*	-.084	.760*	.107	–		
<b>6. Expectativas futuro</b>	3.72	1.125	.026	.377*	.194*	.364*	.155*	–	
<b>7. Número de rupturas</b>	1.14	0.364	-.034	.100	.067	.069	.064	.074	–

\* $p < .05$ .

Realizamos los mismos análisis para la tercera pregunta de investigación, examinando la existencia o ausencia de diferencias en la eficacia del contacto cero respecto a los distintos niveles de las características estudiadas.

En relación con las variables sociodemográficas y personales (“edad”, “género” y “tipo de apego”), no se hallaron diferencias significativas para ninguna de ellas respecto a la eficacia de esta estrategia (véase *Tabla 6*).

Para las variables respectivas a las características de la relación y de la ruptura encontramos diferencias significativas en cuanto a la eficacia del contacto cero en la “causa de la ruptura” ( $F_{(2)}=3.804, p=.023$ ) (véase *Tabla 7*), en las pruebas post-hoc (ver *Anexo III*) se localizaron diferencias significativas solo entre las medias de los grupos de “causas internas” y “ambas” ( $\mu_1-\mu_2=-0.952; p=.022$ ), siendo mayor la media del segundo grupo, no obstante, el tamaño de efecto hallado es moderado ( $\eta^2=.023$ ). Además, se hallaron dos correlaciones significativas entre la eficacia del contacto cero y el “grado de compromiso de la expareja” ( $r=-.217; p<.05$ ) y “grado de implicación de la otra persona” ( $r=-.239; p<.05$ ), siendo ambas negativas y pequeñas. No existen diferencias significativas para el resto de variables (véase *Tabla 6, Tabla 7 y Tabla 8*).

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

**Tabla 6**

*Medias, desviaciones estándar y pruebas t para muestras independientes de las diferencias en la “Eficacia del contacto cero”*

<b>Variable</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>t(273)</b>	<b>p</b>	<b>Cohen's d</b>
<b>Género</b>			0.685	.494	.150
Femenino	4.07	1.176			
Masculino	3.96	1.139			
<b>Edad</b>			0.091	.928	.046
Adolescencia media	4.05	1.221			
Adolescencia tardía	4.04	1.146			
<b>Apego</b>			-1.010	.314	.195
Seguro	3.96	1.182			
Inseguro	4.10	1.154			
<b>Comienzo dolor por la ruptura</b>			0.722	.471	.101
Durante	4.07	1.157			
Después	3.97	1.189			
<b>Ruptura más dolorosa</b>			-0.330	.742	.059
Sí	4.03	1.131			
No	4.08	1.256			

**Tabla 7**

*Medias, desviaciones estándar y pruebas ANOVAs de las diferencias en la “Eficacia del contacto cero”*

Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

<b>Variable</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>df</b>	<b><math>\eta^2</math></b>
<b>Duración</b>			0.751	.522	3	.005
Menos de 6 meses	4.16	0.976				
Entre 6 meses y 1 año	4.24	0.992				
Entre 1 y 2 años	4.15	0.980				
Más de 2 años	4.00	1.135				
<b>Causa de la ruptura</b>			3.804	.023	2	.023
Causas internas	3.55	1.504				
Causas externas	3.83	1.404				
Ambas	4.50	0.924				
<b>Quien decidió finalizar</b>			1.476	.232	2	.006
La propia persona	3.54	1.550				
El otro integrante	3.81	1.404				
Mutuo acuerdo	3.38	1.485				
<b>Decisión uso</b>			2.752	.165	2	.013
La propia persona	4.10	1.209				
El otro integrante	3.82	1.185				
Mutuo acuerdo	3.82	1.290				

**Tabla 8**

*Medias, desviaciones estándar y correlaciones de la “Eficacia del contacto cero”*

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

Variable	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Eficacia del contacto cero</b>	3.62	1.485	–						
<b>2. Grado compromiso propio</b>	4.52	0.719	.072	–					
<b>3. Grado compromiso de la otra persona</b>	3.31	1.284	-.217*	.033	–				
<b>4. Grado implicación propio</b>	4.48	0.797	-.006	.498*	.049	–			
<b>5. Grado implicación de la otra persona</b>	3.31	1.330	-.239*	-.084	.760*	.107	–		
<b>6. Expectativas futuro</b>	3.72	1.125	.071	.377*	.194*	.364*	.155*	–	
<b>7. Número de rupturas</b>	1.14	0.364	-.052	.100	.067	.069	.064	.074	–

\* $p < .05$ .

### 3.2. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos muestran que el contacto cero es una de las estrategias de afrontamiento más usadas y es percibida como una de las más eficaces para la superación de una ruptura de pareja en adolescentes. Los hallazgos exponen que existen diferencias en el grado de utilización del contacto cero respecto al tipo de apego de la persona, la causa de la ruptura, el nivel de compromiso de la expareja y el nivel de implicación emocional de la otra persona con la relación, e indican diferencias respecto al grado de eficacia en cuanto a estos tres últimos factores.

