

Duelo por ruptura amorosa y florecimiento en estudiantes: El rol mediador de la autocompasión

Gonzalo Peña-Muñante¹ y Carmen Pozo-Muñoz²

¹*Departamento de Psicología, Universidad de Almería, España*

²*Centro de Investigación en Salud (CEINSA), Universidad de Almería, España*

Cuando una relación termina, es fundamental identificar estrategias que ayuden a las personas a afrontar la ruptura, ya que eso condicionará su bienestar futuro. El objetivo de este trabajo fue explorar la relación entre el duelo por ruptura amorosa y el florecimiento, contemplando la autocompasión como variable mediadora. Participaron 506 estudiantes de diferentes niveles educativos (secundario y superior) y edades (15 a más de 23 años), a los que se administró un cuestionario para obtener información sobre las variables de estudio. Se realizaron análisis correlacionales e inferenciales. Los resultados indicaron que la pérdida de intimidad fue el motivo principal de ruptura. Además, existieron diferencias significativas en el duelo según la duración de la relación rota, el estatus de iniciador de la ruptura y de relación actual. Finalmente, se encontró un efecto indirecto significativo del duelo sobre el florecimiento a través de la autocompasión.

Palabras clave: autocompasión, duelo, florecimiento, ruptura amorosa

Romantic breakup distress and flourishing in students: The mediating role of self-compassion

When a relationship ends, it is essential to identify strategies that help people cope with the breakup, as this will condition their future well-being. The aim of this study was to explore the relationship between romantic breakup distress and flourishing, considering self-compassion as a mediator variable. A questionnaire was administered to 506 students of different educational levels (secondary and higher) and ages (15 to over 23 years old) to obtain information on study variables. Correlational and inferential analyzes were performed. The results indicated that the loss of intimacy was the main reason for the breakup. Furthermore, there were significant differences in distress according to the duration of the broken relationship, the status of the initiator of the breakup, and the current relationship. Finally, a significant indirect effect of distress on flourishing through self-compassion was found.

Keywords: flourishing, psychological distress, romantic breakup, self-compassion

Gonzalo Peña-Muñante  <https://orcid.org/0000-0002-7990-4867>

Carmen Pozo-Muñoz  <https://orcid.org/0000-0001-5074-2959>

Toda correspondencia acerca del artículo debe ser dirigida al Mg. Gonzalo Peña-Muñante. Departamento de Psicología, Universidad de Almería. Carretera Sacramento, s/n, 04120, Almería, España. Email: gpm359@inlumine.ual.es

Luto por rompimento amoroso e florescimento em estudantes: O papel mediador da autocompaixão

Quando uma relação termina, é essencial identificar estratégias que ajudem as pessoas a lidar com a rutura, uma vez que isso irá condicionar o seu bem-estar futuro. O objetivo deste estudo foi explorar a relação entre o luto por rompimento amoroso e o florescimento, considerando a autocompaixão como variável mediadora. Foi aplicado um questionário a 506 estudantes de diferentes níveis educativos (secundário e superior) e idades (15 a mais de 23 anos) para obter informação sobre as variáveis do estudo. Foram efetuadas análises correlacionais e inferenciais. Os resultados indicaram que a perda de intimidade foi a principal razão para a rutura. Além disso, observaram diferenças significativas na dor de acordo com a duração da relação rompida, o estatuto do iniciador da rutura e a relação atual. Por fim, se encontrou um efeito indireto significativo do luto no florescimento através da autocompaixão.

Palavras-chave: autocompaixão, florescimento, luto, rompimento amoroso

Deuil pour rupture amoureuse et floraison chez les élèves: Le rôle médiateur de l'autocompassion

Quand une relation se termine, il est essentiel d'identifier des stratégies qui aident les gens à faire face à la rupture, car cela conditionnera leur bien-être futur. L'objectif de ce travail était d'explorer la relation entre le deuil par rupture amoureuse et la floraison, en envisageant l'autocompassion sur soi comme une variable médiatrice. Un questionnaire a été administré à 506 élèves de différents niveaux d'enseignement (secondaire et supérieur) et de différents âges (15 à plus de 23 ans) pour obtenir des informations sur les variables d'étude. Des analyses corrélées et inférentielles ont été effectuées. Les résultats ont indiqué que la perte d'intimité était la principale cause de rupture. En outre, il y avait des différences significatives dans le deuil selon la durée de la relation brisée, le statut d'initiateur de la rupture et la relation actuelle. Enfin, un effet indirect significatif du deuil sur la floraison par l'autocompassion a été constaté.

Mots-clés: autocompassion, deuil, floraison, rupture amoureuse

Las relaciones sociales son uno de los principales factores que contribuyen al bienestar, ya que se consideran una fuente de apoyo y están asociadas con mayores niveles de salud mental y felicidad (Fernandez-Portero et al., 2023). Las relaciones amorosas también contribuyen de forma importante a la felicidad y son especialmente relevantes para la estabilidad del bienestar a lo largo del tiempo (Londero-Santos et al., 2021). Sin embargo, algunos acontecimientos vinculados a las relaciones amorosas pueden alterar esta estabilidad del bienestar, p.e. una ruptura amorosa (Gómez-López et al., 2019). Esto sugiere que las relaciones amorosas contribuyen de forma importante al bienestar y que el fin o la pérdida de dicha relación puede ser un factor que comprometa la estabilidad del bienestar y la felicidad en forma de estrés, ansiedad, depresión, abuso de sustancias, trastornos del sueño y de la alimentación (Ding et al., 2021).

