

Género y rol iniciador en las rupturas sentimentales: diferencias en el afrontamiento

David Sánchez-Porro¹ y Julius Silva-Vicuña²

¹*Universidad del Atlántico Medio*

²*Instituto San Ignacio de Loyola*

Las rupturas sentimentales implican gran sufrimiento a nivel psicológico y emocional. Sin embargo, existen factores que permiten alcanzar un adecuado bienestar a los sujetos. El Modelo de Procesamiento Dual propone dos tipos de tareas (orientadas a la pérdida y a la restauración de la vida) que se deben realizar para afrontar una ruptura. Nuestro objetivo es analizar las diferencias en el uso de estas estrategias dependiendo del género de los individuos y de su rol en el inicio de la ruptura. Los resultados concluyen que las mujeres afrontan las rupturas a través de estrategias de restauración. Atendiendo al rol iniciador, cuando la ruptura se produce por decisión mutua, se emplean principalmente estrategias centradas en la pérdida.

Palabras clave: ruptura sentimental, género, rol iniciador, estrategias de afrontamiento, modelo de procesamiento dual

Gender and initiator role on romantic breakups: coping strategies differences

Romantic breakups involve great psychological and emotional suffering. However, there are factors that allow subjects to achieve adequate well-being. The Dual Process Model proposes two types of tasks (loss-oriented and life-restoration-oriented) to be performed in order to cope with a breakup. Our aim is to analyse the differences in the use of these strategies depending on the gender of the individuals and their role at the onset of the breakup. The results conclude that women cope with breakups through restorative strategies. In terms of the initiator role, when the breakup is produced by mutual decision, mainly loss-focused strategies are used.

Keywords: romantic breakup, gender, initiator role, coping strategies, dual process model

David Sánchez-Porro  <https://orcid.org/0000-0001-5293-5703>

Julius Silva-Vicuña  <https://orcid.org/0000-0002-4624-4479>

Toda correspondencia acerca de este artículo debe ser dirigido a Julius Silva-Vicuña. Instituto San Ignacio de Loyola, Oficina del Coordinador de Psicología, Av. la Fontana 955, La Molina 15024 Lima, Perú. Email: jsilva@isil.pe



Gênero e papel iniciador nas rupturas sentimentais: diferenças no enfrentamento das mesmas

As rupturas sentimentais implicam um grande sofrimento psicológico e emocional. No entanto, existem fatores que permitem aos indivíduos alcançar um bem-estar adequado. O Modelo de Processamento Dual propõe dois tipos de tarefas (orientadas para a perda e orientadas para a restauração da vida) a realizar para lidar com uma ruptura. O nosso objetivo é analisar as diferenças na utilização destas estratégias em função do sexo dos indivíduos e do seu papel no início da ruptura. Os resultados concluem que as mulheres lidam com as rupturas através de estratégias restaurativas. No que respeita ao papel do iniciador, quando a ruptura é uma decisão mútua, são utilizadas sobretudo estratégias centradas na perda.

Palavras-chave: ruptura, gênero, papel iniciador, estratégias d'enfrentamento, modelo de processamento dual

Genre et rôle initiateur dans les ruptures amoureuses: différences d'adaptation

Les ruptures amoureuses entraînent une grande souffrance psychologique et émotionnelle. Cependant, certains facteurs permettent aux sujets d'atteindre un bien-être adéquat. Le Dual Process Model propose deux types de tâches (orientées vers la perte et orientées vers la restauration de la vie) à accomplir pour faire face à une rupture. Notre objectif est d'analyser les différences dans l'utilisation de ces stratégies en fonction du sexe des individus et de leur rôle au moment de la rupture. Les résultats concluent que les femmes font face aux ruptures par des stratégies réparatrices. En ce qui concerne le rôle de l'initiateur, lorsque la rupture est le résultat d'une décision mutuelle, ce sont principalement des stratégies axées sur la perte qui sont utilisées.

Mots clés: rupture de la relation, sexe, rôle initiateur, stratégies d'adaptation, modèle de double traitement

La formación de una relación íntima es uno de los aspectos característicos y seña de identidad en la adultez emergente (Arnett, 2007; Bravo, 2018; Furman & Shaffer, 2003; Tanner & Arnett, 2009), cuyas edades entre los individuos comprenden los 18-29 años (Arnett, 2000). En esta etapa, las relaciones románticas no suelen estar orientadas a ser duraderas y/o mantenerse hasta el matrimonio (Arnett, 2000; Connolly & McIsaac, 2009; Sassler et al., 2016). En cambio, los jóvenes adultos muestran un mayor interés en experimentar con diversas elecciones amorosas en un periodo y disfrutar de ellas durante esta etapa antes de establecer compromisos serios (Arnett, 2007; Crouter & Booth, 2006; Smith et al., 2012).

Esta situación se debe a que la adultez emergente representa una fase de cambio de vida (Arnett, 2007). Además, debido a la demora en el matrimonio y al interés por experimentar diferentes relaciones románticas, tiene lugar una mayor tendencia hacia la espontaneidad en las relaciones en las generaciones actuales (Cohen et al., 2003; Larson, 2013; Shulman & Connolly, 2013). En este sentido, Arnett (2015) ha identificado un conjunto de componentes distintivos de este momento de la vida, entre los cuales destaca la búsqueda y exploración de la identidad. Durante este período, las personas experimentan y desarrollan diversas identidades que eventualmente influirán en sus elecciones futuras en áreas como las relaciones amorosas y la carrera profesional (Norona, 2018). La búsqueda en el ámbito del amor y la sexualidad es crucial en este período. Los jóvenes adultos también experimentan cierta inestabilidad, con cambios constantes en sus intereses laborales, románticos e identitarios (Norona, 2018). Todo ello implica que las relaciones sean más aleatorias y propensas a cambiar, independiente del tipo de relación, promoviendo una variabilidad en sus vidas (Larson, 2013). Otro aspecto relevante a considerar es que los individuos se enfocan en sus propias necesidades y deseos (Arnett, 2015).

Los jóvenes reconocen la necesidad de tomar decisiones que les sean beneficiosas en el ámbito individual, más allá de las consideraciones sobre cómo pueda afectar a sus familias de origen y/o posibles parejas de largo plazo. Además, en esta etapa, se sopesa un amplio abanico de posibilidades para el futuro, lo que conlleva a explorar diferentes opciones antes de decidirse por la más adecuada para ellos (Norona, 2018) lo que se aplica también a las relaciones de pareja. Es común el interés en varias relaciones y es más fácil encontrar personas con intereses similares debido a la disponibilidad.

Teniendo en cuenta esto, es posible afirmar que las relaciones románticas en esta etapa de la vida conllevan, en gran medida, la vivencia de una ruptura. (Barutcu & Aydin, 2013). De hecho, se ha demostrado que al menos un tercio de los jóvenes ha experimentado una ruptura en los últimos veinte meses (Rhoades et al., 2011).