Los análisis pertinentes que dan respuesta a la primera pregunta de investigación (*¿es el “contacto cero” una de las estrategias más usadas y eficaces en la superación de una ruptura amorosa en los adolescentes?*), nos permiten afirmar que el contacto cero es, de los recursos estudiados, la quinta estrategia más usada y la tercera más eficaz para superar una ruptura de pareja en el periodo de la adolescencia. Siguiendo las líneas de Garabito y colaboradores (2020) y de Locker (2010), quienes hablan de la necesidad e importancia de desvincularse temporal y espacialmente respecto a la expareja para reducir los niveles de malestar y finalizar con el duelo amoroso, podemos ratificar que

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

el contacto cero favorece la superación de la ruptura, y que lo hace por encima de otras estrategias, demostrando así su importancia en el afrontamiento, a la vez que favorecería la recuperación del bienestar y aminoraría las consecuencias psicológicas y conductuales producidas por esta. Amato (2010) indica que para poder superar el proceso de duelo es esencial cortar con el contacto con la expareja, lo cual permitiría explicar el alto grado de utilización de esta estrategia frente a otras, al mismo tiempo que justificaría su alta eficacia. En cuanto a la subpregunta (*¿existe relación entre el uso y la eficacia del contacto cero en adolescentes?*), la asociación existente observada entre ambos nos lleva a concluir que aquellas personas que han utilizado esta estrategia en mayor medida, han tenido mejores resultados en su eficacia para superar la relación. Asimismo nos permite afirmar que las persona que más utilizan esta estrategia son aquellas que la perciben como más eficaz y más confían en su eficacia. Por lo que concluimos que a mayor uso del contacto cero, mayor eficacia de este y viceversa. Esta relación observada entre las dos dimensiones nos permitiría justificar el alto grado de ambas.

El elevado uso del contacto cero puede deberse al auge de las redes sociales en adolescentes, pues el bloqueo o la eliminación en plataformas de Internet es una forma útil y rápida para eliminar el contacto con tu expareja. Sin embargo, es sorprendente una utilización tan alta de esta estrategia, pues el corte de la comunicación, probablemente diaria, con tu ex-pareja, podría generar una elevada carga emocional negativa, que añadida a las consecuencias causadas por la ruptura, podría conllevar al rechazo de este recurso. Aunque hemos de tener en cuenta que cada persona puede establecer sus propios límites en cuanto al contacto cero, realizando una restricción del contacto progresiva o incluso no eliminando el contacto por completo, aminorando así esta carga emocional. Igualmente, el bienestar producido por el uso del contacto cero y su ayuda para superar la ruptura podría compensar la carga emocional provocada por su uso.

Asimismo, la asociación apreciada entre la eficacia sobre la última ruptura y la utilización futura permite señalar que la existencia de una alta percepción de eficacia se asocia con una mayor intención de uso de esta estrategia para el afrontamiento de otra ruptura, pues a pesar de la carga emocional que puede suponer esta herramienta, quienes consideran que su uso les ha funcionado, la utilizarían para intentar superar otras futuras rupturas, corroborando así el correcto funcionamiento y beneficio de esta estrategia frente a otras para el afrontamiento amoroso en adolescentes.

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

Respecto a los análisis de la primera pregunta de investigación, hallamos que, por orden decreciente, las estrategias más utilizadas son: apoyo social y/o familiar, uso de distracciones, expresión de las emociones, uso del humor, contacto cero, reinterpretación positiva, supresión emocional, consumo de sustancias, apoyo profesional, negación de la realidad y religión. A su vez, en cuanto a la eficacia para la superación de la ruptura, las estrategias percibidas como más eficaces, ordenadas de mayor a menor, son: apoyo social y/o familiar, uso de distracciones, contacto cero, uso del humor, expresión emocional, apoyo profesional, reinterpretación positiva y negación de la realidad. El consumo de sustancias y la supresión emocional se han mostrado como las herramientas menos eficaces para el afrontamiento de la ruptura. Hemos de señalar que las personas no suelen usar una sola estrategia de afrontamiento para superar una ruptura, sino varias de estas. Estos hallazgos nos permiten afirmar, de acuerdo con Trouillet y colaboradores (2009), que los jóvenes utilizan mayoritariamente estrategias de afrontamiento relacionadas con la regulación de las emociones, aunque también con la evitación, como son el apoyo social y/o familiar, las auto-distracciones, la expresión emocional, el uso del humor y la utilización del contacto cero, cinco de las estrategias consideradas como más utilizadas y percibidas como más eficaces para superar una relación. Estos resultados puede deberse al consuelo que se suele encontrar en el desahogo emocional, el apoyo y la comprensión por parte del círculo social y la familia, y la “tranquilidad mental” producida al eliminar el contacto con la expareja y con el uso de las distracciones, lo cual puede considerarse esencial ya que con la ruptura amorosa y su respectivo duelo se pueden experimentar numerosas consecuencias emocionales y conductuales negativas (Keller y Nesse, 2005; Márquez & del Castillo, 2017), que son necesarias mitigar. Los resultados encontrados son acordes con los hallados en las investigaciones realizadas por Aguirre y Loaiza (2021), García e Ilabaca (2013), García (2014), Locker y colaboradores (2010) y Mikkelsen (2009) respecto al uso y la eficacia de distintas estrategias de afrontamiento, donde se concluyó que evitar el contacto con la expareja, expresar las emociones y contar con el apoyo del círculo familiar y social son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, además de que generan un mayor nivel de bienestar emocional. Y corroboran los hallazgos encontrados por Pulido y Lubo (2018), quienes indicaban que el consumo de sustancias se considera una estrategia que obstaculiza la recuperación y superación de la ruptura.