Habitualmente, las personas atribuyen sus rupturas a problemas para satisfacer determinadas necesidades dentro de la relación (Bravo et al., 2017). Por un lado, están las referidas a los procesos de interdependencia, donde encontramos las necesidades de afiliación, intimidad y sexualidad. La afiliación se basa en conductas que promueven el compañerismo y, en consecuencia, sus problemas incluyen la falta de tiempo juntos y la sensación de aburrimiento en compañía de la pareja (Cundiff et al., 2015). La intimidad consiste en establecer un alto grado de cercanía emocional con la pareja y, por tanto, sus problemas abarcan la mala comunicación, la desconfianza, la falta de amor recíproco, los conflictos frecuentes y la indiferencia (Park et al., 2021). Los problemas de sexualidad comprenden la pérdida de atracción en la pareja, la falta de deseo sexual y la insatisfacción sexual (Traeen & Thuen, 2013). Por otro lado, tenemos los procesos de independencia, que se componen de las necesidades de autonomía e identidad. Los problemas de independencia incluyen las dudas sobre el compromiso, la interferencia con otras actividades, la disimilitud

de la pareja (i.e., intereses o rasgos diferentes) y el deseo de mayor libertad (Furman y Rose, 2015).

Para algunas personas, la ruptura amorosa puede estar vinculada a resultados positivos, como el crecimiento personal y el aprendizaje (Norona et al., 2017). Sin embargo, en muchos casos, la ruptura amorosa se puede convertir en un acontecimiento difícil de superar, tal y como señala Field (2020), quien encontró que algunas personas que pasaron por una ruptura amorosa experimentaron un duelo intenso y prolongado, similar a un duelo complicado. Según Worden (2018), los síntomas que pueden presentarse en un duelo complicado incluyen pensamientos intensos e intrusivos, una alta e intensa activación emocional, dolorosos anhelos por la persona perdida, sentimientos fuertes de soledad y vacío, y falta de interés en actividades placenteras.

Cuando una relación termina, muchas personas se tratan a sí mismas con dureza, a menudo culpándose y obsesionándose con pensamientos de arrepentimiento y nostalgia, p.e. “fue culpa mía, debí haber actuado de otra manera”, “no fui lo suficientemente bueno”, “no soy lo suficientemente atractivo” (Sbarra et al., 2012). Una respuesta como esta reduce en gran medida sus posibilidades de bienestar físico y psicológico en el futuro (Wakelin et al., 2022). En este sentido, la autocompasión parece ser una poderosa fuente de resiliencia para afrontar de forma eficaz los acontecimientos vitales estresantes como una ruptura amorosa, ya que proporciona a las personas un apoyo emocional interno, motivándoles a seguir adelante a pesar de la adversidad (Braehler & Neff, 2020).

Para comprender mejor lo que es la autocompasión, es conveniente considerar primero lo que significa sentir compasión por los demás. Dentro del ámbito de la psicología, la compasión puede definirse como una sensibilidad hacia el sufrimiento/malestar ajeno, con un profundo compromiso para tratar de aliviarlo y prevenirlo (Gilbert, 2010). La autocompasión es simplemente dirigir esa respuesta interiormente, hacia nosotros mismos (Germer & Neff, 2013). Se trata de ser testigo del propio dolor para responder con amabilidad y comprensión ante el mismo (Germer, 2009).

Según Neff (2016), la autocompasión está formada por tres componentes: bondad hacia uno mismo, humanidad compartida y mindfulness. La bondad hacia uno mismo implica ser amable, comprensivo y cálido con uno mismo en momentos de dolor. La humanidad compartida ocurre cuando comprendemos que todos los seres humanos fracasan, cometen errores y llevan vidas imperfectas. Mindfulness significa tomar consciencia de nuestra experiencia de sufrimiento en el momento presente con apertura y claridad, aceptando las emociones y pensamientos dolorosos tal como son.

La autocompasión es un indicador clave de bienestar, ya que se asocia con resultados psicológicos positivos como la felicidad (Hollis-Walker & Colosimo, 2011), el optimismo (Çutuk, 2021) y la satisfacción con la vida (Cho et al., 2021); componentes que contribuyen de manera importante al florecimiento (Akin & Akin, 2015).

En la literatura sobre el bienestar, existen dos tradiciones filosóficas que han servido de manera importante a la conceptualización del florecimiento: la “hedonía” y la “eudaimonia” (Henderson & Knight, 2012). La hedonía comprende el bienestar subjetivo o emocional que, a su vez, está formado por los componentes de felicidad, satisfacción con la vida y equilibrio afectivo positivo-negativo (Vittersø, 2004). El bienestar psicológico y el bienestar social forman parte de la eudaimonia e incluyen una amplia variedad de componentes como el significado, el compromiso, el propósito en la vida, las relaciones positivas y el crecimiento personal (Vittersø, 2004). En este sentido, el florecimiento se define como tener altos niveles de bienestar hedónico y eudaimónico (Schootanus-Dijkstra et al., 2016).

Las personas florecientes utilizan con más frecuencia estrategias de afrontamiento adaptativas en todos los aspectos de su vida, lo cual tiene consecuencias positivas para el bienestar psicosocial (Faulk et al., 2013). Además, son más resilientes a las vulnerabilidades y los desafíos de la vida (de la Fuente et al., 2022). En cuanto a las estrategias de afrontamiento adoptadas por las personas que atraviesan por una ruptura amorosa, estas suelen mostrar conductas desadaptativas para resolver el estrés derivado de la pérdida (Amani et al., 2021). Con frecuencia presentan estrategias

centradas en la evitación de las emociones y pensamientos dolorosos o, por el contrario, una tendencia a rumiar sobre el propio sufrimiento hasta el punto de perder la perspectiva (Wrape et al., 2016). Asimismo, un estudio reveló que el consumo de drogas aumentaba durante los momentos en que las personas experimentaban una ruptura amorosa (Larson & Sweeten, 2012). Sin embargo, estas conductas desadaptativas no contribuyen a reducir el malestar psicológico relacionado con la ruptura y debilitan la resiliencia (Marshall et al., 2013).