La investigación ha indicado que las rupturas de pareja pueden ser interpretadas de diversas maneras. Para Karney et al. (1999) la ruptura es definida como un estado “definitivo” de una relación amorosa que se distingue por estar “terminada”. Además, investigaciones enfocadas en jóvenes sugieren la posibilidad de un patrón repetitivo de ruptura y reconciliación dentro de la misma relación (Dailey et al., 2009). Durante la etapa de adultez emergente, es común que las relaciones románticas comiencen y terminen una y otra vez (Halpern-Meehin et al., 2013; Shulman & Connolly, 2013). Por otro lado, Agnew y VanderDrift (2015), según las teorías de desarrollo, afirman que las separaciones de pareja se ven como un espectro que va desde la independencia hasta la interdependencia. Por lo tanto, una ruptura no implica necesariamente la ausencia total de un vínculo amoroso, sino un cambio en el nivel de dependencia mutua. Por otro lado, también se han propuesto investigaciones que consideran la ruptura como un proceso con múltiples etapas. Como demostraron Battaglia et al. (1998), en estos modelos de etapas, las personas experimentan inicialmente una serie de emociones negativas (como frustración, irritación, etc.), seguidas de una evaluación de la situación de la relación y la consideración de otras posibles parejas, como suele ocurrir al comienzo del proceso de separación. Luego, se

atraviesa una fase de desapego o pérdida de interés emocional, seguida por una separación “formal” y un proceso de recuperación o sensación de cierre con respecto a los sucesos ocurridos. Al adoptar un enfoque integrador, que contemple tanto el continuo independencia-interdependencia como el estado definitivo y absoluto de la ruptura, podemos analizar de manera más completa los procesos, experiencias y factores asociados con el final de la relación (Bravo, 2018).

Entre los factores a considerar, se encuentran las repercusiones psicológicas y emocionales resultantes de una separación amorosa.

Las personas están sometidas a respuestas emocionales dolorosas como tristeza, vergüenza, enfado o arrepentimiento, celos o una disminución de la autoestima (Carter et al., 2018; Sbarra & Emery, 2005; Waller & MacDonald, 2010). La ruptura de una relación igualmente puede traer consigo un dolor propiamente físico. Pero no solo esto, sino que también una ruptura puede desencadenar la manifestación de trastornos mentales más graves (Kendler et al., 2003; Mearns, 1991; Sprecher et al., 1998; Tashiro & Frazier, 2003). Algunos individuos pueden recurrir al uso de drogas y alcohol como resultado de una ruptura (McKiernan et al., 2018). Finalmente, las rupturas dolorosas también parecen incrementar la probabilidad de intentos de suicidio e incluso de suicidio consumado (Fordwood et al., 2007; Perilloux & Buss, 2008).

A pesar de las repercusiones dolorosas de una separación, también podrían surgir experiencias positivas (Sbarra & Emery, 2005). Algunos estudios indican que el fin de una relación puede estar relacionado con emociones positivas como la sensación de bienestar, crecimiento personal y un estado de ánimo positivo (Lewandowski & Bizzoco, 2007; Sprecher et al., 1998; Tashiro & Frazier, 2003). En un estudio de Carter et al. (2018), cerca del 50% de los participantes indicaron experimentar alivio y una mayor sensación de libertad después de su última ruptura, mientras que aproximadamente un tercio afirmó sentirse menos ansioso y más feliz. En la investigación de Norona y Welsh (2017) encontraron que las rupturas amorosas presentan una oportunidad, a los jóvenes adultos, de regular sus emociones, manejar el estrés y buscar nuevas relaciones que cubran sus necesidades. Los que pasaron

por una ruptura también dijeron haber aprendido sobre el amor, la confianza, el compromiso, el equilibrio en las relaciones, la comunicación y la intimidad física (Norona et al., 2017). Las personas pueden asimilar estos aprendizajes al relacionar esa ruptura con experiencias pasadas, situaciones actuales y posibles escenarios futuros (Frost et al., 2016).

Por tanto, las rupturas sentimentales representan un proceso singular en el que las personas pueden experimentar crecimiento personal y encontrar significado en sus vivencias, aunque también pueden experimentar momentos de sufrimiento y estrés psicológico y emocional (Norona, 2018). Esto sugiere que hay diferentes mecanismos que las personas utilizan para sobreponerse de una ruptura, lo que les ayuda a alcanzar un nivel aceptable de bienestar personal (Folkman & Moskowitz, 2004; Franklin, 2015). Uno de estos mecanismos de afrontamiento es la manera en la que se aborda un evento estresante, la cual desempeña un papel crucial en la determinación de las consecuencias a corto y largo plazo de los eventos dolorosos para la salud física y mental (Folkman & Lazarus, 1988; Skinner et al., 2003).

Stroebe y Schut (1999) desarrollaron un enfoque para hacer frente a la pérdida de un ser querido, conocido como el Modelo de Procesamiento Dual [DPM -Dual Process Model- por sus siglas en inglés]. Surge como respuesta a las limitaciones de los modelos previos de afrontamiento de la pérdida, los cuales no lograban definir claramente qué constituía una respuesta efectiva en el afrontamiento (Stroebe et al., 2005). Así, la Teoría del Afrontamiento del Estrés (Lazarus & Folkman, 1984) se centraba en evaluar el estresor en lugar de considerar las consecuencias. En contraste, los modelos específicos sobre la pérdida basados en enfoques psicoanalíticos y del apego se enfocaban únicamente en el “procesamiento del dolor [grief work]” como un mecanismo crucial en el proceso de adaptación (Stroebe et al., 2005). Sin embargo, los creadores del DPM argumentaron que hasta ese momento no se había hecho una distinción clara entre las acciones que llevaban a un ajuste positivo y aquellas que resultaban en un ajuste negativo después de una pérdida. Además, señalaron que esta conceptualización no lograba captar el proceso dinámico y cambiante entre

enfrentar y evitar los eventos y situaciones estresantes. El DPM apareció para abordar estas limitaciones y comprender mejor la variedad de situaciones estresantes después de perder una figura de apego (Stroebe et al., 2005). Este enfoque se ha utilizado en una variedad de situaciones de pérdida, no solo en casos de fallecimiento, sino también en rupturas de pareja (MacGowan, 2013; McKiernan et al., 2018). Además, hay planteamientos que sugieren que el proceso de duelo experimentado por los universitarios tras una ruptura de pareja es similar al dolor experimentado tras la pérdida de un ser querido (Field, 2011; Kaczmarek et al., 1990; Robak & Weitzman, 1995). Esto, unido al hecho de que este modelo teórico no se ha aplicado a situaciones de ruptura en población hispana, supone un aliciente para llevar a cabo este estudio.