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

En relación con la segunda pregunta del estudio (*¿existen diferencias en el uso del “contacto cero” en función de las características personales, de la relación de pareja y/o de la ruptura amorosa en adolescentes?*), los resultados indican que no existen diferencias entre los niveles de las características estudiadas respecto al grado de utilización, excepto:

- El tipo de apego de la persona, siendo más usado por las personas con apego inseguro, aunque la diferencia hallada es pequeña.
- La causa de la ruptura, siendo más utilizado en las rupturas que se han producido por problemas internos y externos a la pareja.
- El grado de compromiso de la otra persona con la relación, donde vemos que se usa más a medida que se considera un menor compromiso de la expareja, aunque la asociación es débil.
- El grado de implicación emocional del otro componente de la pareja, encontrando que se utiliza más a medida que se considera un menor implicación emocional, aunque la relación es pequeña.

Los resultados obtenidos nos llevan a concluir que el grado de uso del contacto cero no está relacionado con las características personales, el tipo de relación y la forma de ruptura, con excepción del tipo de apego de la propia persona, la causa de la separación, el grado de compromiso y el nivel de implicación emocional de la expareja con la relación.

En cuanto a la tercera pregunta del estudio (*¿existen diferencias en la eficacia del “contacto cero” en función de las características personales, de la relación de pareja y/o de la ruptura amorosa en adolescentes?*), afirmamos que no se han hallado diferencias entre los niveles de la mayoría de las variables estudiadas respecto a la eficacia de esta estrategia, a excepción de:

- La causa de la ruptura, siendo más eficaz en las rupturas que han finalizado por problemas internos y externos.
- El grado de compromiso de la otra persona con la relación, donde vemos que es más eficaz a medida que se considera un menor nivel de compromiso, aunque la asociación observada es baja.

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

- El grado de implicación emocional del otro integrante con la pareja, donde encontramos que es más eficaz a medida que se considera una menor implicación emocional de la expareja, aunque la relación hallada es pequeña.

Debido a ello concluimos que, en relación con los factores estudiados, el grado de eficacia del contacto cero no está determinado por las características personales, el tipo de relación y la forma de ruptura, excepto en cuanto a la causa de esta, el nivel de compromiso y el grado de implicación emocional del otro integrante con la pareja.

A pesar de que las personas con apego inseguro utilizan más esta estrategia, no hay diferencias en la eficacia en comparación con los participantes con apego seguro. El uso superior en los individuos con este tipo de apego puede deberse a que la ruptura les podría generar mayor malestar que a las personas con apego seguro, y a que esperarían encontrar en el uso del contacto cero una forma fácil y rápida de suprimir la ansiedad y superar la relación, lo que les llevaría a utilizarlo más. Pues como expone Sbarra (2006), las personas con un estilo de apego inseguro tienen más dificultad para superar la tristeza y aceptar que la relación ha terminado y el contacto cero se ha mostrado como una estrategia útil para ello, por lo que las personas con este apego necesitarían utilizarlo en mayor medida.

Por otro lado, el mayor uso y eficacia del contacto cero a medida que se considera un menor grado de compromiso y de implicación emocional de la ex pareja con la relación puede deberse a la baja vinculación que exista entre los dos integrantes de la relación producida como consecuencia de ello, por tanto, es lógico pensar que si existe un bajo grado de compromiso e implicación emocional de tu pareja, la unión que exista entre los dos integrantes de la relación será pequeña, por lo que su disolución será menos dolorosa, ya que según Cáceres y colaboradores (2009) mientras menos significativa es la pérdida, menos duele; por lo que más sencilla será la separación y superación de la ruptura a través de la pérdida de contacto, por consiguiente mayor será su uso (y por tanto su eficacia), pues como hemos visto en los hallazgos obtenidos en nuestra investigación, a mayor uso de esta estrategia, mayor es su eficacia, y viceversa. De igual forma ocurre si una ruptura se ha producido por un cúmulo de conflictos (tanto internos como externos), ya que estos habrán debilitado la unión entre los dos miembros de la pareja.

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

Aunque las diferencias encontradas son significativas, el tamaño del efecto de estas sobre el uso y la eficacia del contacto cero es limitado. Esto podría deberse al tamaño de la muestra, pues puede que no haya suficiente poder estadístico como para detectar un tamaño del efecto más grande; a la variabilidad de los datos, por la existencia de diferencias individuales en los participantes no valoradas, o a algún problema en la metodología. También podría deberse a la existencia de otras variables no estudiadas que expliquen mejor las diferencias en el uso y la eficacia del contacto cero que las que hemos analizado, como podría ser el tipo de relación (abierta, cerrada...; heterosexual, bisexual, homosexual...), el dolor experimentado en el momento de la ruptura o el punto en el que se encontraba la relación, entre otros factores.

Aún cuando las investigaciones previas han demostrado que existen diferencias en la forma del afrontamiento respecto al género (Bevino & Sharkin, 2003; Tashiro & Frazier, 2003; Umberson, 2000), y a otras características de la relación y la ruptura, como son la duración de la relación (Locker, et al., 2010), o quien toma la decisión de finalizar (Locker et al., 2010; Sánchez & Martínez, 2014; Sprecher, 1944), en la investigación presente no se han hallado desigualdades en los niveles del resto de variables estudiadas. Nos sorprende que estas no tengan ningún impacto significativo en el uso y eficacia del contacto cero, pues estudios como el de García (2014) indican que estas características estudiadas son influyentes en la forma de afrontamiento de una pérdida amorosa, por lo que siguiendo con la literatura existente esperábamos encontrar diferencias entre los niveles de más características. Asimismo, como mencionamos anteriormente, estos hechos pueden deberse a la existencia de otros factores no estudiados que expliquen mejor el uso y la eficacia del contacto cero.