Teniendo en cuenta estas circunstancias y dado que el florecimiento se relaciona con la salud mental (Burns et al., 2022), consideramos importante comprobar su influencia en términos de afrontamiento de la ruptura, así como en el curso de la recuperación psicológica de las personas afectadas.

Según Kansky y Allen (2018), prevenir el dolor que surge tras una ruptura amorosa supone evitar implicarse emocionalmente en una relación, y esto es casi imposible. La persona, al protegerse de sufrir una pérdida, se estaría privando de la intimidad con los demás. Sin embargo, sí se puede trabajar con la persona para que no desarrolle un duelo complicado estableciendo, diseñando e impulsando estrategias de afrontamiento que ayuden a la persona a atravesar el proceso de una ruptura y le permitan crecer a partir de la experiencia y hacer cambios positivos en su vida.

Adicionalmente, una tarea importante en la investigación sobre ruptura amorosa es identificar las variables mediadoras que predicen resultados psicológicos positivos (Norona & Welsh, 2017), creemos que el constructo de la autocompasión puede ser una de esas variables. La capacidad de responder al dolor de la ruptura con amabilidad, de ver la ruptura como parte de la experiencia humana compartida y de prestar atención al dolor de la ruptura de una manera consciente, parecen ser vitales para aumentar el bienestar de las personas tras la ruptura de una relación y beneficiar su crecimiento personal (Chau et al., 2022). De igual modo, la autocompasión puede estimular a las personas a reparar una relación amorosa volátil, pero aún intacta, antes de que se rompa, ya que es un medio para mejorar la intimidad y el apoyo mutuo entre las parejas (Neff & Beretvas, 2013).

Por otro lado, aunque las estrategias de afrontamiento pueden influir en el malestar psicológico experimentado por la ruptura, diversos estudios han encontrado otros factores asociados al nivel de duelo (LeFebvre & Rasner, 2023; Tran et al., 2023). Entre ellos, las atribuciones (i.e., buscar un sentido o explicación a algo) que un individuo genera con respecto al final de su relación amorosa. Pero también aspectos de la ruptura, como una mayor duración de la relación, que se ha vinculado con un peor ajuste emocional a la separación; además del estatus de iniciador (i.e., ser la persona que inicia la separación) y el hecho de empezar una nueva relación, que han demostrado contribuir a resultados emocionales positivos tras la ruptura.

Ante todo lo expuesto, el objetivo del presente estudio es examinar la incidencia de una ruptura amorosa, y las características de la misma, sobre el bienestar de los jóvenes. Sobre la base de este objetivo, nos planteamos las siguientes hipótesis: (1) el motivo principal para terminar una relación amorosa será la pérdida de intimidad y esta se relacionará positivamente con el duelo; (2) los jóvenes que mantuvieron relaciones largas presentarán un nivel de duelo más alto que los que mantuvieron relaciones cortas; (3) los jóvenes que no iniciaron la ruptura tendrán un nivel de duelo más alto que los que iniciaron o acordaron mutuamente la ruptura; (4) los jóvenes que estaban en una nueva relación tras la ruptura mostrarán un nivel de duelo más bajo que los que todavía no habían vuelto a tener otra pareja; y (5) la autocompasión mediará la relación entre el duelo por ruptura amorosa y el florecimiento.

Método

Participantes

La muestra fue seleccionada a través de muestreo no probabilístico por bola de nieve, y estuvo compuesta por un total de 506 estudiantes de la comunidad autónoma de Andalucía (España). Los criterios de inclusión fueron: a) ser mayor de 14 años, y b) estar cursando algún tipo de formación. El resto de los datos sociodemográficos se recogen en la Tabla 1.

Tabla 1
Características sociodemográficas de los participantes

	Total (n = 506)
Sexo [n (%)]	
Hombre	44 (8.70%)
Mujer	462 (91.30%)
Edad [n (%)]	
15-17 años	37 (7.30%)
18-20 años	211 (41.70%)
21-23 años	147 (29.10%)
Más de 23 años	111 (21.90%)
Formación en curso [n (%)]	
4º ESO, Bachillerato	65 (12.80%)
CFGM, CFGS	73 (14.40%)
Estudios universitarios	368 (72.70%)
Orientación sexual [n (%)]	
Heterosexual	408 (80.60%)
Homosexual	12 (2.40%)
Bisexual	86 (17.00%)

Nota. Los datos se presentan como n (%). ESO: Educación Secundaria Obligatoria. CFGM: Ciclo Formativo de Grado Medio. CFGS: Ciclo Formativo de Grado Superior.

Instrumentos

Variables sociodemográficas

Se diseñaron ítems “ad hoc” que recogen información sobre el sexo, la edad, la formación en curso y la orientación sexual.

Variables de contexto

Se diseñaron ítems “ad hoc” que recogen información sobre los motivos de ruptura, la duración de la relación rota, el estatus de iniciador

de la ruptura y el estatus de relación actual. Para el ítem de motivos de ruptura se identificaron 14 motivos agrupados en cinco dimensiones: intimidad (6 motivos), afiliación (3 motivos), sexualidad (3 motivos), identidad (1 motivo) y autonomía (1 motivo). Cada motivo de ruptura se valoró en una escala dicotómica (sí = 1 y no = 0) y para obtener la puntuación de cada dimensión se sumaron las puntuaciones señaladas en cada motivo.

Breakup Distress Scale (BDS; Field et al., 2009)

Se utilizó la versión en español de Zapata-Vega et al. (2022). Esta escala pretende evaluar el malestar psicológico experimentado como consecuencia de la ruptura de una relación amorosa. Se compone de 16 ítems, con formato de respuesta tipo Likert de 4 puntos, siendo 1 “para nada” y 4 “mucho”. El coeficiente alfa de Cronbach en el presente estudio fue de .93.