Basándose en estos estudios previos, este modelo identifica dos categorías de tareas que una persona debe manejar después de una pérdida: aquellas centradas en la pérdida, que implican procesar y encontrar significado en la partida de esa persona; y aquellas acciones centradas en la restauración de la vida, donde la persona debe continuar con sus hábitos y encontrar nuevas formas de distraerse y motivarse. El Modelo de Procesamiento Dual también sostiene que los individuos deben abordar estas dos categorías de tareas de manera simultánea (Stroebe & Schut, 1999) mediante un proceso conocido como oscilación. Las actividades centradas en la pérdida se caracterizan por abordar el estrés asociado con el afrontamiento de la pérdida del ser querido. Este proceso implica trabajar en el duelo, reevaluar la pérdida y esforzarse en integrar a esa persona en un mundo sin su presencia. A su vez, implica experimentar dolor por la separación, ganas de llorar y la búsqueda de la persona que se perdió (Stroebe et al., 2005). Por otro lado, las tareas enfocadas en la restauración de la vida implican desarrollar nuevas habilidades que la persona que ya no está había enseñado o compartido en la relación [como hacer uso de herramientas, manejar las finanzas, etc.], hacer elecciones cruciales y asumir nuevas responsabilidades (Caserta et al., 2014; Stroebe et al., 2005), realizar actividades diferentes, explorar nuevas opciones y reevaluar los planes futuros (Stroebe & Schut, 2010). Ambos tipos de estresores o tareas podrían

ser afrontados de forma alternativa (oscilación) para autorregularse y alcanzar una manera de abordar la ruptura más adecuada (Stroebe et al., 2005). Shear (2010) o Ntoumanis, et al. (2009) sostienen que ambos tipos de tareas se superponen, sugiriendo que ninguna de ellas es más efectiva que la otra por separado. Sin embargo, entre los jóvenes, se observa que un enfoque más centrado en la restauración puede ser más beneficioso, ya que está asociado con niveles más bajos de sufrimiento emocional, ansiedad y depresión (MacGowan, 2013).

En las relaciones entre personas de distinto género, el análisis de las disparidades de género es un tema que en la actualidad despierta mucho interés (Eryilmaz & Atak, 2011; Perrin et al., 2011), y esto se aplica también a los procesos de ruptura (Carter et al., 2018). Existen algunas diferencias entre hombres y mujeres en la forma en que enfrentan las separaciones de pareja. Entre ellas, las mujeres parecen sentirse más cómodas confrontando sus sentimientos de pérdida (Caserta et al., 2014; Stroebe & Schut, 2010). Ellas tienen más probabilidades de rumiar sobre la ruptura, experimentar emociones negativas y síntomas depresivos, y sentir más ira y hostilidad (Davis et al., 2003; Perilloux & Buss, 2008). A su vez, los hombres tienden a evitar el duelo, la rumiación y el proceso centrado en la pérdida, prefiriendo enfocarse en estrategias que les ayuden a restaurar sus vidas (Caserta et al., 2014; Stroebe & Schut, 2010). Estas diferencias sugieren que las mujeres, al estar más orientadas hacia los aspectos emocionales de las relaciones, adoptan una perspectiva más centrada en la pérdida durante la ruptura, mientras que los hombres, que evitan las emociones, se centran más en las tareas y los desafíos relacionados con la restauración de sus vidas.

Al observar de dónde proceden estas diferencias, se ha de retroceder hasta la infancia, momento en el que las competencias emocionales son moldeadas. Sánchez-Núñez et al. (2008) recopilaron algunas de las situaciones en las que se observa este aprendizaje diferenciado entre niños y niñas y sus consecuencias. En los momentos de juego, conversaciones o a la hora de contar historias, los padres utilizan expresiones con mayor carga emocional con las niñas. Esto, unido al hecho de que las chicas desarrollan antes las habilidades verbales, les permite a ellas expresar sus

sentimientos y tener un conocimiento de las emociones. Por el contrario, la educación emocional recibida por los niños es sustancialmente menor, lo que afecta a la propia conciencia de su estado emocional. Toda esta desigualdad en la educación emocional puede derivar en el desarrollo de diferentes habilidades por parte de niños y niñas. Ellas serían capaces de comunicar mejor sus emociones, demostrar empatía o comprender las expresiones verbales y no verbales de los demás. Por su parte, los chicos minimizarían las emociones de vulnerabilidad, de culpa, miedo o dolor, además de la expresión de las mismas. El número de emociones sentidas y su intensidad, también difiere entre niños y niñas. Igualmente, a la hora de resolver conflictos, ellas buscan en mayor medida el apoyo social y ellos solucionar el problema.

A pesar de todo, en el lado opuesto, en los últimos años hay estudios que no han encontrado diferencias significativas entre géneros al estudiar la separación. Los datos sugieren que hay una considerable superposición entre hombres y mujeres en cuanto a las estrategias de afrontamiento que eligen. Tanto hombres como mujeres buscan interactuar a nivel social después de la ruptura y de esa forma, tratar de distraerse. Además, tanto hombres como mujeres tienden a buscar apoyo en otras personas y practicar conductas de autocuidado (Franklin, 2015; Wrape et al., 2016).

Y al igual que anteriormente encontramos datos que nos permitían entender las diferencias en la gestión emocional entre hombres y mujeres, tampoco podemos perder de vista estudios como el de Way (2011) y el de Chu y Gilligan (2014) que defendían que la expresión emocional y el deseo relacional también es propia de los varones, pero que la socialización diferenciada por géneros prevalente representaba un importante riesgo de aumentar la vulnerabilidad entre los varones si estos mostraban actitudes “femeninas”. Ante esto, los autores ponen en valor los actuales estilos de socialización donde se busca deconstruir y redefinir los conceptos de género previamente establecidos y que pueden explicar por qué, a día de hoy, los roles y las conductas entre hombres y mujeres empiezan a diluirse.