Por último, dados los hallazgos encontrados respecto a las dos últimas preguntas de investigación, podríamos afirmar que, respecto a las características estudiadas, la utilización y eficacia del contacto cero en la superación de una ruptura en adolescentes es similar para todas las personas, modelos de relaciones y tipos de rupturas (con excepción en las características indicadas anteriormente).

#### **4. CONCLUSIONES Y PROSPECTIVA**

La presente investigación tenía como objetivo conocer el impacto del contacto cero en la superación de una ruptura amorosa en la adolescencia, utilizando para ello una muestra de jóvenes entre 15 y 28 años. Esta estrategia supone el corte, en la medida de lo posible, de la relación y comunicación con la expareja.

Los hallazgos del estudio han demostrado que el contacto cero es, de los recursos examinados, la tercera estrategia percibida como más eficaz y la quinta más utilizada por los adolescentes para el afrontamiento de una ruptura de pareja, pudiendo concluir así que esta estrategia facilita la superación de una ruptura más que otras. Además, la eficacia de esta estrategia aumenta a medida que se incrementa su utilización y viceversa. Respecto a las características estudiadas, en concreto personales (género, edad y tipo de apego) y de la relación y de la ruptura (duración de la relación, causa de la ruptura, quién decidió finalizar la relación, grado de compromiso propio y de la otra persona con la relación, grado de implicación emocional propio y de la otra persona con la pareja, grado de existencia de expectativas de un futuro conjunto, momento cuando comienzas a sentir dolor por la ruptura, número de rupturas anteriores, si era ruptura más dolorosa y qué integrante de la pareja decidió utilizar el contacto cero), solo el tipo de apego de la persona (únicamente en el caso de la utilización), la causa de la ruptura, el grado de compromiso y el grado de implicación emocional de la expareja, influyen en el nivel de uso y de eficacia del contacto cero.

Los resultados hallados nos permitirían suscitar y promover el uso de esta estrategia en cualquier persona, modelo de relación amorosa y/o ruptura de pareja en adolescentes, a fin de recuperar de la manera más eficaz el bienestar previo a la ruptura y la superación de esta.

Antes de finalizar el estudio, debemos aludir a algunas limitaciones del mismo. En cuanto al procedimiento de la investigación, hemos de destacar la subjetividad de las preguntas planteadas y la imposibilidad, al haber sido un cuestionario online, de verificar el correcto seguimiento de las instrucciones por parte de los participantes. Por un lado, considerar que, aunque nuestra muestra era grande, estaba desproporcionada en cuanto al género y a grupos de edad, pues estaba formada por 240 mujeres (74,3%) y 83 varones (25,7%), y 90 adolescentes entre 15 y 18 años (27,9%) y 233 participantes con edades comprendidas entre los 20 y los 28 años (72,1%), pudiendo esto producir

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

problemas de generalización, sumándose a ello que nuestra muestra fue no aleatorizada. Por otro lado, no se han investigado variables como el tipo de relación (abierta, cerrada...; heterosexual, bisexual, homosexual...), el grado de dolor experimentado en el momento de la ruptura o el momento en el que se encontraba la relación, entre otras, que podrían estar relacionadas con el uso y eficacia de la contacto cero. Sería pertinente realizar este mismo estudio u otros similares con una muestra más equilibrada y/o examinando otras características. Incluso estudiar la relación de cada estrategia de afrontamiento estudiada con las variables planteadas en esta investigación. Además, sería interesante comparar los resultados hallados con otros grupos de edad.

Por último, recalcar los resultados positivos obtenidos, que pueden servir de referencia para próximas investigaciones sobre esta temática, y destacar el escaso conocimiento actual sobre el contacto cero como estrategia de afrontamiento de una ruptura de pareja en adolescentes, que incita a seguir realizando investigaciones que se dediquen al estudio del impacto de este recurso. Además se debería examinar la manera o las pautas concretas a seguir para evitar el contacto con la ex-pareja, por ejemplo, con la realización de un contrato conductual, e indagar sobre la posible carga emocional generada por el uso de esta estrategia y sus consecuencias en la utilización. El auge en el uso de las redes sociales puede ser un punto de partida para estas investigaciones. Consideramos importante seguir trabajando las distintas formas de hacerle frente a una ruptura de pareja, pues la pérdida de un vínculo tan importante deja sensaciones negativas y muy pocas personas se eximen de experimentarlas. Además, adquirir habilidades de afrontamiento puede permitir generalizar el aprendizaje a otras situaciones estresantes.

Los hallazgos encontrados nos invitan a reflexionar sobre la importancia de fomentar y realizar un correcto afrontamiento de una ruptura amorosa, pues puede convertirse en una de las experiencias más dolorosas y traumáticas de la vida de una persona. Debemos aprender a aceptar y sobrellevar de una manera correcta la pérdida de un vínculo tan importante.