Self-Compassion Scale Short-Form (SCS-SF; Raes et al., 2011)

Se empleó la versión en español de Garcia-Campayo et al. (2014). Se trata de una escala desarrollada para evaluar la autocompasión y sus tres componentes: bondad hacia uno mismo, humanidad compartida y mindfulness. Consta de 12 ítems, con formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos, siendo 1 “casi nunca” y 5 “casi siempre”. El coeficiente alfa de Cronbach fue de .76 en este estudio.

Flourishing Scale (FS ; Diener et al., 2009)

Se usó la versión en español de Pozo-Muñoz y Bretones-Nieto (2019). Esta escala fue creada para evaluar el nivel de bienestar experimentado por las personas. Está compuesta por 8 ítems, con formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos, siendo 1 “totalmente en desacuerdo” y 5 “totalmente de acuerdo”. En el presente estudio, el coeficiente alfa de Cronbach fue de .81.

Procedimiento

El presente estudio tiene un diseño transversal. El cuestionario, compuesto por las escalas (BDS; SCS-SF; FS) y los ítems “ad hoc” (variables sociodemográficas y de contexto), se administró a través de un enlace del gestor de encuestas LimeSurvey. La participación fue anónima y voluntaria. Al inicio de la encuesta se incluyó una ficha de consentimiento informado; en ella se explicó el propósito de la investigación, las normas de protección de datos a seguir y el uso de la información extraída. El enlace de la encuesta se distribuyó a los estudiantes mediante correo electrónico y redes sociales, solicitando difusión entre sus contactos (i.e., familiares, amigos, compañeros de clase, etc.). Los datos de la presente investigación se recogieron en un plazo de cuatro semanas.

Análisis de datos

Tras la administración del cuestionario, los datos fueron codificados y analizados con el programa estadístico SPSS (versión 26). En primer lugar, se estimó la fiabilidad de las escalas a través del coeficiente alfa de Cronbach. Posteriormente, se calcularon los estadísticos descriptivos (frecuencia y porcentaje) de los motivos de ruptura. Por otro lado, se analizaron las correlaciones de Pearson entre los motivos de ruptura y el duelo, y también entre las variables de estudio (duelo por ruptura amorosa, autocompasión y florecimiento).

Asimismo, se efectuaron tres comparaciones de medias teniendo como variables independientes la duración de la relación rota, el estatus de iniciador de la ruptura y el estatus de relación actual. En los tres casos, la variable dependiente fue el duelo por ruptura amorosa. Se utilizó la prueba T de Student para comparar medias entre dos grupos y la prueba ANOVA (Análisis de Varianza) para tres grupos.

Finalmente, se realizó un análisis de mediación simple para conocer el efecto mediador de la variable “autocompasión”; la variable independiente fue el duelo por ruptura amorosa y la variable dependiente fue el florecimiento. Se aplicó una muestra de 10000 bootstrapping, modelo 4 y un nivel de confianza del 95%. Para hacer el análisis de mediación, se utilizó la macro PROCESS para SPSS desarrollada por Hayes (2022).

Resultados

Motivos de ruptura y relación con el duelo

En la Tabla 2 se pueden observar los motivos más frecuentes por los que la última relación amorosa de los estudiantes terminó. El dato más elevado se obtuvo en la dimensión de intimidad (81.80%), cuyos motivos de ruptura están relacionados con la mala comunicación, las discusiones, la desconfianza, el comportamiento indiferente, la infidelidad y el amor no correspondido. La segunda dimensión para la ruptura fue la afiliación (45.80%), que abarca motivos como la falta de tiempo juntos, la disminución de la emoción y el aburrimiento. La tercera dimensión que condujo a la ruptura fue la identidad (27.30%), que comprende el tema de los intereses o rasgos diferentes. La cuarta dimensión que contribuyó a la ruptura fue la sexualidad (17.00%), que incluye como causas la disminución de la atracción física, la insatisfacción sexual y la disminución del afecto físico. Por último, el valor más bajo se obtuvo en la dimensión de autonomía (12.10%), que tiene en las conductas de control su único motivo de ruptura.

Tabla 2

Motivos de ruptura

	n	%
Intimidad	414	81.80
Afiliación	232	45.80
Identidad	138	27.30
Sexualidad	86	17.00
Autonomía	61	12.10

Con el propósito de conocer si existía relación entre las dimensiones de ruptura y el duelo, se realizó un análisis correlacional (ver Tabla 3). Los datos obtenidos revelan que solo la dimensión de intimidad mostró una relación estadísticamente significativa y positiva con

el duelo ($r = .13$, $p \leq .01$). Las relaciones entre el duelo y el resto de dimensiones (afiliación, sexualidad, identidad y autonomía) no resultaron significativas.

Tabla 3
Correlaciones de Pearson

	1	2	3	4	5	6
Duelo por ruptura amorosa	-					
Intimidación	.13**	-				
Afiliación	-.04	.14**	-			
Identidad	-.03	.06	.16**	-		
Sexualidad	-.04	.17**	.17**	.11**	-	
Autonomía	-.03	.29**	-.00	-.00	.13**	-

Nota. ** $p < .01$

Relación entre duelo y duración de la relación rota

Se contrastaron las medias con la intención de encontrar diferencias en el duelo por ruptura amorosa en función de la duración de la relación rota (ver Tabla 4). La prueba T de Student indicó la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos ($p = .012$), siendo la media en los estudiantes que mantuvieron relaciones largas ($M = 2.43$) superior que en los estudiantes que mantuvieron relaciones cortas ($M = 2.24$).

Tabla 4
Comparación de medias entre los dos grupos

Grupo	Duelo por ruptura amorosa	Comparaciones por pares (p)
Menos de 1 año ($n = 233$)	2.24 (.84)	$1 < 2$ ($p = .012$)
Más de 1 año ($n = 273$)	2.43 (.85)	

Nota. Los datos se presentan como media (desviación típica).