Para terminar, atendiendo a quién toma la decisión de la ruptura, es poco común que ambas partes de la pareja estén de acuerdo con la

finalización de la relación. Por lo general, uno de ellos todavía tiene sentimientos hacia el otro, mientras que el otro no los tiene. Por tanto, es importante considerar las secuelas de la decisión de separación como un factor importante durante el proceso de ruptura (García & Ilabaca, 2013). En una investigación reciente sobre rupturas de pareja realizada por Carter et al. (2018) encontraron que la mayoría de los participantes dijeron haber tenido un rol activo en la decisión de separarse. Estos resultados sugieren que las personas tienden a atribuirse a sí mismas el inicio de la ruptura para sentir que tienen un mayor control en este proceso. Hay estudios que indican que aquellos que asumen un rol activo en la ruptura presentan un mejor ajuste que aquellos con un rol pasivo, mientras que aquellas personas con un rol pasivo presentan mayores niveles de depresión y dolor (Davis et al., 2003; Field et al., 2010; Frazier & Cook, 1993; Sprecher, 1994; Sprecher et al., 1998). Las personas que tienen un rol activo a la hora de terminar la relación se ajustan mejor a la ruptura en comparación con aquellas con un rol pasivo (Field et al., 2010; Frazier & Cook, 1993) acumulando tristeza y pensamientos intrusivos (Perilloux & Buss, 2008). Los sujetos con un papel activo es más probable que experimenten sentimientos de alivio, felicidad y libertad, y se recuperen más fácil y rápidamente que aquellos con un rol pasivo (Perilloux & Buss, 2008). Cuando la elección de terminar la relación es compartida, los sentimientos se encontrarían en un punto intermedio (Carter et al., 2018).

Dada la frecuencia en la aparición de rupturas de pareja entre los jóvenes adultos y la importancia de adoptar un afrontamiento adaptativo, resulta interesante conocer si el género de los sujetos y el rol activo o pasivo a la hora de tomar la decisión de ruptura puede tener algún papel en el momento de optar por unas estrategias u otras, además de observar si nuevos datos corroboran lo encontrado hasta la fecha. Si bien es cierto que existen resultados más concluyentes en cuanto al género, no se han realizado estudios sobre el papel del rol iniciador en la ruptura y su relación con las estrategias de afrontamiento. Es este aspecto sobre el que queremos profundizar e intentar al mismo tiempo aportar información actualizada haciendo uso del Modelo de Procesamiento Dual en una población española.

Objetivos e hipótesis

El principal objetivo de este estudio es identificar si existen diferencias en el uso de las estrategias de afrontamiento ante la ruptura de pareja entre hombres y mujeres heterosexuales en función del género de los individuos, así como en función de su rol activo o pasivo en la decisión de la ruptura. Es decir, por un lado, si ser hombre o mujer se asocia con el uso de estrategias más centradas en la pérdida o más centradas en la restauración. Y, en segundo lugar, si tener un rol activo o pasivo en la toma de la decisión de ruptura va aparejado al uso de un tipo de estrategia de afrontamiento u otra. A partir de la literatura consultada, podemos formular dos hipótesis:

(H1): Las mujeres de este estudio, en comparación con los varones, tendrán puntuaciones más altas en el empleo de estrategias de afrontamiento centradas en la pérdida.

(H2): Los sujetos que han tenido un rol activo en la ruptura de pareja presentan mayores puntuaciones en el uso de estrategias de afrontamiento de la ruptura centradas en la restauración de la vida en comparación con los sujetos que presentan un rol pasivo.

Método

Participantes

La población objeto de estudio la conformaban jóvenes con edades comprendidas entre los 18-26 años. Entre los criterios de inclusión necesarios para participar inicialmente en este estudio, además de la edad, se indicaba que los sujetos debían llevar, al menos, 3 meses en una relación de pareja heterosexual, y ambos miembros debían ser de nacionalidad española. La elección de una población con estas características se realizó debido a la disponibilidad y certeza para alcanzar un número mínimo de participantes sobre los que analizar esta temática.

La muestra principal de este estudio terminó estando formada por 80 jóvenes, 27 varones y 53 mujeres, que habían sufrido una ruptura (edad media de los varones 21.07 años (DT = 2.43); edad media de las mujeres 20.47 años (DT = 2.1)).

Tabla 1*Estadísticos descriptivos en variables sociodemográficas y de la relación*

Variables	Ruptura n (% válido)	
Género		
Varón	27 (33.8)	
Mujer	53 (66.2)	
	Varón	Mujer
Edad (años)		
Media (DT); Rango	21.07 (2.43); 18-26	20.47 (2.1); 18-25
Estudios		
E.S.O.	1 (3.7)	0 (0)
Bachillerato	4 (14.8)	5 (9.4)
FP Media	1 (3.7)	0 (0)
FP Superior	0 (0)	2 (3.8)
Grado /Licenciatura	18 (66.7)	44 (83)
Posgrado	3 (11.1)	2 (3.8)
Otros	0 (0)	0 (0)
Ocupación		
Estudia	21 (77.8)	45 (84.9)
Estudia y trabaja	5 (18.5)	7 (13.2)
Trabaja	1 (3.7)	0 (0)
Ninguna de las anteriores	0 (0)	1 (1.9)
Duración de la relación (meses)		
Media (DT); Rango	23.74 (22.65); 2-92	20.75 (17.80). 1-101
Número de relaciones anteriores		
Media (DT); Rango	1.11 (1.19); 0-4	1.51(1.88); 1-11
Tiempo transcurrido desde la ruptura (meses)		
Media (DT); Rango	5.52 (3.65); 0-12	6 (3.7); 0-12
Quién inició la ruptura - n (% válido)		
Yo	8 (22.86%)	27 (77.14 50.94%)
Ambos	5 (31.25%)	11 (68.75 20.75%)
Mi expareja	14 (48.28%)	15 (51.72 28.30%)
Saliendo con alguien actualmente - n (% válido)		
Sí	7 (25.9%)	17 (32.1%)
No	20 (74.1%)	36 (67.9%)

Instrumentos

Los individuos que experimentaron una ruptura fueron llamados, en la segunda fase, a responder una serie de preguntas concernientes a su relación de pareja y al evento de la ruptura. Estas cuestiones incluyeron la duración de la relación de pareja (expresada en años y meses), el lapso transcurrido desde la ruptura (en meses), quién fue el iniciador de la ruptura (con tres opciones de respuesta: yo, mi pareja o ambos), y si actualmente mantenían una nueva relación de pareja (sí/no).

Para medir la variable de estrategias de afrontamiento de la ruptura, se adaptó el cuestionario “Daily Activities After Romantic Loss [DAARL]” desarrollado por MacGowan (2013), basado a su vez en la versión modificada de la escala “Inventory of Daily Widowed Life” creada por Caserta y Lund (2007). El DAARL fue elaborado partiendo de los constructos del Modelo de Procesamiento Dual de Stroebe y Schut (1999). Este cuestionario medía diversas estrategias de afrontamiento tras la ruptura, clasificadas en dos categorías: orientadas a la pérdida y orientadas a la restauración. En total, la escala consta de 30 ítems, 15 para cada dimensión. Los participantes del estudio proporcionaron respuestas en una escala tipo Likert de 5 puntos (desde 1 “Nunca” hasta 5 “Casi siempre”), ampliando así la precisión de la medición de la frecuencia con que se emplean las estrategias en comparación con la escala original que incluía 4 puntos en la escala tipo Likert. Para obtener las puntuaciones de cada dimensión, se sumaron las puntuaciones de los ítems correspondientes, con una puntuación mínima de 15 y una máxima de 75. Puntuaciones más altas en cada dimensión indicaban un mayor uso de las estrategias propias de esa dimensión para enfrentar la ruptura de pareja.