## 5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, S. M. M., & Loaiza, M. B. J. (2021). Estrategias de afrontamiento resultantes del proceso de duelo tras una ruptura amorosa en jóvenes universitarios. *Educación, Arte, Comunicación: Revista Académica e Investigativa*, 2(9), 48-57.
- Alzugaray, C., & García, F. (2015). Relaciones de pareja y bienestar psicológico. *La Felicidad de Los Chilenos. Estudios Sobre Bienestar*, 1, 237-251.
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650-666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>
- Aragón, R. S., & Cruz, R. M. (2014). Causas y caracterización de las etapas del duelo romántico. *Acta De Investigación Psicológica*, 4(1), 1329-1343. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(14\)70378-3](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(14)70378-3)
- Becerril, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de Educación*, 325, 49-56. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-0034-8082-RE>
- Bevino, D. L., & Sharkin, B. S. (2003). Divorce adjustment as a function of finding meaning and gender differences. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39, 81-97. [https://doi.org/10.1300/J087v39n03\\_04](https://doi.org/10.1300/J087v39n03_04)
- Bleichmar, E. (1992). La depresión en la mujer. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 11(39), 283-289.
- Boelen, P. A., & van den Hout, M. A. (2010). Inclusion of other in the self and breakup-related grief following relationship dissolution. *Journal of Loss and Trauma*, 15(6), 534-547. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519274>.
- Bowlby, J. (1980). La pérdida afectiva. Paidós.
- Buss, D (2004). La evolución del deseo. Alianza Editorial.
- Cáceres, C., Manhey, C., & Vidal, C. (2009). Separación, pérdida y duelo de la pareja: Reflexiones imprescindibles para una terapia de divorcio. *De Familias y Terapia*, 27, 41-60.
- Cadena, D. M. G., & García, V. R. R. (2019). Redes Sociales: transformando la comunicación en las relaciones interpersonales. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 5(2), 223-237.
- Caiza, M. F., & Menéndez, M. Y. (2022). *El duelo y las consecuencias psicológicas y conductuales que surgen al momento que existe una ruptura amorosa en la etapa de la adolescencia, entre los 15 a 18 años* [Trabajo de Grado]. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación, Guayaquil. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/18220>

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

- Cañero, F. D. C. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20(3), 430-414.
- Cardozo, M. C. (2020). *La tusería. Experiencia de bienestar emocional para el acompañamiento durante el duelo amoroso en mujeres de 25 a 35 años* [Trabajo de Grado]. Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano, Facultad de Artes y Diseño, Bogotá. <http://hdl.handle.net/20.500.12010/10000>
- Carrizo, S. (2011). *Adolescencia y estilos de amor* [Trabajo de Grado]. Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Psicología y Relaciones Humanas, Buenos Aires.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401\\_6](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6)
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Castelló, J. (2015). *La superación de la dependencia emocional: Cómo impedir que el amor se convierta en un suplicio*. Borealis.
- Cohen, E. L., Bowman, N. D., & Borchert, K. (2014). Private flirts, public friends: Understanding romantic jealousy responses to an ambiguous social network site message as a function of message access exclusivity. *Computers in Human Behavior*, 35, 535-541. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.050>
- Coleman, J. C., & Hendry, L. B. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Ediciones Morata.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631-652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- 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. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007006>
- De La Barra, C., & Gaytan, E. V. (2020). *Estilos de afrontamiento ante una ruptura amorosa en estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima Metropolitana* [Trabajo de Grado]. Universidad San Ignacio de Loyola, Facultad de Humanidades, Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/10015>

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

- Díaz-Loving, R., & Sánchez, R. (2004). *Psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. Porrúa.
- Duran, M., & Jiménez, S. (2015). *Una aproximación al duelo por separación de la pareja sentimental* [Tesis Doctoral]. Asociación Mexicana de Tanatología.
- Espinar, S. S., Maestre, C. R., Correa, M., Párraga, G. T. R., Ibañez, E. S., Martínez, A. E. L., & Esteve, R. (2016). El humor como estrategia de afrontamiento en dolor crónico. *Revista de Psicología de la Salud*, 4(1), 93-129. <https://doi.org/10.21134/pssa.v4i1.917>
- Fernández-Fuertes, A. A., 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*, 27(3), 827–833.
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168-176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. *Adolescent Romantic Relations and Sexual Behavior: Theory, Research, and Practical Implications*, 3-22.
- Garabito, S., García, F. E., Neira, M., & Puentes, E. (2020). Ruptura de pareja en adultos jóvenes y salud mental: estrategias de afrontamiento ante el estrés del término de una relación. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 14(1), 47-59. <https://doi.org/10.21500/19002386.4311>
- García, D. F. (2014). Narración del duelo en la ruptura amorosa. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 12(2), 288-307.
- 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 UC BSP*, 11(2), 42-60.
- Garimella, V. R. K., Weber, I., & Dal Cin, S. (2014). From “i love you babe” to “leave me alone”-Romantic relationship breakups on Twitter. *Social Informatics: 6th International Conference*, 199-215. <https://doi.org/10.1177/2167696817704118>
- Goicoechea, P. H. (2018). El amor y el desamor en la adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 6(2), 78-84.
- Gray, J. D., & Silver, R. C. (1990). Opposite sides of the same coin: Former spouses' divergent perspectives in coping with their divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1180. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1180>