Relación entre duelo y estatus de iniciador de la ruptura

Se contrastaron las medias con el fin de encontrar diferencias en el duelo por ruptura amorosa en función de quién terminó la relación (ver Tabla 5). Los resultados obtenidos en el ANOVA arrojaron diferencias estadísticamente significativas entre los tres grupos ($p < .001$). El análisis post hoc, utilizando la prueba de Bonferroni, mostró diferencias estadísticamente significativas en los tres pares: yo – él/ella ($p < .001$), yo – ambos ($p = .030$), él/ella – ambos ($p = .008$). En el primer par (yo – él/ella) vemos que la media es menor cuando los estudiantes fueron los que terminaron la relación ($M = 2.10$), que cuando lo hizo la otra parte ($M = 2.62$). En el segundo par (yo – ambos) vemos que la media es inferior cuando los estudiantes fueron los que terminaron la relación ($M = 2.10$), que cuando la ruptura se hizo por mutuo acuerdo ($M = 2.33$). En el tercer par (él/ella – ambos) vemos que la media es mayor cuando la otra parte fue la que terminó la relación ($M = 2.62$), que cuando la ruptura se hizo por mutuo acuerdo ($M = 2.33$).

Tabla 5

Comparación de medias entre los tres grupos

Grupo	Duelo por ruptura amorosa	Comparaciones por pares (p)
Yo (n = 186)	2.10 (.79)	1 < 2 ($p < .001$)
Él o ella (n = 177)	2.62 (.86)	1 < 3 ($p = .030$)
Ambos (n = 143)	2.33 (.81)	2 > 3 ($p = .008$)

Relación entre duelo y estatus de relación actual

Se realizó un contraste de medias para comprobar la existencia de diferencias en el duelo por ruptura amorosa en función del estatus de relación actual (ver Tabla 6). La prueba T de Student reveló la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos ($p = .019$). En concreto, la media de los estudiantes que comenzaron una nueva relación tras la ruptura ($M = 2.27$) es menor que la de los estudiantes que todavía no tenían una nueva relación ($M = 2.45$).

Tabla 6
Comparación de medias entre los dos grupos

Grupo	Duelo por ruptura amorosa	Comparaciones por pares (<i>p</i>)
Con nueva relación (n = 299)	2.27 (.84)	1 < 2 (<i>p</i> = .019)
Sin nueva relación (n = 207)	2.45 (.85)	

Relación entre las variables de estudio

Los análisis correlacionales mostraron relaciones estadísticamente significativas entre las tres variables estudiadas (ver Tabla 7). De manera detallada, encontramos que la autocompasión se relaciona positivamente con el florecimiento ($r = .45$, $p < .01$). Respecto al duelo por ruptura amorosa, observamos que mantiene relaciones negativas con la autocompasión ($r = -.16$, $p < .01$) y con el florecimiento ($r = -.20$, $p < .01$).

Tabla 7
Correlaciones de Pearson

	1	2	3
1. Duelo por ruptura amorosa	-		
2. Autocompasión	-.16**	-	
3. Florecimiento	-.20**	.45**	-

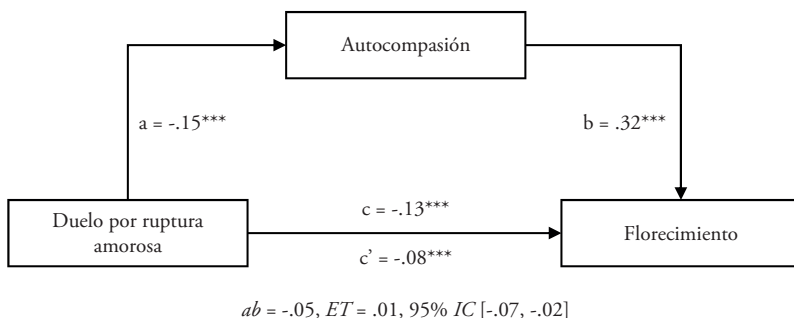
Nota. ** $p < .01$.

Modelo de mediación

El modelo de mediación pone a prueba el efecto de la variable independiente (duelo por ruptura amorosa) en la variable dependiente (florecimiento) a través de la variable mediadora (autocompasión). Como se observa en la Figura 1, el modelo muestra que hay un efecto total significativo del duelo por ruptura amorosa en el florecimiento

($c = -.13$, $p < .001$). También se encontró que el duelo por ruptura amorosa tuvo un efecto negativo en la autocompasión ($a = -.15$, $p < .001$), y esta a su vez tuvo un efecto positivo en el florecimiento ($b = .32$, $p < .001$).

Asimismo, el efecto indirecto del duelo por ruptura amorosa sobre el florecimiento fue significativo ($ab = -.05$), ya que el valor cero no está incluido entre el límite inferior y el límite superior del intervalo de confianza del 95% ($IC = -.07, -.02$). Finalmente, el efecto directo del duelo por ruptura amorosa sobre el florecimiento continuó siendo significativo cuando se controló el efecto de la autocompasión ($c' = -.08$, $p < .001$), lo cual indica una mediación parcial. Por tanto, la relación entre el duelo por ruptura amorosa y el florecimiento está mediada parcialmente por la autocompasión.



Nota. En la figura se muestran los coeficientes de regresión no estandarizados (B). *** $p < .001$

Figura 1. Modelo de mediación

Discusión

Contrariamente a la noción de “cuento de hadas” de que las relaciones amorosas son “felices para siempre”, las relaciones a menudo se terminan y producen un gran malestar psicológico en el proceso.