Los índices de fiabilidad (Alfa de Cronbach) que presenta la escala en nuestro estudio son sólidos para ambos tipos de estrategias (centradas en la pérdida y en la restauración, respectivamente): .94 y .83. Estos valores son incluso más elevados que los obtenidos en la escala original para las mismas dimensiones: .90 y .79.

Procedimiento

Partiendo del trabajo de Sánchez-Porro (2022), en la fase inicial del estudio se procedió a contactar a los individuos que cumplieran con los criterios predeterminados. Después de haber aceptado voluntariamente participar y de haber proporcionado su consentimiento informado, se les solicitó completar un conjunto de preguntas sociodemográficas y responder a varios cuestionarios relacionados con su vínculo de pareja. La información recopilada fue empleada para otros análisis que no son objeto de este estudio.

La segunda etapa se llevó a cabo doce meses más tarde, durante la cual se contactó nuevamente a todos los participantes de la fase inicial para invitarlos a participar de otra vez. En esta ocasión, se les pidió confirmar si seguían en una relación de pareja con el mismo individuo con el que estaban hace doce meses, con el fin de determinar si se había producido una ruptura en la relación. De este modo, se obtuvo una muestra de 80 individuos que habían experimentado una ruptura de pareja durante este periodo. A estos participantes se les administró una serie de preguntas adicionales sobre el proceso de ruptura, así como un cuestionario sobre las estrategias de afrontamiento empleadas.

En cuanto a la metodología utilizada, aunque la recopilación de datos fue ágil y sencilla, existe la posibilidad de que los participantes hayan respondido de manera sesgada debido al deseo de ser socialmente aceptados. Para abordar este fenómeno, se enfatizó la importancia de la honestidad en las respuestas y se les aseguró que no existían respuestas correctas o incorrectas (León & Montero, 1997). Además, dado que los cuestionarios requerían información sobre experiencias subjetivas pasadas, es difícil determinar en qué medida los recuerdos de los participantes reflejan fielmente la realidad experimentada.

Análisis de la información

En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos de las variables sociodemográficas y relacionales, incluyendo medias y desviaciones típicas para las variables cuantitativas, así como frecuencias

y porcentajes para las variables categóricas. Además, se evaluaron los coeficientes de fiabilidad Alfa de Cronbach para cada escala y subescala utilizada en el estudio.

Posteriormente, para investigar posibles diferencias en el empleo de estrategias de afrontamiento de la ruptura según el género (masculino-femenino) y el papel activo o pasivo de los individuos en la ruptura (yo, ambos, mi expareja), se llevaron a cabo pruebas t para muestras independientes y ANOVA de un factor inter, respectivamente.

Todos los análisis estadísticos fueron realizados utilizando el *software* SPSS v.26, con un nivel de significación establecido en $\alpha = .05$.

Resultados

Tabla 2

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

	M (DT)	
	Hombre (n=27)	Mujer (n=53)
Estrategias de afrontamiento de la ruptura		
Centradas en la pérdida	34.11 (15.97)	32.34 (11.54)
Centradas en la restauración	52.30 (9.37)	57.62 (9.25)

Se observó que los hombres presentan puntajes más elevados en la estrategia orientada a la pérdida, aunque esta disparidad no alcanza significancia estadística. En contraste, las mujeres exhiben puntajes superiores en la estrategia orientada hacia la restauración de la vida, siendo esta la única dimensión donde se encontraron diferencias significativas entre ambos géneros [$t(78) = -2.43$, $p = .009$, $\eta^2 = .070$].

Tabla 3

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

	Rol iniciador de la ruptura M (DT)		
	Yo (n=35)	Ambos (n=16)	Mi ex pareja (n=29)
Estrategias de afrontamiento de la ruptura			
Centradas en la pérdida	30.14 (11.57)	42.06 (12.93)	31.27 (13.19)
Centradas en la restauración	56.23 (9.34)	56.36 (11.39)	55.03 (9.06)

Si nos centramos en las estrategias utilizadas para hacer frente a la ruptura, solo se encontraron diferencias significativas en el uso de las estrategias orientadas hacia la pérdida ($F [2.79] = 5.44$, $p = 0.01$, $\eta^2 = 0.12$). Después de realizar análisis post hoc, se identificaron diferencias significativas entre los individuos que desempeñaron un papel activo en la ruptura y aquellos que informaron una ruptura mutua ($p = 0.01$), así como entre las personas que experimentaron una ruptura mutua y aquellos individuos que adoptaron un papel pasivo (no tomaron la decisión de ruptura) ($p = 0.03$). En otras palabras, aquellos individuos cuya decisión de terminar la relación fue compartida con su pareja (decisión mutua) utilizaron con mayor frecuencia estrategias centradas en la pérdida para enfrentar la ruptura en comparación con aquellos que tomaron la decisión de terminar la relación por su cuenta y con aquellos que fueron abandonados.

Discusión

Los datos recopilados sobre la aplicación de estrategias de afrontamiento ante la ruptura en función del género indican que las mujeres exhiben una prevalencia significativa y frecuente en la utilización de la estrategia centrada en la restauración de la vida en contraste con los hombres, lo cual desafía nuestra hipótesis inicial. Como se ha señalado

en secciones precedentes, se han detectado disparidades de género en los mecanismos de afrontamiento al término de una relación. Las mujeres tenderían a focalizarse más en los factores estresantes vinculados a las sensaciones de pérdida, en tanto que los hombres mostrarían una preferencia por abordar los desafíos cotidianos. Investigaciones previas sugieren que la formación académica, tanto por hombres como por mujeres, incide en su percepción y comprensión de las dinámicas de las relaciones sentimentales (García & Ilabaca, 2013; Rose & Rudolph, 2006). En este contexto, se puede inferir que la influencia educativa sobre los hombres promovería la independencia, el distanciamiento emocional y actitudes de indiferencia, mientras que las mujeres priorizarían la expresión emocional, la comunicación, el apoyo social, la conexión, la intimidad y la continuidad de las relaciones (Carter et al., 2018; García & Ilabaca, 2013; Seiffge-Krenke, 2011; Zimmermann & Iwanski, 2014).