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

- Jaramillo, M. E. (2015). *Estrategias de afrontamiento tras una ruptura de relaciones afectivas en jóvenes adultos de la carrera de Ciencias de la Comunicación Social del Área de la Educación, Arte y Comunicación* [Trabajo de Grado]. Universidad Nacional de Loja, Facultad de Psicología, Loja. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/14191>
- Keller, M. C., & Nesse, R. M. (2005). Is low mood an adaptation?: Evidence for subtypes with symptoms that match precipitants. *Journal of Affective Disorders*, 86, 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2004.12.005>
- Lázarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lewandowski, G. W. (2009). Promoting positive emotions following relationship dissolution through writing. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 21-31. <https://doi.org/10.1080/17439760802068480>
- Lillo, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352004000200005>
- Locker, 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).
- López, J. E. M., Escalante, Y. M. P., Keb, R., Canto, M., & Chan, N. (2011). La definición de amor y dependencia emocional en adolescentes de Mérida, Yucatán. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 176-193.
- Manrique, D. K., & Velásquez, E. Y. (2020). *Estrategias de afrontamiento en hombres frente a la ruptura de pareja en relación a su edad actual* [Trabajo de grado]. Universidad de Pamplona, Facultad de Salud, Pamplona. <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/4235>
- Márquez, M. W. B., & del Castillo, C. C. (2017). Ruptura de la pareja en jóvenes: factores relacionados con su impacto. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(3), 342-352.
- Martin, P., Rott, C., Poon, L. W., Courtenay, B., & Lehr, U. (2000). A molecular view of coping behaviour in older adults. *Journal of Aging and Health*, 13, 72-79. <http://doi.org/10.1177/089826430101300104>
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, 321-332.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Blasco, C. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de Psicología*, 8(3), 26-32. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2904>

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima* [Trabajo de Grado]. Universidad Pontificia Católica del Perú, Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/416>
- Pérez, S. P., & Santiago, M. A. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de Prácticas Clínicas para la Atención Integral a la Salud en la Adolescencia*, 2(3), 15-23.
- Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008) Breaking up romantic relationships. Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.1177/147470490800600119>
- Plunkett, C. (2016). *When We End, Where Do I Begin? Exploring The Impact Of Relationship Dissolution on Self-Concept Among African-American Women* [Tesis doctoral]. Universidad de Oklahoma. <https://hdl.handle.net/11244/45033>
- Pulido, E., & Lubo, M. D. L. Á. (2018). *Creencias y significados atribuidos a la ruptura de pareja y su afrontamiento en jóvenes universitarios* [Trabajo de Grado]. Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium, Facultad de Ciencias Sociales y Políticas, Cali. <http://hdl.handle.net/20.500.12237/1325>
- Quiroga, S. (1998). *Adolescencia: del goce orgánico al hallazgo de objeto*. Eudeba.
- Rodríguez, B. (2020). *Propuesta de intervención para la dependencia emocional tras una ruptura de pareja fomentando la resiliencia y el crecimiento postraumático* [Trabajo Fin de Máster]. Universidad de Alcalá. <http://hdl.handle.net/10017/47717>
- Sabariego, I. (2012). *Arteterapia como ayuda hacia la superación de la ruptura de vínculos en relaciones de pareja* [Trabajo Fin de Máster]. Universidad Complutense de Madrid.
- Sáiz, S., Barreto, P., Yi, P., Martínez, E., Espinar, V., Fombuena, M., & Navarro, R. (2007). El duelo de los familiares y su atención en los Servicios de Cuidados Paliativos españoles. *Medicina Paliativa*, 75-82.
- Sánchez, R., & Martínez, R. (2014). Causas y Caracterización de las Etapas del Duelo Romántico. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(1), 1329-1343. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(14\)70378-3](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(14)70378-3)
- 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. <https://doi.org/10.1177/0146167205280913>
- Shimek, C., & Bello, R. (2014). Coping with break-ups: Rebound relationships and gender socialization. *Social Sciences*, 3(1), 24-43. <https://doi.org/10.3390/socsci3010024>
- Sierra, V. E., Rodríguez, J. L. S., & Torres-Torija, C. S. (2017). Incidencia del duelo en la ruptura amorosa en estudiantes universitarios en un Centro de Crisis, Emergencias y Atención al Suicidio

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

- (CREAS). *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(2), 27-35. <https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2018.01.001>
- Silva, J. (2005). Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 43(3), 201-209. <http://doi.org/10.4067/S0717-92272005000300004>
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1(3), 199-222. <http://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00062.x>
- Tashiro, T. Y., & 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. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Trouillet, R., Gana, K., Lourel, M., & Fort, I. (2009). Predictive value of age for coping: The role of self-efficacy, social support satisfaction and perceived stress. *Aging and Mental Health*, 13, 357-366. <http://doi.org/10.1080/13607860802626223>
- Umberson, D. (2000). Explaining long-term gender differences in vulnerability. *Health Social Behavior*, 33, 10-24. <https://doi.org/10.2307/2136854>
- Valdez-Medina, J. L. (2009). La búsqueda del equilibrio personal: Una nueva teoría que explica las causas del miedo y del sufrimiento y que nos enseña a combatirlos. Edame.
- VanderDrift, L. E., Agnew, C. R., & Wilson, J. E. (2009). Nonmarital romantic relationship commitment and leave behavior: The mediating role of dissolution consideration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1220-1232. <https://doi.org/10.1177/0146167209337543>
- Veloso-Besio, C., Caqueo-Arancibia, W., Caqueo-Urizar, A., Muñoz-Sánchez, Z., & Villegas-Abarzúa, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal: Revista de Psicología*, 22, 23-34. <https://doi.org/10.1590/S1984-02922010000100003>
- 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. <https://doi.org/10.1002/jocc.12035>
- Zimmer-Gembeck, M. J. (2002). The development of romantic relationships and adaptations in the system of peer relationships. *Journal of Adolescent Health*, 31(6), 216-225. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(02\)00504-9](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(02)00504-9)

## 6. ANEXOS

### 6.1. ANEXO I

#### Sección 1.

¡Hola! Desde la facultad de Psicología estamos realizando un estudio sobre **el uso de estrategias de afrontamiento para la superación de una ruptura de pareja**. Para esta investigación hemos configurado un cuestionario anónimo cuyos resultados se utilizarán sólo con fines educativos.