Debido a la alta incidencia y el impacto de las rupturas amorosas, es fundamental identificar las variables que promueven la resiliencia y mejoran el bienestar cuando una relación termina, ya que la forma en que las personas afrontan y se adaptan a la ruptura puede determinar si se produce duelo o crecimiento. Teniendo esto presente, el objetivo fundamental de nuestro trabajo ha sido examinar la incidencia de una ruptura amorosa, y las características de la misma, sobre el bienestar de jóvenes estudiantes españoles.

La hipótesis 1 se cumple en sus dos extremos, ya que por un lado encontramos que el motivo principal para terminar una relación amorosa entre los jóvenes fue la pérdida de intimidad. Este dato es similar a lo encontrado en otros trabajos (Bravo et al., 2017; Connolly & McIsaac, 2009), donde se señala que los jóvenes buscan relaciones amorosas para sentirse emocionalmente cercanos y conectados con otra persona. A medida que los jóvenes llevan más tiempo con su pareja, construir conexiones profundas y significativas es más importante que participar en actividades compartidas o la satisfacción sexual. De este modo, cuando la intimidad se desvanece o falta, los jóvenes ponen fin a esas relaciones. Por otro lado, descubrimos también que la pérdida de intimidad fue el problema más importante de quienes experimentaron duelo por ruptura amorosa. Este hallazgo se sustenta en el estudio de Field et al. (2010), quienes apuntaron que la “desvinculación romántica” (i.e., disminución de la intimidad) es un factor de riesgo para el duelo por ruptura amorosa.

En lo referente a la hipótesis 2, hallamos y confirmamos que los jóvenes que mantuvieron relaciones largas (más de 1 año) presentaron un nivel de duelo más alto que los que mantuvieron relaciones cortas (menos de 1 año). Este dato encuentra su respaldo en el trabajo de Field (2020), quien plantea que, a mayor duración de una relación, mayor cercanía y profundidad en la misma, lo que se traduce en mayores niveles de amor y, por tanto, a una mayor intensidad de malestar emocional en caso de ruptura.

En la misma línea, encontramos que los jóvenes que no iniciaron la ruptura tuvieron un nivel de duelo más alto que los que iniciaron

o acordaron mutuamente la ruptura, por lo que la hipótesis 3 de este estudio se cumple. Este hallazgo va en consonancia con otros estudios (Carter et al., 2018; Yildirim & Demir, 2015), donde se indica que, para las personas que no iniciaron la ruptura, esta fue repentina e inesperada, sintiéndose rechazados (lo que desembocó en una pérdida de autoestima) y traicionados (porque tenían la esperanza de que la relación sería “para siempre”). Asimismo, reportaron un gran dolor por la pérdida de la relación, así como rabia atribuida a la pareja que inició la ruptura.

Adicionalmente, descubrimos que los jóvenes que estaban en una nueva relación tras la ruptura mostraron un nivel de duelo más bajo que los que todavía no habían vuelto a tener otra pareja, confirmando la hipótesis 4. Este resultado concuerda con estudios anteriores (Brumbaugh & Fraley, 2015; Spielmann et al., 2009), donde se afirma que una transición rápida hacia una nueva relación tras la ruptura trae consigo ventajas para el estado de ánimo y la autoestima, como menos sentimientos residuales hacia la ex pareja y más confianza en la “deseabilidad”, lo que sugiere que la creencia popular de “un clavo saca a otro clavo” puede funcionar como un factor de protección contra el duelo por ruptura amorosa.

Por último, los resultados apoyaron la hipótesis 5, en la que señalábamos que la autocompasión podría estar mediando la relación entre el duelo por ruptura amorosa y el florecimiento. Concretamente, se observa que el duelo por ruptura amorosa influye en el florecimiento a través de la mediación de la autocompasión; dicho con otras palabras, la autocompasión podría amortiguar el duelo por ruptura amorosa y facilitar el florecimiento. Esto nos lleva a plantear que, si queremos conseguir que las personas afronten de forma resiliente las experiencias emocionales difíciles como una ruptura amorosa, conviene trabajar la autocompasión, ya que esta permite el florecimiento. Este argumento coincide con lo establecido por Sbarra et al. (2012), quienes demostraron que las personas que mostraban una mayor autocompasión al hablar de su ruptura no solo manifestaban una mejor adaptación psicológica (i.e., menos malestar emocional) en el momento del estudio,

sino que este efecto persistió incluso nueve meses después. De igual forma, se pone de manifiesto lo descrito por Chau et al. (2022), quienes mencionaron que la autocompasión desempeña un papel importante en el bienestar (induciendo estados de ánimo positivos), de manera que aquellas personas que atraviesan por una ruptura amorosa pueden encontrar oportunidades para crecer a partir de las experiencias que rodean el fin de sus relaciones.

Respecto a las limitaciones, es importante señalar que hay un desequilibrio en la muestra con relación al sexo, ya que más de la mitad de los participantes fueron mujeres. Por otro lado, las rupturas amorosas pueden producirse por varias razones que pueden ser expresadas por las personas en formas que van más allá de los modelos teóricos. En este sentido, un número muy reducido de participantes dio respuestas únicas al ítem “ad hoc” que recoge información sobre los motivos de ruptura, las cuales se referían a otros problemas no incluidos: distancia geográfica, toxicidad en la relación, violencia de género, celos, mentiras constantes, manipulación, consumo de drogas, conductas delictivas, falta de empatía, problemas familiares y desigual implicación en la relación. Por último, el diseño transversal de la investigación no permite establecer relaciones causales en el modelo de mediación, por lo que para poder comprobar la causalidad de nuestros resultados, sería conveniente realizar un estudio longitudinal o manipular experimentalmente la variable mediadora.