Sin embargo, el propio proceso de socialización en las personas puede presentar un camino divergente al hasta ahora propuesto, especialmente para las mujeres, quienes, en los últimos años, han adoptado una variedad de actividades y roles que tradicionalmente se asignaban a los hombres. Este fenómeno evidencia un nuevo paradigma en el comportamiento de género, caracterizado por un cambio en las percepciones y actitudes de las mujeres, lo cual se manifiesta como una orientación hacia la acción mucho más marcada. No obstante, ellas continúan desempeñando roles tradicionales, como un rol preferente en la provisión de apoyo y cuidado en las relaciones, lo que puede aumentar la probabilidad de experimentar satisfacción y un menor descontento al concluir una relación de pareja disfuncional. Estas observaciones se fundamentan en la suposición de que las mujeres tienen una comprensión más sólida del concepto y la función de las relaciones románticas. Por consiguiente, ante una ruptura, se les atribuye una mayor capacidad para prestar atención y analizar las dinámicas relacionales y el funcionamiento de la pareja.

Esta capacidad para comprender y gestionar las emociones facilitaría que las mujeres predijeran o anticiparan el deterioro de la relación

(Choo et al., 1996; Hill et al., 1976). En consecuencia, podrían prepararse para la separación mucho antes de que esta ocurriera, lo que redundaría en una mejor recuperación tras el evento (Tashiro & Frazier, 2003). Este mismo patrón se ha observado en casos de rupturas matrimoniales, donde las mujeres parecen ser más conscientes de los problemas de pareja y se esfuerzan por abordarlos para mantener la unión. Sin embargo, también tienen una mayor probabilidad de iniciar el proceso de divorcio una vez que reconocen la inviabilidad de mejorar la relación. En suma, se infiere que las mujeres podrían experimentar un mayor sufrimiento antes de la ruptura propiamente dicha, mientras que los hombres podrían posponerlo, potencialmente sufriendo más una vez que la separación se materializa (Leopold, 2018).

En este contexto, los hallazgos de nuestra investigación parecen respaldar la tendencia en relación con la asociación entre el género y el papel activo/pasivo en la toma de decisiones de ruptura. Un 48% de los participantes masculinos informaron que sus parejas habían iniciado el proceso de ruptura, mientras que solo un 23% confirmaron haber asumido un papel activo en este proceso. En contraste, el 50% de las participantes femeninas afirmaron haber tomado la iniciativa en la separación, mientras que el 28% señaló que sus parejas habían adoptado un papel activo en la ruptura. Por consiguiente, como evidencian nuestros datos, tanto los hombres como las mujeres de nuestro estudio atribuyen predominantemente al género femenino el papel activo en la toma de decisiones de ruptura.

Enfocándonos en los resultados relativos a la interacción entre las estrategias de afrontamiento y el papel activo o pasivo asumido en la toma de decisiones de ruptura, se observan diferencias significativas entre los sujetos que acordaron mutuamente poner fin a la relación y aquellos que desempeñaron un papel activo o pasivo en dicho proceso. Específicamente, en las parejas donde la ruptura fue consensuada, se emplearon con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento centradas en la pérdida en comparación con los otros dos grupos de participantes.

Estos resultados son congruentes si consideramos varios aspectos. La ruptura de una relación de pareja puede concebirse como un

conflicto inherente a la misma. Cuando la disolución ocurre mediante un acuerdo entre ambas partes, se entiende que dicha decisión se alcanza después de un período de desacuerdo y la búsqueda subsiguiente de soluciones beneficiosas para los involucrados. Esto sería más factible si la relación previamente se caracterizaba por el uso de estrategias de resolución de conflictos positivas, basadas en la negociación, el diálogo y la empatía, lo cual se asocia con relaciones más saludables y positivas (Perrone-McGovern et al., 2014; Shulman et al., 2006).

Resulta lógico inferir que, en el contexto de una relación que se ha distinguido por patrones de comunicación positivos, una eventual ruptura podría generar un mayor sufrimiento psicológico y emocional para los individuos. Precisamente, este estrés y sufrimiento propiciaría la implementación de estrategias centradas en la pérdida, donde se lleva a cabo una reevaluación y reubicación de la persona que ya no está presente, acompañada de un dolor por la separación o una rumiación constante de los sentimientos negativos resultantes (Nolen-Hoeksema, 2001; Stroebe et al., 2005).

Todas estas estrategias pueden dificultar el proceso de adaptación a la vida post-ruptura y mantener a los individuos anclados en la relación recién terminada. Por lo tanto, esta inclinación hacia el enfoque en la pérdida podría ser un paso natural para aquellos sujetos que han acordado mutuamente la ruptura, quienes probablemente experimentarán períodos iniciales de mayor sufrimiento antes de alcanzar una aceptación más profunda del fin de la relación.

En última instancia, estos resultados nos invitan a reflexionar sobre ellos. Parece que tanto “abandonar” como “ser abandonado” en el contexto de una ruptura conlleva una tendencia hacia estrategias de afrontamiento orientadas a continuar con la vida. Esta elección puede no ser sorprendente dada la presencia de un contexto social repleto de alternativas románticas, donde se valora la independencia y el autocuidado, y donde la exploración de las relaciones interpersonales es crucial.

Asimismo, tras una ruptura acordada mutuamente, es posible que surjan dudas respecto a la pérdida de la pareja, una figura esencial en la formación de la identidad y el bienestar personal en este período vital.

Por consiguiente, los individuos pueden optar por estrategias de afrontamiento centradas en la pérdida como respuesta a estas incertidumbres.

Limitaciones y propuestas de futuro

En lo que respecta a la muestra utilizada, se ha llevado a cabo una selección no probabilística de los participantes, lo que implica que las características sociales y demográficas sean altamente específicas. En este caso, los sujetos proceden mayoritariamente de parejas heterosexuales, compuestas principalmente por estudiantes universitarios, lo que sugiere un perfil socioeconómico y cultural medio-alto. Además, se observa una disparidad significativa entre el número de mujeres y hombres participantes, lo cual puede atribuirse a la socialización y educación emocional previamente mencionadas. Entre los hombres, es posible que prevalezca el distanciamiento emocional, la dificultad para identificar y expresar sentimientos propios, y una inclinación mayor hacia la independencia y autonomía, factores que podrían influir en su disposición a participar en investigaciones que aborden temas como las emociones y las relaciones interpersonales.

En vista de esto, sería apropiado obtener una mayor diversidad de información de los participantes masculinos y considerar la inclusión de otras tipologías de relaciones sentimentales en futuras investigaciones. Por otro lado, dado que el tema central de este estudio es la ruptura de pareja, han existido dificultades para reclutar y mantener un número suficiente de participantes hasta la conclusión del estudio. Esta situación sugiere que, por un lado, el intervalo de tiempo de doce meses entre la primera y segunda medición pudo haber disminuido el interés de los participantes en continuar su participación. Por otro lado, la segunda medición, centrada en la ruptura de la relación, pudo resultar incómoda o desagradable para algunos participantes, lo que podría haber motivado su retiro del estudio.