Para poder responder a este cuestionario debes tener entre 15 y 28 años.

A continuación vas a ver una serie de preguntas respecto a la **última relación de pareja finalizada** que has tenido. Esta debe haber sido de más de un mes de duración. Responde con sinceridad, no hay respuestas correctas ni incorrectas. No te llevará más de 10 minutos.

En cada grupo de preguntas aparece una descripción al principio con las instrucciones. Léelas atentamente.

Si tienes alguna duda puedes contactar conmigo a través de correo electrónico ([cristemprano @usal.es](mailto:cristemprano@usal.es)). ¡Muchas gracias por tu ayuda!

Confirmando que he leído toda la información y doy mi consentimiento para participar en este estudio

Sí

#### Sección 2. Características sociodemográficas

- Edad
  - Texto de respuesta corta*
- Género
  - Masculino
  - Femenino
  - No binario

#### Sección 3. Apego

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

A continuación debes describir las **relaciones de pareja** que hayas podido tener en el **último año**, no solo lo que estás experimentado con tu relación actual, si es que actualmente tienes pareja. Por favor, indica tu grado de acuerdo o desacuerdo con las diferentes frases, siendo 1 el **MÁXIMO DESACUERDO** (no te describes en absoluto) y 7 el **MÁXIMO ACUERDO** (te ves totalmente identificado).

- Me siento incómodo/a cuando mi pareja quiere mucha cercanía e implicación emocional.
- Mis relaciones me generan mucha ansiedad y preocupación.
- Hablo las cosas con mi pareja.
- Cuando muestro mis sentimientos a un/a chico/a, tengo miedo de que no sienta lo mismo por mí.
- Me preocupa que mi pareja no se preocupe tanto por mí como lo hago yo por él/ella.
- Me siento cómodo/a compartiendo mis pensamientos y pensamientos más personales con mi pareja.
- En momentos de necesidad, me ayuda poder contar con mi pareja.
- Me asusta que una vez que un/a chico/a consiga conocerme, a él/ella no le guste como soy en realidad.
- Me preocupa no estar a la altura.
- Le cuento a mi pareja prácticamente todo.
- Prefiero no tener demasiada cercanía e intimidad emocional con mi pareja.
- Habitualmente comento mis problemas y preocupaciones a mi pareja.
- Mi pareja realmente me comprende y conoce mis necesidades.
- Encuentro relativamente fácil tener mucha cercanía e intimidad afectiva con mi pareja.
- A menudo me inquieta que mi pareja realmente no me ame.
- A menudo desearía que los sentimientos de mi pareja hacia mí fueran tan fuertes como mis sentimientos por él/ella.
- Cuando no tengo cerca a mi pareja, me preocupa que pueda llegar a estar interesado/a en alguien más.
- Con frecuencia me preocupa que mi pareja no quiera estar conmigo.

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

Sección 4. Cuando finaliza una relación de pareja las personas podemos experimentar diferentes emociones y pensamientos derivados de la pérdida. A continuación vas a saber una serie de preguntas sobre tu **última relación de pareja**.

- ¿Cuánto tiempo duró la relación?
  - Menos de 6 meses
  - Entre 6 meses y 1 año
  - Entre 1 año y 2 años
  - Más de 2 años
- ¿Cuál fue la causa de la ruptura?
  - Rutina
  - Infidelidad
  - Expectativas no cumplidas
  - Otra (*Texto de respuesta corta*)
- ¿Quién decidió finalizar la relación?
  - Yo
  - La otra persona
  - Mutuo acuerdo
- ¿Cómo fue tu compromiso con la relación? Siendo 1 “Nada” y 5 “Total”.
  - Escala lineal*
- ¿Cómo consideras que fue el compromiso de tu pareja con la relación? Siendo 1 “Nada” y 5 “Total”.
  - Escala lineal*
- ¿Cómo consideras que fue tu implicación emocional con tu pareja? Siendo 1 “Nada” y 5 “Total”.
  - Escala lineal*
- ¿Cómo consideras que fue la implicación emocional de tu pareja contigo? Siendo 1 “Nada” y 5 “Total”.
  - Escala lineal*
- ¿En qué medida teníais expectativas de un futuro conjunto? Siendo 1 “Nada” y 5 “Total”.
  - Escala lineal*
- ¿Cuándo comenzaste a sentir dolor por la ruptura?
  - Durante la relación

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

- Tras la ruptura
- ¿Ha sido tu ruptura más dolorosa?
  - Sí
  - No
- ¿Cuántas rupturas has tenido anteriores a esta? Indícalo con un dígito.
  - Texto de respuesta corta*

### Sección 5.

Indica en qué grado estás de acuerdo con las siguientes frases respecto a lo que **has hecho o estás haciendo** para **intentar superar** tu **última ruptura**, siendo 1 “Nada de acuerdo” y 5 “Totalmente de acuerdo.