Como futuras líneas de investigación, se debería diseñar y evaluar la eficacia de un programa de intervención basado en autocompasión para ayudar específicamente a quienes se enfrentan a la experiencia relativamente común de la ruptura de una relación, con el fin de poder sobrellevar el dolor que esta produce y mejorar el bienestar, puesto que la autocompasión es una habilidad que se puede enseñar y mejorar mediante la intervención psicosocial (Ferrari et al., 2019). También se deberían realizar estudios longitudinales sobre los motivos de ruptura, dado que la mayoría son transversales (Bravo et al., 2017; Connolly & McIsaac, 2009) y es importante conocer los cambios y continuidades en las razones y el razonamiento de la ruptura de las personas. Además,

se debería examinar si los motivos para terminar una relación varían si la ruptura es temporal o por mutuo acuerdo. Asimismo, se debería explorar si el nivel de compromiso está relacionado con los motivos de ruptura, puesto que alguien podría tener diferentes razones para terminar una relación casual que las que tendría si estuviera casado o conviviendo con su pareja. Finalmente, se debería comprobar si el sexo es un factor que influye en las diferentes explicaciones de las personas sobre el fin de sus relaciones, dado que las mujeres pueden enfatizar unos aspectos en sus relaciones —p.e., apoyo, intimidad y compromiso— y los hombres otros —p.e., estatus social y sexualidad— (Morris et al., 2015).

Una de las aportaciones prácticas de este estudio radica en ofrecer un modelo de mediación mediante el cual las tres dimensiones de la autocompasión (bondad hacia uno mismo, humanidad compartida y mindfulness) actúan de forma conjunta para promover el florecimiento tras la ruptura de una relación. Así pues, en lugar de recriminarse a sí mismos y atribuir la causa de la ruptura a fallos o defectos personales, el componente de bondad hacia uno mismo ayudaría a los jóvenes a adoptar una postura de apoyo sin juicio y tratarse a sí mismos con amabilidad. Por otra parte, el componente de mindfulness les permitirá experimentar las emociones y pensamientos dolorosos sobre la ruptura sin sentirse desbordados y, por tanto, es menos probable que se involucren en formas de evitación no saludables (p.e., el uso de drogas). Finalmente, la capacidad de ver el dolor de la ruptura como parte de las batallas que todos los seres humanos libran, resultará básico para construir un sentido de interconexión en lugar de una experiencia de aislamiento y ensimismamiento, lo que refleja el componente de humanidad compartida.

Otra de las aportaciones prácticas de este estudio radica en el hecho de que las rupturas amorosas proporcionan a las personas tiempo para explorar su experiencia romántica y reflexionar sobre los éxitos y fracasos de la relación. En este sentido, entender por qué y cómo se produjo una ruptura puede llevar a los jóvenes a encontrar aspectos positivos de la misma, como aprender qué pueden cambiar en futuras

relaciones o qué cualidades desean en una nueva pareja. Sin embargo, si los jóvenes no están seguros de qué fue lo que falló en su relación, es probable que no reconozcan sus propias conductas problemáticas o que permanezcan “ciegos” a las necesidades y deseos del otro en futuras relaciones.

Concluyendo, el duelo por ruptura amorosa es un tema que atañe a todo ser humano y, por ello, comprender las claves para un afrontamiento resiliente puede fortalecer al individuo para seguir adelante y llevar una vida más feliz y saludable. Puede que no lo solucione todo, pero este trabajo al menos sugiere que la habilidad de autocompasión puede ser un paso importante en la dirección correcta.

Referencias

- Akin, A., & Akin, U. (2015). Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *Anales de Psicología*, 31(3), 802-807. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>
- Amani, R., Nooreini, S. N., & Farhadi, M. (2021). The structural model of emotional divorce based on neuroticism through the mediating role of coping strategies and emotional regulation. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(3), 227-246. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1871833>
- Braehler, C., & Neff, K. (2020). Self-compassion in PTSD. En M. T. Tull & N. A. Kimbrel (Eds.), *Emotion in posttraumatic stress disorder: Etiology, assessment, neurobiology, and treatment* (pp. 567-596). Academic Press.
- Bravo, V., Connolly, J., & McIsaac, C. (2017). Why did it end? Breakup reasons of youth of different gender, dating stages, and ages. *Emerging Adulthood*, 5(4), 230-240. <https://doi.org/10.1177/2167696817700261>
- Brumbaugh, C. C., & Fraley, R. C. (2015). Too fast, too soon? An empirical investigation into rebound relationships. *Journal of*

- Social and Personal Relationships*, 32(1), 99-118. <https://doi.org/10.1177/0265407514525086>
- Burns, R. A., Windsor, T., Butterworth, P., & Anstey, K. J. (2022). The protective effects of wellbeing and flourishing on long-term mental health risk. *SSM-Mental Health*, 2, 100052. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2021.100052>
- 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. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1502523>
- Chau, Sawyer, W. N., Greenberg, J., Mehl, M. R., & Sbarra, D. A. (2022). Emotional recovery following divorce: Will the real self-compassion please stand up? *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 996-1022. <https://doi.org/10.1177/02654075211047238>
- Cho, H., Yoo, S. K., & Park, C. J. (2021). The relationship between stress and life satisfaction of Korean university students: Mediation effects of positive affect and self-compassion. *Asia Pacific Education Review*, 22(3), 385-400. <https://doi.org/10.1007/s12564-021-09676-y>
- Connolly, J., & McIsaac, C. (2009). Adolescents' explanations for romantic dissolutions: A developmental perspective. *Journal of Adolescence*, 32(5), 1209-1223. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.01.006>
- Cundiff, J. M., Smith, T. W., Butner, J., Critchfield, K. L., & Nealey-Moore, J. (2015). Affiliation and control in marital interaction: Interpersonal complementarity is present but is not associated with affect or relationship quality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(1), 35-51. <https://doi.org/10.1177/0146167214557002>
- Çutuk, Z. A. (2021). Mediating role of optimism in the relationship between self-compassion and subjective well-being. *Journal of Human Sciences*, 18(2), 185-198. <https://doi.org/10.14687/jhs.v18i2.6139>