En consecuencia, las características y el tamaño de la muestra limitan la generalización de los resultados obtenidos a toda la población de jóvenes adultos. Además, dado que este estudio no permite establecer relaciones causales entre las variables analizadas, persiste la

incertidumbre sobre la posible influencia de otros factores no contemplados en los resultados finales. Además, al ser un estudio cuantitativo, se han excluido técnicas como la entrevista, cuestionarios semiestructurados o la observación de dinámicas relacionales, lo que habría proporcionado una comprensión más completa del proceso de ruptura. Para abordar estas limitaciones, se sugiere la realización de estudios adicionales con enfoque experimental, longitudinal y/o con diseños mixtos.

Conclusiones

Por un lado, es evidente que las mujeres enfrentan las rupturas centrándose en la restauración de sus vidas, probablemente debido a su capacidad superior para anticipar y prepararse para la ruptura. Esta tendencia también puede atribuirse a la asunción de nuevos roles en las relaciones de pareja, donde se observa un mayor grado de independencia y asertividad. Por otro lado, cuando la decisión de ruptura es mutua, se observa un uso más frecuente de estrategias de afrontamiento centradas en la pérdida. Este fenómeno parece coherente si consideramos que llegar a un acuerdo en un evento de esta magnitud indica que las interacciones durante la relación han sido en su mayoría positivas. En consecuencia, el término de una relación caracterizada por estos patrones de interacción positiva resultaría en un mayor sufrimiento para los individuos, manifestado a través de un afrontamiento centrado en la pérdida.

Finalmente, el Modelo de Procesamiento Dual ha sido predominantemente aplicado en casos de duelo tras la pérdida de un ser querido. Los escasos estudios que han utilizado este modelo para examinar las rupturas de pareja establecen un punto de partida para futuras investigaciones sobre esta temática y para evaluar la utilidad de esta teoría en el contexto de las relaciones sentimentales. Por consiguiente, es crucial comprender que dentro del proceso de recuperación tras una ruptura, se produce una oscilación entre los mecanismos de afrontamiento orientados a la pérdida y aquellos orientados a la restauración. Esta oscilación se considera una respuesta normal y saludable ante la pérdida. Por lo tanto, una intervención que reconozca y aborde tanto

la experiencia de estos mecanismos de afrontamiento como su interacción tiene el potencial de promover el bienestar de los individuos que atraviesan una ruptura amorosa, facilitando así la aceptación del fin de la relación y reduciendo el sufrimiento emocional asociado.

Referencias

- Agnew, C. R., & VanderDrift, L.E. (2015). Relationship maintenance and dissolution. En M. E. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson & J. F. Dovidio (Eds.), *APA handbook of personality and social psychology, Vol. 3. Interpersonal relations* (pp. 581-601). American Psychological Association.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Barutcu, K. F., & Aydin, Y. C. (2013). The scale for emotional reactions following the breakup. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 786-790. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.647>
- Battaglia, D. M., Richard, F. D., Datterli, D. L., & Lord, C. G. (1998). Breaking up is (relatively) easy to do: A script for the dissolution of close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 829-845. <https://doi.org/10.1177/0265407598156007>
- Bravo, V. (2018). *Reasons for Romantic Breakups in Adolescence and Emerging Adulthood: A Developmentally Informed Examination*. [Tesis de doctorado, York University]. <https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/handle/10315/35549>
- 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>
- Caserta, M. S., & Lund, D. A. (2007). Toward the development of an Inventory of Daily Widowed Life (IDWL): Guided by the dual process model of coping with bereavement. *Death Studies*, 31(6), 505-535. <https://doi.org/10.1080/07481180701356761>
- Caserta, M., Utz, R., Lund, D., Swenson, K. L., & de Vries, B. (2014). Coping processes among bereaved spouses. *Death Studies*, 38(3), 145-155. <https://doi.org/10.1080%2F07481187.2012.738767>
- Choo, P., Levine, T., & Hatfield, E. (1996). Gender, love schemas, and reactions to romantic break-ups. *Journal of Social Behavior and Personality*, 11(5), 143.
- Chu, J. Y., & Gilligan, C. (2014). *When boys become boys: Development, relationships, and masculinity*. New York University Press.
- Cohen, P., Kasen, S., Chen, H., Hartmark, C., & Gordon, K. (2003). Variations in patterns of developmental transmissions in the emerging adulthood period. *Developmental Psychology*, 39(4), 657. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.4.657>
- 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>
- Crouter, A., & Booth, A. (2006). *Romance and sex in adolescence and emerging adulthood: risks and opportunities*. Lawrence Erlbaum.
- Dailey, R. M., Rossetto, K. R., Pfister, A., & Surra, C. A. (2009). A qualitative analysis of on-again/off-again romantic relationships: "It's up and down, all around". *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(4), 443-466. <https://doi.org/10.1177/02654075093510>
- 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>

- Eryilmaz, A., & Atak, H. (2011). Investigation of Starting Romantic Intimacy in Emerging Adulthood in Terms of Self-Esteem, Gender and Gender Roles. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(2), 595-600. <https://eric.ed.gov/?id=EJ927367>
- Field, T. (2011). Romantic breakups, heartbreak and bereavement- Romantic breakups. *Psychology*, 2(04), 382. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.24060>
- Field, T., Diego, M., Pelaez, M., Deeds, O., & Delgado, J. (2010). Breakup distress and loss of intimacy in university students. *Psychology*, 1(03), 173. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.13023>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science & Medicine*, 26(3), 309-317. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90395-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90395-4)
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Fordwood, S. R., Asarnow, J. R., Huizar, D. P., & Reise, S. P. (2007). Suicide attempts among depressed adolescents in primary care. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(3), 392-404. <https://doi.org/10.1080/15374410701444355>
- Franklin, A. (2015). *The role of positive psychological factors y coping strategies following non marital relationship Breakup* [Tesis de doctorado. The National Australian University]. <https://openresearch-repository.anu.edu.au/handle/1885/106161>
- Frazier, P. A., & Cook, S. W. (1993). Correlates of distress following heterosexual relationship dissolution. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(1), 55-67. <https://doi.org/10.1177/0265407593101004>
- Frost, D. M., Rubin, J. D., & Darcangelo, N. (2016). Making meaning of significant events in past relationships: Implications for depression among newly single individuals. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(7), 938-960. <https://doi.org/10.1177/0265407515612>