*Escala lineal*

- Evito o he evitado expresar lo que siento y pienso.
- Analizo o he analizado y dejo salir mis sentimientos y pensamientos.
- Hablo o he hablado con personas de confianza (familia, amigos...) y recibo su apoyo emocional.
- Hablo o he hablado con personas profesionales.
- He cambiado la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.
- He empezado o estoy haciendo cosas para distraerme.
- Consumo o he consumido alcohol y/otras sustancias para sentirme mejor.
- Estoy evitando o he evitado todo tipo de contacto (en persona, por teléfono, en redes sociales, etc) con mi ex-pareja.
- Me negué o me niego a creer que hubiera pasado.
- Hice bromas o hago bromas sobre mi situación.
- Me he refugiado o refugio en la religión.

Sección 6. Indica en qué grado te están siendo o te han sido **eficaces** cada una de estas estrategias para **intentar superar tu última ruptura**, siendo 1 “Nada de acuerdo” y 5 “Totalmente de acuerdo”.

*Escala lineal*

## Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

- Evito o he evitado expresar lo que siento y pienso.
- Analizo o he analizado y dejo salir mis sentimientos y pensamientos.
- Hablo o he hablado con personas de confianza (familia, amigos...) y recibo su apoyo emocional.
- Hablo o he hablado con personas profesionales.
- He cambiado la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas.
- He empezado o estoy haciendo cosas para distraerme.
- Consumo o he consumido alcohol y/otras sustancias para sentirme mejor.
- Estoy evitando o he evitado todo tipo de contacto (en persona, por teléfono, en redes sociales, etc) con mi ex-pareja.
- Me negué o me niego a creer que hubiera pasado.
- Hice bromas o hago bromas sobre mi situación.
- Me he refugiado o refugio en la religión.

### Sección 7.

Como has visto en las secciones anteriores, el contacto cero se basa en **evitar en la medida de lo posible** todo tipo de contacto con tu ex-pareja (en persona, por teléfono, en redes sociales, etc). Cada persona establece sus propios límites de contacto cero.

Responde a estas preguntas sólo si has utilizado esta estrategia (es decir, si en la *sección 5* has marcado un 2 o más la frase "*Estoy evitando o he evitado todo tipo de contacto (en persona, por teléfono, en redes sociales, etc) con mi ex-pareja*").

- ¿Mantienes o has mantenido el contacto cero por decisión tuya o de tu ex-pareja?
  - Decisión propia
  - Decisión suya
  - Mutuo acuerdo
- ¿Consideras que, en comparación con otras estrategias, te está siendo más eficaz para superar la ruptura?
  - Sí
  - No
- ¿Volverías a utilizarlo para superar otro proceso de ruptura amorosa?

Ruptura de pareja en adolescentes: el contacto cero

Sí

No

Sección 8.

Has finalizado el cuestionario. ¡Muchas gracias por tu colaboración!

## 6.2. ANEXO II

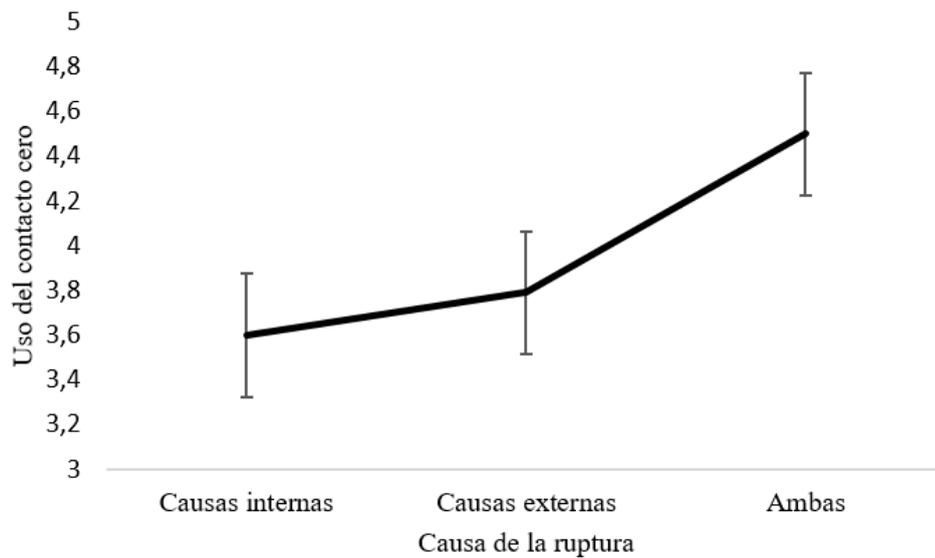
**Tabla 9**

*Resultados de los análisis post hoc para la interacción “uso del contacto cero” y “causa de la ruptura”*

Causa de la ruptura	Causa de la ruptura	<i>p</i>
Causas internas	Causas externas	.806
	Ambas	.030
Causas externas	Ambas	.264

**Figura 1**

*Resultados de los análisis post hoc para la interacción “uso del contacto cero” y “causa de la ruptura”*



### 6.3. ANEXO III

**Tabla 10**

*Resultados de los análisis post hoc para la interacción “eficacia del contacto cero” y “causa de la ruptura”*

Causa de la ruptura	Causa de la ruptura	<i>p</i>
Causas internas	Causas externas	.634
	Ambas	.022
Causas externas	Ambas	.315

**Figura 2**

*Resultados de los análisis post hoc para la interacción “eficacia del contacto cero” y “causa de la ruptura”*