- de la Fuente, J., Urien, B., Luis, E. O., González-Torres, M. C., Artuch-Garde, R., & Balaguer, A. (2022). The proactive-reactive resilience as a mediational variable between the character strength and the flourishing in undergraduate students. *Frontiers in Psychology, 13*, 856558. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856558>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. En E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247-266). Springer.
- Ding, D., Gale, J., Bauman, A., Phongsavan, P., & Nguyen, B. (2021). Effects of divorce and widowhood on subsequent health behaviours and outcomes in a sample of middle-aged and older Australian adults. *Scientific Reports, 11*(1), 15237. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-93210-y>
- Faulk, K. E., Gloria, C. T., & Steinhart, M. A. (2013). Coping profiles characterize individual flourishing, languishing, and depression. *Anxiety, Stress, & Coping, 26*(4), 378-390. <https://doi.org/10.1080/10615806.2012.708736>
- Fernandez-Portero, C., Amian, J. G., Alarcón, D., Arenilla Villalba, M. J., & Sánchez-Medina, J. A. (2023). The effect of social relationships on the well-being and happiness of older adults living alone or with relatives. *Healthcare, 11*(2), 222. <https://doi.org/10.3390/healthcare11020222>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness, 10*(8), 1455-1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Field, T. (2020). Romantic breakup distress in university students: A narrative review. *International Journal of Psychological Research and Reviews, 3*, 30. <https://doi.org/10.28933/ijpr-2020-01-2406>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence, 44*(176), 705-727.

- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2010). Breakup distress and loss of intimacy in university students. *Psychology, 1*(3), 173-177. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.13023>
- Furman, W., & Rose, A. J. (2015). Friendships, romantic relationships, and peer relationships. En M. E. Lamb y R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Socioemotional processes* (pp. 932-974). Wiley.
- García-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marín, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. M. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health and Quality of Life Outcomes, 12*, 4. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology, 10*, 1772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3ª ed.). Guilford Press.
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*(3), 196-221. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 222-227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>

- Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Making sense and moving on: The potential for individual and interpersonal growth following emerging adult breakups. *Emerging Adulthood*, 6(3), 172-190. <https://doi.org/10.1177/2167696817711766>
- Larson, M., & Sweeten, G. (2012). Breaking up is hard to do: Romantic dissolution, offending, and substance use during the transition to adulthood. *Criminology*, 50(3), 605-636. <https://doi.org/10.1111/j.1745-9125.2012.00272.x>
- LeFebvre, L. E., & Rasner, R. D. (2023). Affective self-regulation after relationship dissolution. En J. K. Mogilski & T. K. Shackelford (Eds.), *The Oxford handbook of evolutionary psychology and romantic relationships* (pp. 698-729). Oxford Academic.
- Londero-Santos, A., Natividade, J. C., & Féres-Carneiro, T. (2021). Do romantic relationships promote happiness? Relationships' characteristics as predictors of subjective well-being. *Interpersona*, 15(1), 3-19. <https://doi.org/10.5964/ijpr.4195>
- 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), 75161. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0075161>
- Morris, C. E., Reiber, C., & Roman, E. (2015). Quantitative sex differences in response to the dissolution of a romantic relationship. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 9(4), 270-282. <https://doi.org/10.1037/ebs0000054>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Norona, J. C., Roberson, P. N. E., & 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. <https://doi.org/10.1177/0743558415605166>
- Norona, J. C., & Welsh, D. P. (2017). Romantic relationship dissolution in emerging adulthood: Introduction to the special issue. *Emerging Adulthood*, 5(4), 227-229. <https://doi.org/10.1177/2167696817712801>
- Park, Y., Impett, E. A., Spielmann, S. S., Joel, S., & MacDonald, G. (2021). Lack of intimacy prospectively predicts breakup. *Social Psychological and Personality Science*, 12(4), 442-451. <https://doi.org/10.1177/1948550620929499>
- Pozo-Muñoz, C., & Bretones-Nieto, B. (2019). Spanish version of the Flourishing Scale (FS) on the parents of children with cancer: A validation through Rasch analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 35. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00035>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261-269. <https://doi.org/10.1177/0956797611429466>
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., de Graaf, R., ten Have, M., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). What factors are associated with flourishing? Results from a large representative national sample. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1351-1370. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., & Wilson, A. E. (2009). On the rebound: Focusing on someone new helps anxiously attached individuals let go of ex-partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1382-1394. <https://doi.org/10.1177/0146167209341580>

- Traeen, B., & Thuen, F. (2013). Relationship problems and extradyadic romantic and sexual activity in a web-sample of Norwegian men and women. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(2), 137-145. <https://doi.org/10.1111/sjop.12013>
- Tran, K., Castiglioni, L., Walper, S., & Lux, U. (2023). Resolving relationship dissolution-What predicts emotional adjustment after breakup? *Family Process*, 12914. <https://doi.org/10.1111/famp.12914>
- Vittersø, J. (2004). Subjective well-being versus self-actualization: Using the flow-simplex to promote a conceptual, clarification of subjective quality of life. *Social Indicators Research*, 65(3), 299-331. <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.00000003910.26194.ef>
- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1-25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5^a ed.). Springer.
- 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>
- Yildirim, F. B., & Demir, A. (2015). Breakup adjustment in young adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 93(1), 38-44. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00179.x>
- Zapata-Vega, D., Pichardo-Marte, C., Frías-Hiciano, M., Pacheco del Castillo, L., Espinal, J., & Garrido, L. E. (2022). Heartache in young adulthood: Cross-cultural adaptation and validation of a Spanish version of the Breakup Distress Scale. *Emerging Adulthood*, 10(3), 788-803. <https://doi.org/10.1177/21676968221076340>

Recibido: 24/08/2023

Revisado: 08/10/2023

Aceptado: 27/10/2023