- Furman, W., & Shaffer, L. (2003). The role of romantic relationships in adolescent development. En P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications; adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 3-22). Lawrence Erlbaum
- García, F. E., & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 11(2), 42-60. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=461545460003>
- Halpern-Meekin, S., Manning, W. D., Giordano, P. C., & Longmore, M. A. (2013). Relationship churning in emerging adulthood: On/off relationships and sex with an ex. *Journal of Adolescent Research*, 28(2), 166-188. <https://doi.org/10.1177%2F0743558412464524>
- Hill, C. T., Rubin, Z., & Peplau, L. A. (1976). Breakups before marriage: The end of 103 affairs. *Journal of Social issues*, 32(1), 147-168. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1976.tb02485.x>
- Kaczmarek, M. G., & Backlund, B. A. (1991). Disenfranchised grief: The loss of an adolescent romantic relationship. *Adolescence*, 26(102), 253.
- Karney, B. R., Bradbury, T. N., & Johnson, M. D. (1999). Deconstructing stability. En J. M. Adams & W. H. Jones (Eds.) *Handbook of interpersonal commitment and relationship stability* (pp. 481-499). Kluwer Academic-Plenum Press
- Kendler, K. S., Hettema, J. M., Butera, F., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2003). Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment, and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Archives of General Psychiatry*, 60(8), 789-796. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.8.789>
- Larson, M. (2013). *Romantic dissolution and offending during emerging adulthood*. [Tesis de doctorado, Arizona State University]. <https://keep.lib.asu.edu/items/151998>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

- León, O. G., & Montero, I. (1997). *Diseño de investigaciones*. (2ª ed.). McGraw Hill.
- Leopold, T. (2018). Gender differences in the consequences of divorce: A study of multiple outcomes. *Demography*, 55(3), 769-797. <https://www.jstor.org/stable/45048008>
- Lewandowski Jr, G. W., & Bizzoco, N. M. (2007). Addition through subtraction: Growth following the dissolution of a low quality relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 2(1), 40-54. <https://doi.org/10.1080/17439760601069234>
- MacGowan, B. (2013). *When a relationship ends: The role of attachment in romantic relationship loss* [Tesis de doctorado. University of Saskatchewan].
- McKiernan, A., Ryan, P., McMahon, E., Bradley, S., & Butler, E. (2018). Understanding young people's relationship breakups using the dual processing model of coping and bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 23(3), 192-210. <https://doi.org/10.1080/15325024.2018.1426979>
- Mearns, J. (1991). Coping with a breakup: negative mood regulation expectancies and depression following the end of a romantic relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 327. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.327>
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Ruminative coping and adjustment to bereavement. En M. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 545-562). American Psychological Association.
- Norona, J. C. (2018). *Breakups and Betrayals in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective of Relationship Dissolution and Infidelity*. [Tesis de doctorado. University of Tennessee]. https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/4798/
- 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/10.1177/21676968177128>

- Norona, J. C., Roberson, P. N., & Welsh, D. P. (2017). I Learned Things That Make Me Happy, Things That Bring Me Down: Lessons from Romantic Relationships in Adolescence and Emerging Adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 32(2), 155-182. <https://doi.org/10.1177/0743558415605166>
- Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 249-260. <https://doi.org/10.1348/135910708X349352>
- Perilloux, C., & Buss, D. M. (2008). Breaking up romantic relationships: Costs experienced and coping strategies deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1), 164-181. <https://doi.org/10.1177/147470490800600119>
- Perrin, P. B., Heesacker, M., Tiegs, T. J., Swan, L. K., Lawrence, A. W., Smith, M. B., Carillo, R. J., Cawood, R. L., & Mejia-Millan, C. M. (2011). Aligning Mars and Venus: The social construction and instability of gender differences in romantic relationships. *Sex Roles*, 64(9), 613-628. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9804-4>
- Perrone-McGovern, K. M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S., Lefdahl-Davis, E., Adams, D., McConnell, J., Howell, D., Hess, R., Davis, A., & Gonçalves, Ó. F. (2014). Effects of empathy and conflict resolution strategies on psychophysiological arousal and satisfaction in romantic relationships. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 39(1), 19-25. <https://doi.org/10.1007/s10484-013-9237-2>
- Robak, R. W., & Weitzman, S. P. (1995). Grieving the loss of romantic relationships in young adults: An empirical study of disenfranchised grief. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 30(4), 269-281. <https://doi.org/10.2190/CY1W-V6RL-0L5V-G4Q2>
- Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: the impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life

- satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 25(3), 366. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0023627>
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of non-marital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213-232. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x>
- Sánchez-Núñez, M., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J., & Latorre, J. M. (2008). Does emotional intelligence depend on gender. *The socialization of emotional competencies in men and women and its implications. Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(15), 455-474. https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/540/Art_15_253_eng.pdf
- Sánchez-Porro, D. (2022). *Rupturas de pareja en la adultez emergente. Variables predictoras e impacto sobre el bienestar de los sujetos* [Tesis de doctorado, Universidad de Salamanca]. <https://gredos.usal.es/handle/10366/152590>
- Sassler, S., Michelmore, K., & Holland, J. A. (2016). The progression of sexual relationships. *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 587-597. <https://doi.org/10.1111/jomf.12289>
- Seiffge-Krenke, I. (2011). Coping with relationship stressors: A decade review. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 196-210. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00723.x>
- Shear, M. K. (2010). Exploring the role of experiential avoidance from the perspective of attachment theory and the dual process model. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61(4), 357-369. <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.f>
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>

- Shulman, S., Tuval-Mashiach, R., Levran, E., & Anbar, S. (2006). Conflict resolution patterns and longevity of adolescent romantic couples: A 2-year follow-up study. *Journal of adolescence*, 29(4), 575-588. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.018>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Smith, P. H., Homish, G. G., Leonard, K. E., & Cornelius, J. R. (2012). Women ending marriage to a problem drinking partner decrease their own risk for problem drinking. *Addiction*, 107(8), 1453-1461. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2012.03840.x>
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1(3), 199-222. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00062.x>
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791-809. <https://doi.org/10.1177/0265407598156005>
- Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197-224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Stroebe, M., & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 61(4), 273-289. <https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b>
- Stroebe, W., Schut, H., & Stroebe, M. S. (2005). Grief work, disclosure and counseling: do they help the bereaved? *Clinical Psychology Review*, 25(4), 395-414. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.01.004>
- Tanner, J., & Arnett, J. (2009). The emergence of 'emerging adulthood'. En A. Furlong (Ed.) *Handbook of Youth and Young Adulthood: New perspectives and agendas* (pp. 39-45). Routledge.
- Tashiro, T., & Frazier, P. (2003). I'll never be in a relationship like that again: Personal growth following romantic relationship

- breakups. *Personal Relationships*, 10(1), 113-128. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00039>
- Waller, K. L., & MacDonald, T. K. (2010). Trait self-esteem moderates the effect of initiator status on emotional and cognitive responses to romantic relationship dissolution. *Journal of Personality*, 78(4), 1271-1299. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00650.x>
- Way, N. (2011). *Deep secrets: Boys' friendships and the crisis of connection*. Harvard University Press.
- 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>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

Recibido: 13/06/2023

Revisado: 02/04/2024

Aceptado: 12/04/2024